



**PRZEPISY
PŁYWANIA SYNCHRONICZNEGO
2013-2017**

Warszawa 2013

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

SPIS TREŚCI

SS 1	Przepisy ogólne	str. 3
SS 2	Konkurencje w Pływaniu Synchronicznym	str. 3
SS 3	Limit wieku do startu w zawodach z FINA	str. 3
SS 4	Zawody w Pływaniu Synchronicznym	str. 3
SS 5	Programy zawodów	str. 3
SS 6	Zgłoszenia	str. 4
SS 7	Eliminacje i Finały	str. 4
SS 8	Konkurencja Figur	str. 5
SS 9	Komisja Sędziowska w Figurach	str. 5
SS 10	Ocena Figur	str. 6
SS 11	Kary w Zawodach Figur	str. 6
SS 12	Obliczanie końcowego rezultatu w Figurach	str. 6
SS 13	Programy Dowolne	str. 7
SS 14	Limity czasowe dla Programów dowolnych	str. 8
SS 15	Akompaniament muzyczny	str. 9
SS 16	Komisja Sędziowska w Programach Dowolnych	str. 10
SS 17	Ocena Programów Dowolnych	str. 10
SS 18	Kary w Programach Dowolnych	str. 12
SS 19	Obliczanie rezultatów w Programach Dowolnych	str. 13
SS 20	Rezultat końcowy	str. 14
SS 21	Sędziowie i delegaci na zawody FINA	str. 15
SS 22	Funkcja Sędziego Głównego Zawodów	str. 16
SS 23	Pozostałe Funkcje Komisji Sędziowskiej	str. 16
SS 24	Obowiązki Organizatora	str. 17
SS AG	Kategorie Wiekowe – Przepisy	str. 18
Załącznik 1	Międzynarodowe kategorie wiekowe	
Załącznik 2	Podstawowe pozycje	
Załącznik 3	Podstawowe przejścia	
Załącznik 4	Zasady oceny figur	
Załącznik 5	Figury FINA 2013-2017 w podziale na kategorie wiekowe – wersja oryginalna	
Załącznik 6	Elementy techniczne FINA na lata 2013-2017 – wersja oryginalna	

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

- SS 1** Wszystkie międzynarodowe zawody w Pływaniu Synchronicznym winny być rozgrywane wg przepisów FINA
- SS 2** Konkurencjami w Pływaniu Synchronicznym są: SOLO, DUET, ZESPÓŁ, KOMBINACJA oraz PROGRAM CHARAKTERYSTYCZNY*.
UWAGA: Program charakterystyczny dotyczy wyłącznie zawodów FINA Trophy oraz Pucharu Świata w Pływaniu Synchronicznym.
- SS 3** Zawodniczki młodsze niż 15 lat (w dniu 31.12 roku, w którym rozgrywane są zawody) nie mają prawa startu w Igrzyskach Olimpijskich - IO, Mistrzostwach Świata - MŚ i Pucharze Świata – PŚ.
- SS 4. ZAWODY**
- SS 4.1 Zawody Figur**
Każda Zawodniczka biorąca udział w konkurencji Solo, Duet, Zespół musi wykonać 4 figury jak opisano w załączniku V do tych przepisów. Każda zawodniczka biorąca udział w konkurencji Kombinacji może wykonać 4 figury jak opisano w załączniku V do tych przepisów.
Figury Seniorek i Juniorek oraz Kategorii Wiekowej wyznaczone są przez Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego (TSSC) co 4 lata i zatwierdzone przez Biuro FINA.
- SS 4.2 Programy Techniczne/ Finały**
W Programach Technicznych każde SOLO, DUET I ZESPÓŁ muszą wykonać obowiązkowe elementy opisane w załączniku VI do tych przepisów. Obowiązkowe elementy wyznaczone są przez TSSC co 4 lata i zatwierdzone przez Biuro FINA.
- SS 4.3 Programy Dowolne Eliminacje /Finały**
Każde SOLO, DUET, ZESPÓŁ musi wykonać Program Dowolny składający się z dowolnej kombinacji figur, technik przesuwania i / lub powstałych z nich fragmentów do muzyki.
Program dowolny nie ma żadnych restrykcji dotyczących doboru muzyki, zawartości i choreografii.
- SS 4.4 Kombinacja Eliminacje/Finały**
Kombinacja to 8 do 10 zawodniczek wykonujących kombinację programów. Choreografia programów jest do muzyki.
- SS 4.5 Program Charakterystyczny Eliminacje/Finały**
Program Charakterystyczny to 8 do 10 zawodniczek wykonujących obowiązkowe elementy (opisane w załączniku VII oryginały przepisów dostępnych na oficjalnej stronie FINA www.fina.org). Obowiązkowe elementy wyznaczone są przez TSSC co 4 lata i zatwierdzone przez Biuro FINA. Choreografia programów jest do muzyki.
- SS 5 PROGRAMY**
- SS 5.1** IO, ZESPÓŁ - kolejność konkurencji: Program Techniczny oraz Program Dowolny, przy czym losowanie kolejności startowej do Programów Dowolnych zgodnie z SS 13.7.1. IO, DUETY – kolejność konkurencji: Program Dowolny Eliminacje, Program Techniczny oraz Program Dowolny Finał.
- SS 5.2** Na MŚ: Programy Techniczne Eliminacje, Programy Techniczne Finały, Programy Dowolne Eliminacje, Programy Dowolne Finały, Kombinacja Eliminacje oraz Kombinacja Finał.
- SS 5.3** Na PŚ FINA - patrz SS BL.11.4.1
Na World Trophy – patrz SS BL 11.4.2
- SS 5.4** Na MŚ Juniorów obowiązuje następująca kolejność konkurencji: Programy Dowolne Eliminacje, Kombinacja Eliminacje (względem norm czasowych jak w SSAG 6), Figury Junior (patrz załącznik V), Programy Dowolne Finały oraz Kombinacja Finał.

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

SS 5.5 Na wszystkich innych międzynarodowych zawodach w Pływaniu Synchronicznym program może być kombinacją SS 4.1 – SS 4.3, ale w ten sposób by Programy Dowolne zostały włączone. Kombinacja i / lub Program Charakterystyczny może zostać włączony w program zawodów.

SS 6 ZGŁOSZENIA

SS 6.1 Na Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Świata Juniorów, Mistrzostwa Kontynentalne i Regionalne oraz inne zawody FINA każda Federacja może zgłosić jedno SOLO, jeden DUET, jeden ZESPÓŁ, jedną KOMBINACJĘ oraz jeden PROGRAM CHARAKTERYSTYCZNY (jeżeli nie podano inaczej).

SS 6.1.1 Na Mistrzostwa Świata każdy kraj może zgłosić 1 SOLO Techniczne i 1 SOLO Dowolne, 1 DUET Techniczny i 1 DUET Dowolny, 1 ZESPÓŁ Techniczny i 1 ZESPÓŁ Dowolny, 1 KOMBINACJĘ. Zawodniczka ma prawo wystartować w we wszystkich konkurencjach.

SS 6.1.2 Na wszystkich pozostałych zawodach na zasadzie ustaleń uczestniczących Federacji istnieje możliwość zgłoszenia więcej niż 1 SOLO, 1 DUETU, 1 ZESPOŁU i 1 KOMBINACJI, z każdej Federacji.

SS 6.1.3 Zawodniczka podczas jednych zawodów ma prawo startu w jednym SOLO, jednym DUECIE, jednym ZESPOLE, jednej KOMBINACJI i jednym PROGRAMIE CHAKTERYSTYCZNYM (jeżeli nie ustalono inaczej)

SS 6.2 Program ZESPOŁU oraz KOMBINACJI

SS 6.2.1 Na Igrzyskach Olimpijskich ZESPÓŁ musi składać się z 8 zawodniczek. Całkowita liczba zgłoszonych przed daną Federacją do ZESPOŁU zawodniczek nie może przekroczyć 9.

SS 6.2.2 Na Mistrzostwach Świata i Zawodach FINA ZESPÓŁ musi składać się z 8 zawodniczek, natomiast KOMBINACJA z 10 zawodniczek. Całkowita liczba zgłoszonych przed daną Federacją zawodniczek nie może przekroczyć 12.

SS 6.3 Zgłoszenie na zawody winno wpłynąć do organizatora nie później niż na 7 dni przed rozpoczęciem zawodów. Po tym terminie zgłoszenia nie będą uwzględniane.

SS 6.3.1 W zgłoszeniu należy podać nazwisko i imię: SOLO oraz rezerwę, DUETU oraz maksymalnie 1 rezerwę, ZESPOŁU oraz maksymalnie 2 rezerwy, KOMBINACJI oraz maksymalnie 2 rezerwy, PROGRAMU CHARAKTERYSTYCZNEGO oraz maksymalnie 2 rezerwy.

Na Mistrzostwach Świata: nazwisko i imię SOLO TECHNICZEGO oraz 1 rezerwy, nazwisko i imię SOLO DOWOLNEGO oraz 1 rezerwy, nazwiska i imiona członków DUETU TECHNICZNEGO oraz 1 rezerwę, nazwiska i imiona członków DUETU DOWOLNEGO oraz 1 rezerwę, nazwiska i imiona członków ZESPOŁU TECHNICZNEGO oraz 2 rezerwy, nazwiska i imiona członków ZESPOŁU DOWOLNEGO oraz 2 rezerwy, nazwiska i imiona członków KOMBINACJI oraz 2 rezerwy.

Dla PŚ FINA patrz BL 10.4.1

Dla FINA World Trophy part BL 10.4.2

SS 7 ELIMINACJE I FINAŁY

SS 7.1 Jeżeli do konkurencji zgłoszono więcej niż 12 programów dowolnych, kombinacji oraz programów charakterystycznych, to w tej / tych konkurencjach winny odbyć się eliminacje, a 12 najlepszych programów kwalifikuje się do finału.

SS 7.1.1 W MŚ powyższy przepis tyczy się także Programów Technicznych

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

- SS 7.2 Jeżeli do konkurencji zgłoszono mniej niż 13 programów dowolnych, kombinacji, programów charakterystycznych eliminacje mogą zostać rozegrane.
- SS 7.2.1 W MŚ powyższy przepis dotyczy także Programów Technicznych
- SS 7.3 Informacja o rozgrywaniu eliminacji i finałów winna znaleźć się w komunikacie Zawodów (patrz: SS 24.2.7)
- SS 8 ZAWODY FIGUR**
- SS 8.1 W czasie zawodów, konkurencja Figur może być rozgrywana tylko 1 raz.
- SS 8.2 Uczestnicy innych zawodów niż MŚ Juniorek oraz zawody FINA, kontynentalne i regionalne Mistrzostwa mogą na podstawie lokalnego porozumienia wybierać figury spośród określonych przepisami figur dla grup wiekowych figur FINA w zależności od reprezentowanego poziomu zawodniczek
- SS 8.3 Komitet Organizacyjny zawodów losuje jedną grupę z zestawu Figur FINA
- SS 8.3.1 Losowanie powinno się odbyć od 18 do 72 godzin przed rozpoczęciem konkurencji FIGUR.
- SS 8.3.2 Losowanie winno być ustalone drogą publicznego losowania.
- SS 8.4 Kolejność wykonywania figur przez poszczególne zawodniczki winna być ustalona drogą losowania co najmniej na 24 godz. przed rozpoczęciem się pierwszej konkurencji zawodów. Dokładny czas i miejsce powinno być ogłoszone na 24 godziny przed losowaniem.
- SS 8.4.1 Na potrzeby konkurencji FIGUR w zawodach FINA organizator winien zapewnić zawodniczki „pre-swimmers”
- SS 8.5 Stroje pływackie zawodniczek do konkurencji FIGUR muszą być zgodne z przepisami FINA GR 5. Kostium w kolorze czarnym, a na głowie biały czepek. Można używać okularków pływackich oraz zatyczek do nosa. Biżuteria nie jest dozwolona.
- SS 9 KOMISJA SĘDZIOWSKA W KONKURENCJI FIGUR.**
- SS 9.1 Jeżeli dostępna jest wystarczająca liczba wykwalifikowanych sędziów, ustala się jeden (1), dwa (2) lub cztery (4) panele sędziowskie po sześciu (6) lub siedmiu (7) sędziów.
- SS 9.1.1 W przypadku pracy jednego (1) panelu sędziowskiego wszystkie zawodniczki wykonują 4 figury na tym panelu zgodnie z losowaną kolejnością
- SS 9.1.2 W przypadku pracy dwóch (2) paneli, każda komisja ocenia 2 figury.
- SS 9.1.3 W przypadku pracy czterech (4) paneli, każdy panel ocenia 1 figurę.
- SS 9.2 W czasie konkurencji FIGUR sędziowie powinni zostać umiejscowieni w takiej pozycji na podwyższeniu, aby obserwować wykonanie figury przez zawodniczki z profilu.
- SS 9.2.1 Rozpoczęcie konkurencji FIGUR oznajmia sygnał Sędziego Głównego lub Asystenta Sędziego Głównego
- SS 9.2.2 Na sygnał Sędziego Głównego lub Asystenta Sędziego Głównego, wszyscy sędziowie jednocześnie ukazują swoje noty.
- SS 9.2.3 Oceny sędziów zostają zanotowane lub przesłane do komputera dopiero po uzyskaniu aprobaty Sędziego Głównego lub innego wskazanego delegata.

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

SS 10 OCENIANIE FIGUR

SS 10.1 Punktem odniesienia dla każdej oceny jest wykonanie perfekcyjne.
Kształt – pod rozważenie brane są: dokładność pozycji oraz przejść jak określono w opisie figury.
Kontrola – pod rozważenie brane są: napięcie, wysokość, stabilność, czystość wykonania, jednolite tempo jeżeli nie określono w figurach inaczej.
Figury są wykonywane w miejscu (jeżeli w przepisach nie określono inaczej).

SS 10.1.1 Figury ocenia się w skali 0-10, co 1/10 pkt.

Perfekcyjne	10
Bliskie perfekcji	9,9 do 9,5
Doskonałe	9,4 do 9,0
Bardzo dobre	8,9 do 8,0
Dobre	7,9 do 7,0
Kompetentne	6,9 do 6,0
Poprawne	5,9 do 5,0
Z brakami	4,9 do 4,0
Słabe	3,9 do 3,0
Bardzo słabe	2,9 do 2,0
Trudne do rozpoznania	1,9 do 0,1
Kompletnie nieudane	0

SS 10.2 Jeżeli sędzia nagle zachoruje lub z innych nagłych powodów nie pokaże noty, to z pozostałych 5 lub 6 ocen oblicza się średnią i tą średnią wpisuje się jako brakującą ocenę. Tę ocenę oblicza się z dokładnością do 0,1 pkt.

SS 11 PUNKTY KARNE W FIGURACH

SS 11.1 Dwa (2) punkty kary odejmuje się (patrz SS 12.2)

SS 11.1.1 Zawodniczka w trakcie wykonywania figury zatrzyma się i rozpoczyna ponownie figurę.

SS 11.1.2. Zawodniczka nie wykonuje określonej figury lub jeżeli figura nie została wykonana kompletnie, sędzia główny lub asystent sędziego głównego ma obowiązek poinformować zawodniczkę oraz panel sędziowski. Zawodniczka powinna otrzymać ponowną szansę wykonania figury.

SS 11.2 Jeżeli zawodniczka zrobi ten sam lub inny błąd lub jeżeli nie podejmie próby ponownego wykonania figury otrzymuje 0 punktów.

SS 12 OBLICZANIE WYNIKÓW W FIGURACH

SS 12.1 Najwyższa i najniższa nota (jedna z każdej) jest skreślona. Pozostałe 5 lub 4 noty sumuje się i dzieli odpowiednio przez 5 lub 4, w celu uzyskania średniej. Średnią notę mnożymy przez współczynnik trudności danej figury. W taki sam sposób oblicza się wynik dla każdej z 4 figur.

SS 12.2 Sumę czterech (4) figur dzieli się przez sumę współczynników trudności figur danych zawodów i mnoży przez 10. Jeżeli zawodniczka otrzymała punkty karne, odejmuje się je od końcowego rezultatu.

SS 12.3 Wynik z konkurencji FIGUR powinien być:

SS 12.3.1 Dla SOLO rezultat powinien być osiągnięty zgodnie z SS 12.2

SS 12.3.2 Dla DUETU – rezultat dla każdej z zawodniczek powinien być osiągnięty zgodnie z SS 12.2. Te rezultaty powinny zostać dodane do siebie i podzielone przez dwa (2), aby otrzymać średnią (do czterech miejsc po przecinku)

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

- SS 12.3.3 Dla ZESPOŁU – rezultat dla każdej z zawodniczek płynących program ZESPOŁU powinien być osiągnięty zgodnie z SS 12.2. Te rezultaty powinny zostać dodane do siebie i podzielone przez liczbę zawodniczek w ZESPOLE aby otrzymać średnią (do czterech miejsc po przecinku)
- SS 12.3.4 Jeżeli zawodniczka po eliminacjach w DUECIE lub ZESPOLE nie może przystąpić do konkurencji figur (z powodu choroby), w DUECIE punkty z konkurencji figur zawodniczki rezerwowej brane są pod uwagę dla obliczenia ostatecznego wyniku DUETU, w ZESPOLE wyższy rezultat jednej z dwóch rezerwowych brany jest pod uwagę dla określenia ostatecznego wyniku ZESPOŁU.
- SS 13 PROGRAMY DOWOLNE**
- SS 13.1 ZESPÓŁ winien składać się z co najmniej 4 zawodniczek, lecz nie więcej niż 8 (z wyjątkiem SS 6.2) Liczba zawodniczek nie może ulec zmianie pomiędzy Eliminacjami a Finałem lub Programem Technicznym i Dowolnym.
- SS 13.2 W KOMBINACJI przynajmniej dwie (2) części muszą być wykonywane przez mniej niż 3 zawodniczki oraz przynajmniej dwie (2) części muszą być wykonywane przez 8 do 10 zawodniczek.
Rozpoczęcie pierwszej części programu może być na lądzie lub w wodzie. Wszystkie kolejne części muszą się odbyć w wodzie. Kolejna część rozpoczyna się bardzo bliskiej odległości, gdzie poprzednia część została zakończona.
- SS 13.3 PROGRAM CHARAKTERYSTYCZNY winien składać się z co najmniej 8, lecz nie więcej niż 10 zawodniczek.
- SS 13.4 W KOMBINACJI oraz PROGRAMIE CHARAKTERYSTYCZNYM liczba zawodniczek między Eliminacjami i Finałem nie może ulec zmianie.
- SS 13.5 W konkurencjach DUETU, ZESPOŁU oraz KOMBINACJI i PROGRAMIE CHARAKTERYSTYCZNYM zawodniczki, które są na liście startowej zgodnie z SS.6.3.1 mogą zostać zamienione przez rozpoczęciem danej konkurencji.
- SS 13.5.1 Wszelkie zmiany w nazwiskach zawodniczek w stosunku do najpóźniejszej listy startowej muszą zostać zgłoszone w formie pisemnej Sędziemu Głównemu najpóźniej na 2 godziny przed rozpoczęciem startu programu z numerem jeden w danej konkurencji. Godzina rozpoczęcia konkurencji musi zostać podana w oficjalnym programie zawodów. Po tym czasie jakiegokolwiek zmiany mogą zostać dokonane w szczególnych przypadkach (nagła choroba, kontuzja) pod warunkiem, iż zawodniczka rezerwowa jest gotowa i nie zaburzy to przebiegu zawodów. Ostateczna decyzja w takiej sprawie jest w gestii Sędziego Głównego.
- SS 13.5.2 Jeżeli brak rezerwy ZESPOŁU, KOMBINACJI lub PROGRAMU CHARAKTERYSTYCZNEGO, powoduje zmniejszenie liczebności tych składów do liczby mniejszej niż określona w przepisach SS 4.4, SS 4.5, SS 6.2 albo SS 13.1, zespół będzie zdyskwalifikowany.
- SS 13.5.3 Brak zgody Sędziego Głównego na zmiany i / lub wykreślenie zawodniczek zgodnie z SS 13.5.1 powoduje dyskwalifikację Zespołu
- SS 13.6 Kolejność startu dla Programów Technicznych, Eliminacji Programów Dowolnych, Kombinacji lub Programów Charakterystycznych ustala się drogą losowania, które powinno się odbyć co najmniej na 18 godzin przed rozpoczęciem pierwszej części zawodów i winno być publiczne. Czas i miejsce powinno być ogłoszone na 24 godziny przed planowanym losowaniem.
- SS 13.6.1 Losowanie powinno odbywać się w następującej kolejności: Zespoły, Kombinacje, Duet i Solo Eliminacje. Dla zawodów, w czasie których rozgrywane są zarówno programy Techniczne oraz Dowolne losowanie Programów Technicznych winno odbyć się przed losowaniem konkurencji Programów Dowolnych (Zespół Techniczny, Zespół

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

Dowolny Eliminacje, Kombinacje Eliminacje, Program Charakterystyczny, Duet Techniczny, Duet Dowolny Eliminacje, Solo Techniczne, Solo Dowolne Eliminacje)

- SS 13.4.2 Jeżeli podczas losowania Federacja wylosuje numer startowy jeden (1) w Programie Technicznym lub w Programie Dowolnym Eliminacje, w Kombinacji Eliminacje lub Programie Charakterystycznym Eliminacje, ta Federacja przy kolejnych losowaniach nie może otrzymać ponownie pierwszego (1) numeru.
- SS 13.6.3 Na zawodach FINA organizator zawodów powinien zapewnić „pre-swimmers” dla Programu Technicznego, Programu Dowolnego, Kombinacji i Programu Charakterystycznego.
- SS 13.7 Po konkurencji FIGUR i / lub Programów Technicznych i Programów Dowolnych Eliminacji pierwszych dwanaście (12) z rezultatem finalnym (zgodnie z SS 20.2) powinno startować w finałach.
Wyjątek stanowią M.Ś. gdzie do oddzielnych Finałów kwalifikuje się 12 najlepszych programów Technicznych / Dowolnych / Kombinacji.
- SS 13.7.1 Kolejność startu w Finałach ustalana jest drogą losowania w grupach po sześć (6) zawodniczek. Te które zajęły miejsca od 1 do 6 zgodnie z SS 13.7, losują numery startowe od 7 – 12. Te które zajęły dalsze miejsca 7 – 12 zgodnie z SS 13.7, losują numery startowe od 1-6.
Jeżeli liczba Finalistek nie da się podzielić na grupy po 6 zawodniczek, to mniejsza grupa musi być losowana jako pierwsza.

Na IO losowanie kolejności startowej w Programie dowolnym Zespołu powinno być w 2 grupach po 4.
- SS 13.7.2 Losowanie finałów: zawodniczka z najwyższym rezultatem w danej grupie losowana jest jako pierwsza, a następnie zawodniczki z kolejnymi rezultatami. Jeżeli w ramach jednej grupy są dwie lub więcej zawodniczek z takim samym rezultatem losowo powinna zostać wybrana kolejność ich losowania numeru startowego. Jeżeli takie same rezultaty mają zawodniczki na miejscach 6 i 7 (różne grupy), to w tych konkurencjach powinna zostać dla nich stworzona oddzielna grupa do losowania (1-5, 6-7, 8-12)
- SS 13.8 Teatralny makijaż nie jest dozwolony. Akceptuje się prosty makijaż, który podkreśla naturalny i zdrowy wygląd zawodniczki.
- SS 13.9 Nie zezwala się na używanie dodatkowych akcesoriów, jak również okularów (za wyjątkiem zalecenia lekarskiego).
- SS 13.10 Dozwolone są zatyczki na nos oraz zatyczki do uszu.
- SS 13.11 Biżuteria nie jest dozwolona w konkurencji FIGUR i PROGRAMÓW. Dla FINA SS World Trophy patrz BL 10.4.2
- SS 13.12 W programach w czasie początku na łódzie zawodniczki nie mogą wykonywać wież, ludzkich piramid i podnoszeń.
- SS 13.13 Kostiumy zawodniczek w Programach Dowolnych powinny odpowiadać generalnym przepisom FINA GR 5 oraz SS.13.8 – SS 13.13. Jeżeli Sędzia Główny uzna kostium zawodniczki za nieodpowiedni, nie zostanie ona dopuszczona do startu, do czasu zmiany kostiumu.

SS 14 LIMITY CZASOWE DLA PROGRAMÓW DOWOLNYCH

- SS 14.1 Limity czasowe dla Programów Technicznych, Programów Dowolnych, Kombinacji oraz Programu Charakterystycznego, wliczając w to 10 sek. na łódzie, wynoszą:
- SS 14.1.1
- | | | |
|--------------------|------|--------------------|
| Techniczny Program | SOLO | 2 minuty 00 sekund |
| Program Dowolny | SOLO | 2 minuty 30 sekund |

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

- | | | | |
|--------------|---|-----------------|--|
| SS 14.1.2 | Techniczny Program
Program Dowolny | DUET
DUET | 2 minuty 20 sekund
3 minuty 00 sekund |
| SS 14.1.3 | Techniczny Program
Program Dowolny | ZESPÓŁ
ZSPÓŁ | 2 minuty 50 sekund
4 minuty 00 sekund |
| SS 14.1.4 | KOMBINACJA | | 4 minuty 30 sekund |
| SS 14.1.5 | PROGRAM CHARAKTERYSTYCZNY | | 2 minuty 30 sekund |
| SS 14.1.5 | Dopuszcza się odchylenie +/- 15 sek. dla Technicznych Programów, Programów Dowolnych, Kombinacji i Programu Charakterystycznego. | | |
| SS 14.1.6 | W programach wymarsz zawodniczek z miejsca oczekiwania na start do momentu ustawienia się w pozycji stacjonarnej nie może przekroczyć 30 sec. Określenie tego czasu rozpoczyna się w momencie przekroczenia przez pierwszą zawodniczkę punktu startowego oraz kończy się w momencie gdy ostatnia zawodniczka stanie w bezruchu. | | |
| SS 14.1.7 | W konkurencjach programów, gdzie Program rozpoczyna się w wodzie, czas dla zawodniczek na osiągnięcie ostatecznej pozycji w wodzie nie może przekroczyć 30 sec. Określenie tego czasu rozpoczyna się w momencie przekroczenia przez pierwszą zawodniczkę punktu startowego oraz kończy się w momencie gdy ostatnia zawodniczka osiągnie finałową pozycję. | | |
| SS 14.1.8 | Czas programów dowolnych w poszczególnych kat. wiekowych – patrz SSAG 6 | | |
| SS 14.2 | Czas trwania Programu Dowolnego rejestruje się od momentu rozpoczęcia akompaniamentu do jego zakończenia – program powinien rozpocząć się i zakończyć z akompaniamentem. Czas na lądzie oznacza się w momencie kiedy ostatnia zawodniczka opuści pomost startowy. Program można rozpoczynać na lądzie lub z wody, lecz zakończyć wyłącznie w wodzie. | | |
| SS 14.3 | Akompaniament i sędziowane rozpoczyna się po sygnale Sędziego Głównego lub wyznaczonego delegata. Po tym sygnale zawodniczka/ki muszą wykonać program bez zakłóceń i przerw (patrz SS 18.4) | | |
| SS 14.4 | Sędziowie techniczni mierzą łączny czas programu, wyodrębniając czas wymarszu na platformę startową, czas początku na lądzie oraz czas trwania programu w wodzie. Czasy są odnotowywane na karcie wyników. Jeżeli czasy nie są zgodne SS 14.1 sędzia mierzący czas informuje Sędziego Głównego o przekroczeniu limitu. Sędzia Główny decyduje o punktach karnych. | | |
| SS 15 | AKOMPANIAMENT MUZYCZNY | | |
| SS 15.1 | Podczas trwania zawodów technik - akustyk jest odpowiedzialny za bezpieczne i odpowiednie odtworzenie muzyki wszystkich programów zawodów. | | |
| SS 15.2 | Na zawodach FINA miernik natężenia dźwięku powinien być używany w celu monitorowania poziomu decybeli oraz sprawdzenia czy żadna osoba nie jest poddawana natężeniu dźwięku przekraczającemu 90 decybeli – momentami natężenie dźwięku może przekraczać 100 decybeli. | | |
| SS 15.3 | Menadżerowie ekipy / Trenerzy odpowiedzialni są za opisanie poszczególnych nośników muzyki (mini disc, CD lub DAT) takimi parametrami jak: prędkość, nazwisko zawodniczki, kraj. Każda zawodniczka ma prawo do przesłuchania fragmentu swojego programu przed jego rozpoczęciem, aby upewnić się co do prędkości oraz głośności. W przypadku gdy nośnik muzyki nie działa prawidłowo Menadżer ekipy jest obowiązany natychmiast dostarczyć nową kopię do studia dźwiękowego. Jeżeli również ta kopia nie działa zawodniczka/i otrzymują 1 punkt kary. W przypadku gdy | | |

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

kasety, mini dyski, CD lub DAT są przesyłane przed zawodami do wyznaczonej daty, Studio Muzyczne jest odpowiedzialne za ich poprawne odtworzenie.

SS 16 KOMISJA SĘDZIOWSKA W PROGRAMACH DOWOLNYCH

SS 16.1 Trzy panele sędziowskie – każdy składający się z 5 sędziów muszą zostać zorganizowane w: Programach Dowolnych, Kombinacji i Programie Charakterystycznym. Jeden panel do oceny WYKONANIA, jeden panel do oceny WRAŻENIA ARTYSTYCZNEGO oraz jeden panel do oceny POZIOMU TRUDNOŚCI. W Programach Technicznych stosuje się jeden panel do oceny WYKONANIA, jeden panel do oceny WRAŻENIA i jeden panel do oceny ELEMENTÓW

SS 16.1.1 Sędziowie występują:
W Programach Dowolnych, Kombinacji i Programie Charakterystycznym:
Panel 1 – WYKONANIE
Panel 2 – WRAŻENIE ARTYSTYCZNE
Panel 3 – POZIOM TRUDNOŚCI

W Programach Technicznych:

Panel 1 – WYKONANIE

Panel 2 – WRAŻENIE

Panel 3 – ELEMENTY

SS 16.2 Podczas zawodów w czasie konkurencji programów sędziowie winni siedzieć na podwyższeniu po przeciwnych stronach basenu.

SS 16.3 Po zakończonym programie dowolnym sędziowie zapisują swoje oceny na kartach sędziowskich przygotowanych przez Organizatora. Dokumenty te odbierane są od sędziów przed pokazaniem not i dostarczane są do stolika sekretarza zawodów. Są one dokumentem do ewentualnej dyskusji w razie pomyłki lub protestu.

SS 16.3.1 Na sygnał Sędziego głównego (lub Asystenta Sędziego Głównego) noty sędziowskie są jednocześnie pokazywane manualnie lub elektronicznie dla każdego panelu.

SS 16.4 Jeżeli sędzia nagle zachoruje lub z innych nagłych powodów nie pokaże oceny to średnia z pozostałych not zostanie zapisana jako ocena. Obliczać ją należy z dokładnością do 0,1 pkt.

SS 16.5 Po sprawdzeniu wszystkich ocen, na sygnał Sędziego Głównego lub jego asystenta oceny mogą być publicznie pokazane, lub wyświetlone na tablicy wyników i wprowadzone do komputera

SS 17 OCENIANIE PROGRAMÓW

SS 17.1 W Programach Dowolnych zawodniczka/ki mogą otrzymać oceny od 0 –10 pkt., co 0,1 pkt.

Perfekcyjne	10
Bliskie perfekcji	9,9 do 9,5
Doskonałe	9,4 do 9,0
Bardzo dobre	8,9 do 8,0
Dobre	7,9 do 7,0
Kompetentne	6,9 do 6,0
Poprawne (satysfakcjonujące)	5,9 do 5,0
Z brakami	4,9 do 4,0
Słabe	3,9 do 3,0
Bardzo słabe	2,9 do 2,0
Trudno ocenić	1,9 do 0,1
Kompletnie nieudane	0

SS 17.2 W Programach Dowolnych, Kombinacji i Programie Charakterystycznym każdy sędzia powinien wystawić 1 ocenę – od 0 do 10 punktów (patrz. SS 17.1).

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

Sędziowie oceniający WYKONANIE dają 1 notę za Wykonanie i Synchronizację.
Sędziowie oceniający WRAŻENIE ARTYSTYCZNE dają 1 notę za Choreografię, Interpretację Muzyki i Sposób Prezentacji.
Sędziowie oceniający POZIOM TRUDNOŚCI dają 1 notę za trudność.

SS 17.2.1 Panel pierwszy – WYKONANIE, 30%

	Solo	Duet	Zespół Kombinacja Pr. Charakterystyczny
WYKONANIE – poziom doskonałości w prezentacji wysokospecjalistycznych umiejętności. Wykonanie wszystkich ruchów i elementów.	90%	50%	50%
SYNCHRONIZACJA – precyzja w jednoczesnym wykonywaniu ruchów, zawodniczki wzajemnie ze sobą oraz z akompaniamentem, nad i pod powierzchnią wody. Synchronizacja w czasie z innymi i z muzyką.	10%	50%	50%

SS 17.2.2 Panel drugi – WRAŻENIE ARTYSTYCZNE, 40%

	Solo	Duet	Zespół Kombinacja Pr. Charakterystyczny
CHOREOGRAFIA – kreatywne umiejętności komponowania programu, który łączy w sobie elementy artystyczne i techniczne. Design i połączenie różnorodności i kreatywności wszystkich ruchów	100%	100%	100%
INTERPRETACJA MUZYKI – oddanie nastroju i charakteru muzyki, użycie szerokiego spektrum elementów zawartych w muzyce			
SPOSÓB PREZENTACJI – sposób w jaki zawodniczka/i prezentują/ją program publiczności. Totalne zawładnięcie poprzez wykonywany program			

SS 17.2.3 Trzeci panel – POZIOM TRUDNOŚCI, 30%

	Solo	Duet	Zespół Kombinacja Pr. Charakterystyczny
POZIOM TRUDNOŚCI – jakość, którą trudno osiągnąć. Poziom trudności wszystkich ruchów i synchronizacji	100%	100%	100%

SS 17.3 Programy Techniczne

W Programach Technicznych każdy sędzia powinien wystawić 1 ocenę – od 0 do 10 punktów (patrz. SS 17.1).

Sędziowie oceniający WYKONANIE dają 1 notę za Wykonanie wszystkich ruchów z wyłączeniem tych, które mają określony współczynnik trudności oraz za Synchronizację.

Sędziowie oceniający WRAŻENIE ARTYSTYCZNE dają 1 notę za Poziom Trudności, Choreografię, Interpretację Muzyki oraz Sposób Prezentacji.

Sędziowie oceniający ELEMENTY dają noty za wykonanie każdego obowiązkowego elementu z określonym współczynnikiem trudności.

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

SS 17.3.1 Pierwszy panel – WYKONANIE, 30%

	Solo	Duet	Zespół Kombinacja Pr. Charakterystyczny
WYKONANIE – poziom doskonałości w prezentacji wysokospecjalistycznych umiejętności. Wykonanie wszystkich ruchów i elementów, które nie mają określonego współczynnika trudności	90%	50%	50%
SYNCHRONIZACJA – precyzja w jednoczesnym wykonywaniu ruchów, zawodniczki wzajemnie ze sobą oraz z akompaniamentem, nad i pod powierzchnią wody. Synchronizacja w czasie z innymi i z muzyką.	10%	50%	50%

SS 17.3.2 Drugi panel – WRAŻENIE ARTYSTYCZNE, 30%

	Solo	Duet	Zespół Kombinacja Pr. Charakterystyczny
POZIOM TRUDNOŚCI – jakość, którą trudno osiągnąć. Poziom trudności wszystkich elementów, które nie mają określonego współczynnika trudności oraz poziom trudności synchronizacji	100%	100%	100%
CHOREOGRAFIA – kreatywne umiejętności komponowania programu, który łączy w sobie elementy artystyczne i techniczne. Design i połączenie różnorodności i kreatywności wszystkich ruchów.			
INTERPRETACJA MUZYKI – oddanie nastroju i charakteru muzyki, użycie szerokiego spektrum elementów zawartych w muzyce			
SPOSÓB PREZENTACJI – sposób w jaki zawodniczka/i prezentują/ją program publiczności. Totalne zawładnięcie poprzez wykonywany program			

SS 17.3.3 Trzeci panel – ELEMENTY, 40%

WYKONANIE - poziom doskonałości w prezentacji wysokospecjalistycznych umiejętności. Wykonanie wszystkich obowiązkowych elementów, które mają określony współczynnik trudności.

SS 17.4 Jeżeli w Programie Technicznym, sędzia oceniający ELEMENTY z powodu nieprzewidzianych okoliczności nie dał oceny na dany obowiązkowy element (wystawił notę 0), Sędzia Główny obejrzy oficjalne nagranie z tego programu. Jeżeli element został wykonany, wtedy średnia z not pozostałych sędziów zostanie obliczona i uznana jako brakująca ocena. Tę ocenę oblicza się z dokładnością do 0,1 pkt

SS 18 ODJĘCIA I KARY W PROGRAMACH DOWOLNYCH

SS 18.1 W konkurencji ZESPOŁU w Eliminacjach Programów Dowolnych, Finałach programów Dowolnych lub Programach Technicznych 0,5 pkt. odejmuje się od końcowego rezultatu za każdą brakującą, do maksymalnej liczby 8, zawodniczkę (patrz SS 13.1).

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

SS 18.2 W Programach Dowolnych, Programach Technicznych, Kombinacji i Programie Charakterystycznym

Jeden (1) punkt kary odejmuje się gdy:

- SS 18.2.1 Limit czasu 10 sek. na łódzie jest przekroczony
- SS 18.2.2 Limit czasu programu dowolnego jest niezgodny z (SS 14.1 i SSAG 6) - za krótki lub za długi
- SS 18.2.3 Limit 30 sek. przeznaczony na wymarsz jest przekroczony
- SS 18.2.4 Naruszenie jakichkolwiek przepisów SS 13.2
- SS 18.2.5 Zawodniczka użyła dna basenu w czasie trwania programu
- SS 18.2.6 Jak opisano w SS 15.3, jeżeli zawiedzie akompaniament muzyczny

Dwa (2) punkty kary odejmuje się gdy:

- SS 18.2.7 Zawodniczka użyła dna basenu w trakcie wykonywania programu, aby pomóc innej zawodniczce
- SS 18.2.8 Program zostaje przerwany w czasie początku na łódzie i rozpoczęty ponownie
- SS 18.2.9 Brak kontaktu z platformą startową przez jakąkolwiek zawodniczkę w czasie początku na łódzie - niedozwolone podnoszenia, piramidy itp.
- SS 18.3 Pół (0,5) punktu kary odejmuje się z oceny za WYKONANIE w przypadku nieprawidłowości w obowiązkowych elementach nr 6 i 7 w DUECIE, a także obowiązkowych elementach 6 i 7 w ZESPOLE. Elementy określone są w Załączniku VI.
- SS 18.4 Jeżeli jedna lub więcej zawodniczek przerwie wykonywanie programu przed jego zakończeniem, program zostanie zdyskwalifikowany. Jeżeli przerwanie nastąpi nie z winy zawodniczki/ek Sędzia Główny powinien zezwolić na wykonanie tego programu ponownie.
- SS 18.5 Punkty karne w Programie Charakterystycznym
- SS 18.5.1 Dwa punkty (2) kary odejmuje się od rezultatu z programu za omińnięcie każdego elementu obowiązkowego

SS 19 OBLICZANIE WYNIKÓW W PROGRAMACH

SS 19.1 Dla każdego panelu sędziowskiego za Programy Dowolne, Kombinację oraz Program Charakterystyczny (Wykonanie, Wrażenie Artystyczne i Poziom Trudności), punkty winny zostać policzone zgodnie z poniższym:

Najwyższa i najniższa nota zostają odrzucone (po jednej najwyższej i najniższej)

Wykonanie: wynikiem jest suma trzech (3) pozostałych not w tej kategorii

Wrażenie artystyczne: suma trzech (3) pozostałych not w tej kategorii podzielona przez trzy (3) i pomnożona przez cztery (4)

Poziom trudności: wynikiem jest suma trzech (3) pozostałych not w tej kategorii

Wynikiem za Programy Dowolne, Kombinację oraz Program Charakterystyczny winna być suma punktów za Wykonanie (30%), Wrażenie Artystyczne (40%) i Poziom Trudności (30%) pomniejszone o punkty karne zgodnie z SS 18.1 i SS 18.2

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

PROGRAM DOWOLNY – PRZYKŁAD DLA PANELU 5 SĘDZIÓW

	%	1	2	3	4	5	ŚREDNIA	TOTAL - NIM i MAX
Wykonanie	30%	8,6	8,3	8,7	8,5	8,5	8,5333	25,6000
Wrażenie Art.	40%	8,4	8,5	8,5	8,6	8,3	8,4667	33,8667
Poziom Trudności	30%	8,2	8,3	8,5	8,4	8,4	8,3667	25,1000
TOTAL								84,5667

SS 19.2 Dla każdego panelu sędziowskiego za Programy Techniczne (Wykonanie, Wrażenie i Elementy) punkty winny zostać policzone zgodnie z poniższym:

Wykonanie: najwyższa i najniższa nota zostają odrzucone (po jednej najwyższej i najniższej); wynikiem jest suma trzech (3) pozostałych not w tej kategorii

Wrażenie: najwyższa i najniższa nota zostają odrzucone (po jednej najwyższej i najniższej); wynikiem jest suma trzech (3) pozostałych not w tej kategorii

Elementy: dla każdego elementu obowiązkowego z określonym współczynnikiem trudności najwyższa i najniższa nota zostają odrzucone (po jednej najwyższej i najniższej), a pozostałych trzech (3) not wyciągnięta jest średnia, którą mnoży się przez współczynnik trudności dla tego elementu. Suma za wszystkie elementy winna być podzielona przez sumę współczynników trudności dla tych elementów i pomnożona przez 10. Powstały rezultat pomnożony jest przez 0,4.

Wynikiem za Programy Techniczne winna być suma punktów za Wykonanie (30%), Wrażenie (30%) i Elementy (40%) pomniejszone o punkty karne zgodnie z SS 18.1, SS 18.2 i SS 18.3

	%	1	2	3	4	5	ŚREDNIA	TOTAL-NIM i MAX		
Wykonanie	30%	8,5	8,7	8,6	8,8	8,6	8,6333	25,9000	25,9000	30%
Wrażenie	40%	8,6	8,3	8,8	8,4	8,4	8,4667	25,4000	25,4000	30%
Wsp. Trud.										
Elementy										
#1	2,3	8,1	7,9	8,1	7,8	8,2	8,0333	18,4767		
#2	2,9	8,4	8,5	8,8	8,6	8,6	8,5667	24,8433		
#3	1,7	8,6	8,4	8,7	8,5	8,8	8,6000	14,6200		
#4	2,7	8,5	8,3	8,5	8,4	8,4	8,4333	22,7700		
#5	2,5	8,6	8,7	8,9	8,5	8,3	8,6000	21,5000		
Suma wsp.trud.	12,1									
							Total za Elementy	102,2100		
							Podzielone przez 12,1			
							oraz pomnożona przez 10	84,4711	33,7884	40%
							TOTAL		85,0884	

SS 19.3 Wynikiem winna być suma za Wykonanie, Wrażenie Artystyczne i Poziom Trudności (Programy Dowlone, Kombinacja oraz Program Charakterystyczny) LUB Wykonanie, Wrażenie i Elementy (Programy Techniczne) pomniejszone o punkty karne zgodnie z SS 18.1, SS 18.2 oraz SS 18.3

SS 20 REZULAT KOŃCOWY

SS 20.1 Finałowy rezultat z figur oblicza się biorąc pod uwagę zawodniczki, które faktycznie płynęły w programie dowolnym za wyjątkiem przepisu SS 12.3.4

SS 20.2 Rezultat finałowy oblicza się jako sumę końcowych rezultatów z poszczególnych konkurencji, gdzie każda sesja to max. 100 punktów (jeżeli rozgrywane są zarówno

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

Eliminacje jak i Finały, końcowy rezultat jest sumą wyniku z programu z sesji Finałowej zastępując ten z Eliminacji)

- SS 20.2.1 Jeżeli zawody składają się z 1 konkurencji – Programu Oryginalnego, Kombinacji, Programu Technicznego lub Figur to rezultatem jest punktacja z tej sesji – max. 100 punktów
- SS 20.2.2 Jeżeli zawody składają się z 2 konkurencji – Figur oraz Programu Dowolnego lub Programu Technicznego i Programu Dowolnego to rezultatem jest suma punktów z każdej sesji – max. 200 punktów
- SS 20.2.3 Jeżeli zawody składają się z 3 konkurencji – Figur, Programu Technicznego oraz Programu Dowolnego to rezultatem jest suma punktów ze wszystkich sesji – max. 300 punktów.
- SS 20.3 W przypadku takiego samego rezultatu finałowego (kalkulowanego do 0,0001 punktu) w Solo, Duecie, Zespole, Kombinacji losowanie powinno rozstrzygnąć o kolejności.

Jeżeli decyzja tyczy się kwalifikacji do finału, promocji na wyższą pozycję lub obniżenia pozycji używa się następującej procedury:

Dla Solo, Duetu i Zespołu:

Wyższy rezultat z Programu Dowolnego z Finału decyduje

Jeżeli ciągle są takie same, nota za Wykonanie z Programu Dowolnego decyduje

Jeżeli ciągle są takie same, wyższa nota z Programu Technicznego decyduje

Jeżeli ciągle są takie same, nota za Elementy z Programu Technicznego determinuje miejsce

Dla Kombinacji i Programu Charakterystycznego:

Wyższa nota za Wykonanie decyduje

Jeżeli ciągle są takie same, wyższa nota za Wrażenie Artystyczne decyduje

Dla zawodów z systemem punktacji GR 9.8.5 lub BL 10.4

W przypadku takiego samego rezultatu, wynik jest ze wszystkich konkurencji zgodnie z SS 20 powinien zostać dodany i wyższa suma punktów decyduje.

SS 21 SĘDZIOWIE I DELEGACI NA ZAWODY FINA

- SS 21.1 Delegaci wybierani są przez Komitet Zarządzający. Ich wybór jest ostatecznym, za wyjątkiem sytuacji awaryjnych (patrz SS 22.3 i SS 22.4)
- SS 21.2 Wymagany skład Komisji Sędziowskiej:
- SS 21.2.1 Sędzia Główny Zawodów.
- SS 21.2.2 Asystent Sędziego Głównego w Programach i Asystenci na każdy Panel w konkurencji Figur
- SS 21.2.3 Każdy panel w konkurencji Figur składa się z 6 lub 7 sędziów. W Programach sędziują 3 panele po 5 sędziów każdy. Jeżeli sędziują 3 panele w Programach Dowolnych, Kombinacji oraz Programie Charakterystycznym, to jeden panel ocenia Wykonanie, jeden panel ocenia Wrażenie Artystyczne i jeden panel ocenia Poziom Trudności. W Programach Technicznych jeden panel ocenia Wykonanie, jeden panel ocenia Wrażenie i jeden panel ocenia Elementy.
Na zawody FINA desygnuje się sędziów z listy FINA
- SS 21.2.4 Na każdy panel w Figurach - Sekretarz, osoba do zapisywania ocen, i jeżeli nie ma elektronicznego systemu - 2 osoby do dokonywania obliczeń wyników.
- SS 21.2.5 Do Programów - 3 osoby mierzące czas, Sekretarz, osoba do zapisywania ocen i dwie osoby do dokonywania obliczeń, jeżeli nie ma elektronicznego systemu.

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

- SS 21.2.6 Sekretarz Zawodów
- SS 21.2.7 Studio dźwiękowe: Technik – operator dźwięku i podwodnych głośników
- SS 21.2.8 Spiker zawodów
- SS 21.2.9 Inne osoby w zależności od potrzeb
- SS 22 FUNKCJA SĘDZIEGO GŁÓWNEGO**
- SS 22.1 Sędzia Główny sprawuje całkowitą kontrolę nad przebiegiem zawodów; przydziela odpowiednie funkcje i instruuje o obowiązkach.
- SS 22.2 Decyduje w sprawach spornych w oparciu o Przepisy FINA, a w sprawach nieobjętych regulaminem i przepisami podejmuje samodzielne decyzje.
- SS 22.3 Sędzia Główny musi być pewien, że wszyscy delegaci są na odpowiednich miejscach, aby zawody przebiegały bez zakłóceń. Sędzia Główny może wyznaczyć zastępstwo za osobę, która jest nieobecna, niezdolna do czynności lub niekompetentna. Może wyznaczyć dodatkowe osoby jeżeli uzna, iż jest to konieczne.
- SS 22.4 W nagłych wypadkach Sędzia Główny upoważniony jest do wyznaczenia innego sędziego.
- SS 22.5 Sędzia Główny decyduje, kiedy zawodniczka jest gotowa do startu i daje sygnał do rozpoczęcia akompaniamentu. Decyduje o punktach karnych odejmowanych zgodnie z Przepisami FINA, jak również potwierdza prawidłowość obliczonych rezultatów swoją asygnatą i zezwala na podanie przez spikera oficjalnych wyników.
- SS 22.6 Sędzia Główny może interweniować na każdym etapie zawodów, aby gwarantować przebieg zgodny z Przepisami FINA, przyjmuje i rozpatruje wszelkie protesty.
- SS 22.7 Sędzia Główny zawodów podejmuje decyzje o dyskwalifikacji zawodniczki za jakikolwiek naruszenie zasad, które to sam obserwuje lub też które zostały mu zgłoszone przez delegatów i osoby uprawnione.
- SS 23 FUNKCJE ASYSTENTA, SEKRETARZA ZAWODÓW**
- SS 23.1 Asystenci wykonują obowiązki powierzone przez Sędziego Głównego.
- SS 23.2 Sekretarz Zawodów zobowiązany jest do:
- Przeprowadzenia losowania kolejności startowej dla wszystkich konkurencji
 - Przygotowania list startowych i wyników (również dla prasy i publiczności)
 - Odnotowania zmian na listach startowych przed każdą sesją
 - Sprawdzenia elektronicznego systemu zawodów
 - Czuwania nad prawidłowym zapisem wyników
 - Kontrolowania prawidłowość obliczania rezultatów.
 - Przygotowania kompletnych protokoły z zawodów
- SS 23.3 Zapisujący oceny powinni wpisać wszystkie noty i obliczyć ręcznie (wg regulaminu) rezultat końcowy, a następnie zapisać go na karcie startowej. W razie jakichkolwiek problemów technicznych powinni zgłosić to jak najszybciej do Sędziego Głównego lub innej osoby uprawnionej.
- SS 23.4 Kierownik konkurencji kontroluje kolejność startu zgodnie z listą startową. Pilnuje aby zawodniczki były gotowe do startu w wymaganym czasie.
- SS 23.5 Spiker zawodów może przekazywać informacje wyłącznie uzgodnione i zatwierdzone przez Sędziego Głównego.

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

SS 24 OBOWIĄZKI ORGANIZATORA

- SS 24.1 Do obowiązków Organizatora należy:
- SS 24.1.1 Przygotowanie basenu i innych zgodnie z regulacjami wymienionymi w FR10, FR11, FR12 i FR 13.
- SS 24.1.2 Zagwarantować sprzęt nagłaśniający, mikrofony, sprzęt do odtwarzania akompaniamentu.
- SS 24.1.3 Zagwarantować głośniki podwodne odpowiadające normom bezpieczeństwa.
- SS 24.1.4 Przygotować formularze zgłoszeniowe
- SS 24.1.5 Sporządzić listy zgłoszeniowe i formularze sędziowskie
- SS 24.1.6 Sporządzić szczegółowy PROGRAM ZAWODÓW
- SS 24.1.7 Zagwarantować odpowiednią ilość sędziów do figur i programów dowolnych. Jeżeli używany jest sprzęt do elektronicznego wyświetlania ocen, każdy sędzia powinien zostać wyposażony w tablicę z ocenami na wypadek nieprzewidzianych problemów technicznych.
- SS 24.1.8 Zapewnić zgodnie z BL 9.2.3 wymagany czas na treningi przed startem dla wszystkich ekip biorących udział w zawodach.
- SS 24.1.9 Rejestrować wszystkie Programy na kasetach video oraz rejestrować obraz spod wody, dla analizy czy zawodniczka/i nie używały dna basenu.
- SS 24.2 W komunikacie dotyczącym zawodów pływania synchronicznego muszą znaleźć się następujące informacje: wymiary baseny, ze szczególnym uwzględnieniem głębokość i profilu dna, wysokość podestu od lustra wody, usytuowania wieży i platform do skoków do wody, oznaczenia ograniczenia powierzchni basenu w poprzek linią oraz rysunek stanowisk sędziowskich na zawodach Figur i Programów. W przypadku gdy pływalnia nie spełnia wymogów GR 10 należy przedstawić szczegółowy warunek uwzględniający położenie trybun, i stanowisko Sędziego Gł.
- SS 24.2.1 Oznakować dno oraz boki pływalni
- SS 24.2.2 Miejsce publiczności w stosunku do niecki basenu
- SS 24.2.3 Typ oświetlenia
- SS 24.2.4 Miejsce na wejście i wyjście z zaznaczeniem linii startowej do wyjścia zawodniczek na platformę startową
- SS 24.2.5 Typy dostępnego sprzętu muzycznego
- SS 24.2.6 Inne udogodnienia, jeżeli niezbędne
- SS 24.2.7 Program zawodów, z zaznaczeniem sesji (jak w SS 4 i SS 5) oraz informacją czy eliminacje i finały będą rozgrywane zgodnie z SS 7.1 i SS 7.2

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

KATEGORIE WIEKOWE

- SS AG 1 Ogólne Przepisy FINA stosuje się również na zawodach w poszczególnych Kategoriach wiekowych.
- SS AG 2 **Kategorie wiekowe**
- SS AG 2.1 O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rocznik liczony od dnia 1 stycznia do 31 grudnia danego roku w którym odbywają się zawody.
- SS AG 2.2 Podział na kategorie wiekowe:
- **12 lat i młodsze (młodzik)**
 - **13 – 15 lat (junior młodszy)**
 - **16 – 18 lat (junior)**
 - **15 – 18 lat (junior w zawodach FINA)**
- SS AG 3 Zawody w Kategoriach wiekowych.
- SS AG 3.1 Każda uczestniczka zawodów musi wykonać 2 obowiązkowe figury, oraz dwie figury z grupy losowanej zgodnie z SS 8.3
- SS AG 3.2 Lista figur wybranych przez TSSC na lata 2013-2017 przedstawiona jest w załączniku V Przepisów Pływania Synchronicznego FINA. W zależności od poziomu zawodniczek organizatorzy zawodów mogą wybrać figury innej kategorii wiekowej – nawet z kategorii Seniorek.
- SS AG 3.3 Finałowy rezultat w figurach jest dzielony przez sumę współczynników trudności wylosowanej grupy i pomnożony przez 10 (SS 12.2)
- SS AG 4 Wszystkie zawodniczki startujące w Duecie i Zespole muszą wykonać te same figury. Wybór grupy figur jest dowolny.
- SS AG 5 Młodziczki (12 lat i młodsze) nie mogą pływać w programach dowolnych w innych kategoriach ze względu na obowiązujące je limity czasowe.
- SS AG 6 Limity czasowe w poszczególnych kategoriach wiekowych, włączając 10 sekund początku na lądzie wynoszą:

	Solo	Duet	Zespół	Kombinacja
12 lat i młodsze	2:00	2:30	3:00	3:30
13, 14, 15 lat	2:15	2:45	3:30	4:00
16, 17, 18 lat	2:30	3:00	4:00	4:30
Junior 15 – 18lat	2:30	3:00	4:00	4:30

Dopuszcza się na odstępstwo od podanych limitów o +/- 15 sekund.

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

ZAŁĄCZNIK 1 – KATEGORIE FIGUR

KATEGORIA 1			KATEGORIA 2		
101	Ballet Leg Single	1.6	201	Dolphin	1.4
102	Ballet Leg Alternate	2.4	240	Albatros	2.2
103	Submarine Ballet Leg Single	2.1	240a	Albatross ½ Twist	2.6
110	Ballet Leg Double	1.7	240b	Albatross Full Twist	2.8
111	Submarine Ballet Leg Double	2.3	240c	Albatross Twirl	2.7
112	Ibis	2.3	240d	Albatross Spinning 180°	2.3
112a	Ibis ½ Twist	2.7	240e	Albatross Spinning 360°	2.4
112b	Ibis Full Twist	2.9	240h	Albatross Spin Up 180°	2.5
112c	Ibis Twirl	2.8	240i	Albatross Spin Up 360°	2.6
112d	Ibis Spinning 180°	2.4	240j	Albatross Combined Spin	3.0
112e	Ibis Spinning 360°	2.5	241	Goeland	2.0
112f	Ibis Continuous Spin	2.8	201	Dolphin	1.4
112g	Ibis Twist Spin	3.0	240	Albatross	2.2
112h	Ibis Spin Up 180°	2.6	240a	Albatross ½ Twist	2.6
112i	Ibis Spin Up 360°	2.7	240b	Albatross Full Twist	2.8
112j	Ibis Combined Spin	3.1	240c	Albatross Twirl	2.7
113	Crane	3.5	240d	Albatross Spinning 180°	2.3
115	Catalina	2.3	240e	Albatross Spinning 360°	2.4
115a	Catalina ½ Twist	2.7			
115b	Catalina Full Twist	2.9			
115c	Catalina Twirl	2.8			
115d	Catalina Spinning 180°	2.4			
115e	Catalina Spinning 360°	2.5			
115f	Catalina Continuous Spin	2.8			
115g	Catalina Twist Spin	3.0			
115h	Catalina Spin Up 180°	2.6			
115i	Catalina Spin Up 360°	2.7			
115j	Catalina Combined Spin	3.1			
116	Catalarc	3.1			
117	Catalarc Open 180°	3.2			
118	Helicopter	2.5			
125	Eiffel Tower	2.8			
125a	Eiffel Tower ½ Twist	3.2			
125b	Eiffel Tower Full Twist	3.4			
KATEGORIA 3			KATEGORIA 4		
301	Barracuda	2.0	401	Swordfish	2.0
301c	Barracuda Twirl	2.6	402	Swordasub	2.3
301d	Barracuda Spinning 180°	2.1	403	Swordtail	2.5
301e	Barracuda Spinning 360°	2.2	405	Swordalina	2.5
301f	Barracuda Continuous Spin	2.8	406	Swordfish Straight Leg	2.0
301h	Barracuda Spin Up 180°	2.3	410	Hightower	3.3
301i	Barracuda Spin Up 360°	2.4	413	Alba	2.4
301j	Barracuda Combined Spin	2.8	420	Walkover Back	2.0
302	Blossom	1.4	421	Walkover Back Closing 360°	2.2
303	Somersault Back Pike	1.5	423	Ariana	2.2
305	Barracuda Somersault Back Pike	2.3	435	Nova	2.3
305c	Barracuda Somersault Back Pike Tw.	2.9	435c	Nova Twirl	2.8
305d	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 180°	2.4	435d	Nova Spinning 180°	2.4
305e	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 360°	2.5	435e	Nova Spinning 360°	2.5
305f	Barracuda Somersault Back Pike Continuous Spin	3.1	435f	Nova Continuous Spin	2.8
305h	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 180°	2.6	435g	Nova Twist Spin	3.0
305i	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 360°	2.7	436	Cyclone	2.7
305j	Barracuda Somersault Back Pike Combined Spin	3.1	436c	Cyclone Twirl	3.2
306	Barracuda Bent Knee	2.0	436d	Cyclone Spinning 180°	2.8
306d	Barracuda Bent Knee Spinning 180°	2.1	436e	Cyclone Spinning 360°	2.9
306e	Barracuda Bent Knee Spinning 360°	2.2	436f	Cyclone Continuous Spin	3.2
307	Flying Fish	3.0	437	Oceanea	2.1
307d	Flying Fish Spinning 180°	3.1			

ZAŁĄCZNIK 2 – PODSTAWOWE POZYCJE

We wszystkich podstawowych pozycjach:

- Praca rąk jest dowolna
- Palce u nóg muszą być obciągnięte
- Nogi, tułów i kark muszą być w pełni napięte chyba, że określono inaczej
- Diagramy pokazują zwyczajowy poziom wody dla poszczególnych pozycji

1. BACK LAYOUT POSITION (pozycja podstawowa na plecach)

Ciało napięte, twarz, klatka piersiowa, uda i stopy na powierzchni wody. Głowa (szczególnie uszy), biodra i kostki w jednej prostej linii



2. BACK LAYOUT POSITION (pozycja podstawowa na piersiach)

Ciało napięte z głową, grzbietem, pośladkami i piętami na powierzchni wody. Twarz może być w lub nad wodą



3. BALLET LEG POSITION (ballet leg, noga balet)

a) Na powierzchni

Ciało w pozycji Back Layout. Jedna noga wyprostowana prostopadle do powierzchni wody



b) Podwodna

Ciało w pozycji Back Layout. Jedna noga wyprostowana prostopadle do powierzchni wody z poziomem wody między kostką i kolanem.



4. FLAMINGO POSITION (flamingo)

a) Na powierzchni

Jedna noga równoległa do powierzchni wody. Druga noga zgięta i przyciągnięta do klatki piersiowej. Noga pionowa krzyżuje się w połowie podudzia nogi poziomej. Stopa i kolano nogi poziomej równoległe do powierzchni wody. Twarz na powierzchni.



b) Podwodne

Tułów, głowa i podudzie nogi zgiętej równoległe do powierzchni wody. Kąt 90 stopni między tułowiem i nogą prostą. Poziom wody między kolanem i kostką nogi prostej.



5. BALLET LEG DOUBLE POSITION (podwójna noga balet)

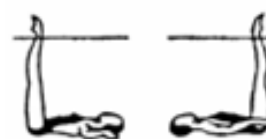
a) Na powierzchni

Nogi łączone i wyprostowane prostopadle do powierzchni wody. Głowa w linii tułowia. Twarz na powierzchni.



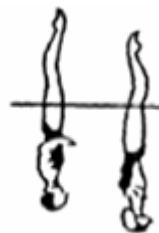
b) Podwodna

Tułów i głowa równoległe do powierzchni wody. Kąt 90 stopni między tułowiem i prostymi nogami. Poziom wody między kolanami i kostkami prostych nóg.



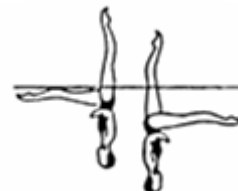
6. VERTICAL POSITION (pozycja pionowa, pion)

Ciało wyprostowane, prostopadle do powierzchni wody, nogi złączone, głowa do dołu. Głowa (szczególnie uszy), biodra i kostki w jednej linii.



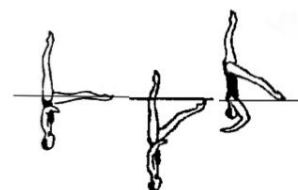
7. CRANE POSITION (pozycja crane)

Ciało wyprostowane w **pozycji pionowej (Vertical Position)** z jedną nogą wyprostowaną w przód pod kątem 90 stopni w stosunku do ciała.



8. FISHTAIL POSITION (pozycja fishtail)

Ciało wyprostowane w **pozycji pionowej (Vertical Position)** z jedną nogą wyprostowaną w przód. Stopa nogi przedniej jest na powierzchni wody niezależnie od poziomu, na którym znajdują się biodra.



9. TUCK POSITION (pozycja tuck)

Ciało jak najbardziej skompresowane z okrągłymi plecami i złączonymi nogami. Pięty tak blisko pośladków jak tylko to możliwe. Głowa blisko kolan.



10. FRONT PIKE POSITION (kąąt horyzontalny)

Ciało zgięte w biodrach pod kątem 90 stopni. Nogi proste i złączone. Tułów prosty – plecy i głowa w jednej linii.



11. BACK PIKE POSITION (pozycja back pike)

Zgięte w biodrach ciało tworzy kąt ostry nie większy niż 45 stopni. Nogi wyprostowane i złączone. Tułów prosty – plecy i głowa w jednej linii.



12. DOLPHIN ARCH POSITION

Ciało wygięte, w taki sposób, że głowa, biodra i stopy tworzą łuk. Nogi razem.



13. SURFACE ARCH POSITION (wygięcie, gięcie)

Plecy wygięte w części lędźwiowej. Biodra, ramiona i głowa tworzą linię pionową. Nogi złączone na powierzchni wody.



14. BENT KNEE POSITIONS (pozycje z nogą zgiętą)

Ciało w **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout)**, **podstawowej na plecach (Back Layout)**, **pionowej (Vertical)** lub **wygiętej (Arched Positions)**.

Jedna noga jest zgięta z dużym paluchem nogi zgiętej przylegającym do wewnętrznej strony nogi prostej.

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

- a) Bent Knee Front Layout Position (pozycja podstawowa na piersiach z nogą zgiętą)

Ciało wyprostowane w pozycji podstawowej na piersiach (**Front Layout Position**), z paluchem nogi zgiętej przy kolanie lub udzie.



- b) Bent Knee Back Layout Position (pozycja podstawowa na plecach z nogą zgiętą)

Ciało wyprostowane w pozycji podstawowej na plecach (**Back Layout Position**). Udo nogi zgiętej jest prostopadłe do powierzchni wody.



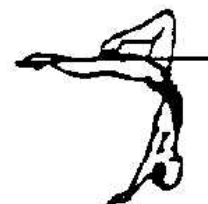
- c) Bent Knee Vertical Position (pion z nogą zgiętą)

Ciało wyprostowane w pozycji pionowej (**Vertical Position**) z paluchem nogi zgiętej przy kolanie lub udzie.



- d) Bent Knee Surface Arch Position (pozycja wygięta z nogą zgiętą)

Ciało wygięte (**Surface Arch Position**). Udo nogi zgiętej jest prostopadłe do powierzchni wody.



- e) Bent Knee Dolphin Arch Position

Body wygięte w łuk (**Dolphin Arch Position**). Paluch nogi zgiętej przy kolanie lub udzie.



15. TUB POSITION (pozycja kuczna)

Nogi zgięte i złączone, stopy i kolana równoległe do powierzchni wody, uda prostopadłe. Głowa w linii tułowia. Twarz na powierzchni wody.



16. SPLIT POSITION (szpagat)

Nogi rozstawione po równo do przodu i do tyłu. Nogi równoległe do powierzchni wody. Odcinek lędźwiowy wygięty, biodra, ramiona i głowa w linii pionowej. Kąt 180 stopni między prostymi nogami (szpagat płaski), przy czym nogi przylegają linii horyzontalnej niezależnie od wysokości bioder w stosunku do powierzchni wody.



- a) Split position (pozycja szpagatowa)
Nogi są „suche” na powierzchni wody



- b) Airborne Split Position (szpagat powietrzny)
Nogi są nad powierzchnią wody



17. KNIGHT POSITION (wieża)

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wygięty; biodra, ramiona i głowa w linii pionowej. Jedna noga pionowo. Druga noga wyprostowana do tyłu (maksymalnie poziomo) ze stopą na powierzchni wody.



18. KNIGHT VARIANT POSITION (wieża, rotacja)

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wygięty; biodra, ramiona i głowa w linii pionowej. Jedna noga pionowo. Druga noga z tyłu z kolnem zgiętym pod kątem 90 stopni lub mniejszym. Udo i podudzie są równoległe do powierzchni wody.



19. SIDE FISHTAIL POSITION (pozycja fishtail bokiem)

Ciało wyprostowane w **pozycji pionowej**, jedna noga wyprostowana do boku ze stopą na powierzchni wody niezależnie od głębokości zanurzenia bioder.



ZAŁĄCZNIK 3 – PODSTAWOWE PRZEJŚCIA

1. ABY OSIĄGAĆ POZYCJĘ BALLET LEG

Zacznij z **Pozycji Podstawowej na Plecach (Back Layout Position)**. Jedna noga przez cały czas pozostaje prosta na powierzchni wody. Stopa drugiej nogi ciągnięta jest wzdłuż wewnętrznej strony nogi prostej, aby osiągnąć **Pozycję Podstawową na Plecach z Nogą Zgiętą (Bent Knee Back Layout Position)**. Kolano prostuje się, przy czym udo pozostaje w bezruchu, aby osiągnąć pozycję **Ballet Leg**.

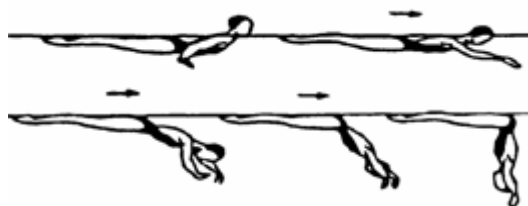


2. ABY OPUŚCIĆ BALLET LEG

Z pozycji **Ballet Leg Position** noga pionowa zgina się (udo pozostaje w bezruchu) i osiąga **Pozycję Podstawową na Plecach z Nogą Zgiętą (Bent Knee Back Layout Position)**. Paluch przesuwa się wzdłuż wewnętrznej strony nogi prostej do momentu wyprostowania nogi w **Pozycji Podstawowej na Plecach (Back Layout Position)**.

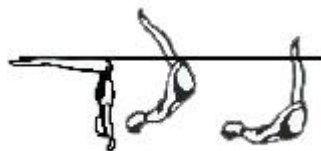
3. PRZEJŚCIE DO KĄTA HORYZONTALNEGO (FRONT PIKE POSITION)

Z **Pozycji Podstawowej na Piersiach (Front Layout Position)** tułów opuszcza się do **Pozycji Kąta Horyzontalnego (Front Pike Position)**, w tym czasie pośladki, nogi i stopy przesuwają się po powierzchni wody do momentu, gdy biodra nie znajdują się w miejscu, w którym przed rozpoczęciem ruchu znajdowała się głowa.



4. PRZEJŚCIE Z POZYCJI KĄTA HORYZONTALNEGO (FRONT PIKE POSITION) DO PODWODNEJ PODWÓJNEJ NOGI BALLET (SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION)

W **Pozycji Kąta Horyzontalnego (Front Pike Position)** – ciało przetacza się o jedną czwartą obrotu wokół osi poprzecznej (biodra mają znaleźć się z miejsca, gdzie znajdowała się głowa) osiągając **Pozycję Podwodnej Podwójnej Nogi Balet (Submerged Ballet Leg Double Position)**. Pośladki, nogi i stopy przesuwają się dopóki biodra nie znajdują się w miejscu, w którym przed rozpoczęciem ruchu znajdowała się głowa.



5. WYPŁYNIĘCIE Z GIĘCIA / WYGIĘCIA

Z **Wygięcia/Gięcia (Surface Arch Position)**, biodra, klatka piersiowa i twarz kolejno wypływają na powierzchnię. Ruch odbywa się w kierunku, który wyznaczają stopy aż do osiągnięcia **Pozycji Podstawowej na Plecach (Back Layout Position)**. **Całość ruchu odbywa się do momentu, dopóki głowa nie znajdzie się w miejscu, w którym przed rozpoczęciem ruchu znajdowały się biodra.**



6. WYPŁYNIĘCIA (WALKOUTS)

Wszystkie te ruchy rozpoczynają się w pozycji Szpagatu (**Split Position**), jeżeli nie określono inaczej w opisie figury. Biodra są w miejscu, w czasie gdy jedna noga jest dźwigana po łuku nad powierzchnią wody do momentu dołączenia do drugiej nogi.

a) **Walkout Front** (wypłynięcie przodem)

Przednia noga dźwigana jest po łuku 180 stopni nad powierzchnią wody do momentu dołączenia jej do drugiej nogi w **Pozycji Wygięcia/Gięcia (Surface Arch Position)**, ruch kontynuowany jest dalej jak w opisie nr.5 *Wypłynięcie z Gięcia/Wygięcia*



b) **Walkout Back** (wypłynięcie tyłem)

Tylna noga dźwigana jest po łuku 180 stopni nad powierzchnią wody do momentu dołączenia jej do drugiej nogi w **Pozycji Kąta Horyzontalnego (Front Pike Position)**, ruch kontynuowany jest dalej do wyprostowania tułowia do **Pozycji Podstawowej na Piersiach (Front Layout Position)**. Głowa wynurza się w miejscu, w którym były biodra przed rozpoczęciem ruchu.



7. ROTACJA CATALINY (CATALINA ROTATION)

Z **Pozycji Nogi Balet (Ballet Leg Position)** rozpoczyna się rotacja ciała. Głowa, ramiona i tułów zaczynają rotację na powierzchni wody schodząc bez żadnych poprzecznych wychyleń do **Pozycji Fishtail (Fishtail Position)**. W czasie całej rotacji noga pionowa pozostaje prostopadle do powierzchni wody, a stopa nogi poziomej pozostaje na powierzchni wody. Jeżeli nie określono inaczej *Rotacja Cataliny (Catalina Rotation)* rozpoczyna się z **Pozycji Nogi Balet (Ballet Leg Position)**.



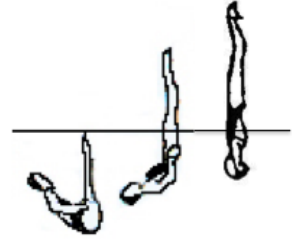
8. ODWROTNA ROTACJA CATALINY (CATALINA REVERSE ROTATION)

Z **Pozycji Fishtail (Fishtail Position)** biodra rotują się w czasie, gdy tułów podnosi się (bez żadnych poprzecznych wychyleń), aby osiągnąć **Pozycję Nogi Balet (Ballet Leg Position)**. W czasie całej rotacji noga pionowa pozostaje prostopadle do powierzchni wody, a stopa nogi poziomej pozostaje na powierzchni wody.



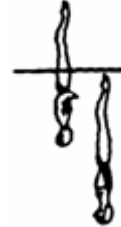
9. WYSKOK (THRUST)

Z Podwodnej Pozycji Back Pike (Submerged Back Pike Position) z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest pionowy ruch nóg i bioder do góry w czasie gdy ciało rozwija się do Pozycji Pionowej (Vertical Position). Pożądana jest maksymalna wysokość.



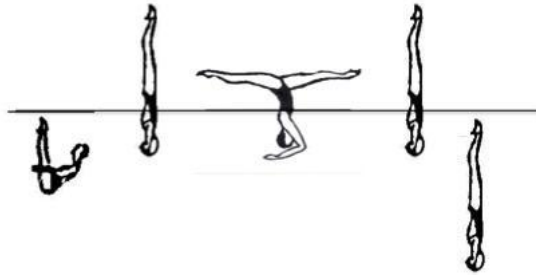
10. PIONOWE ZANURZENIE (VERTICAL DESCENT)

Utrzymując Pozycję Pionową (Vertical Position) ciało schodzi w dół wzdłuż osi pionowej aż do pełnego zanurzenia stóp.



11. WYSKOK SZPAGATOWY (ROCKET SPLIT)

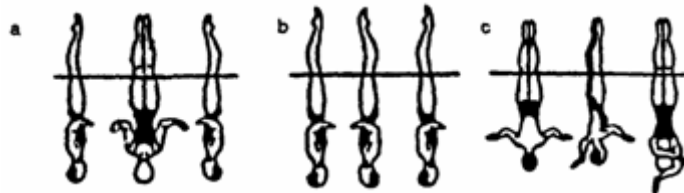
Wyskok (*thrust*) wykonywany jest do Pozycji Pionowej (Vertical Position). Utrzymując maksymalną wysokość nogi rozkładane są do Pozycji Powietrznego Szpagatu (Airborne Split Position), a następnie łączone do Pozycji Pionowej (Vertical Position). Wykonywane jest Pionowe Zanurzenie (*Vertical Descent*), które odbywa się w tym samym tempie, co Wyskok (*Thrust*).



12. TWISTY/OBROTY (TWISTS)

Twist (Twist) jest rotacją wykonywaną na jednym poziomie. Ciało pozostaje w osi pionowej w czasie całej rotacji. Jeżeli nie określono inaczej, *Twist (Twist)* wykonywany w Pozycji Pionowej (Vertical Position) kończy się *Pionowym Zanurzeniem (Vertical Descent)*.

- a – Pół Twista (*Half Twist*) – obrót o 180°
- b – Pełen Twist (*Full Twist*) – obrót o 360°
- c – Twirl (*Twirl*) – szybki obrót o 180°



13. ŚRUBY (SPINS)

Śruba (*Spin*) jest rotacją w **Pozycji Pionowej (Vertical position)**. Cała rotacja odbywa się wzdłuż osi pionowej ciała. Jeżeli nieokreślone zostało inaczej Śruby (*Spins*) odbywają się w tempie jednostajnym.

Śruba w dół (*a descending Spin*) rozpoczyna się z wysokości **Pozycji Pionowej (Vertical Position)** i kończy się w momencie, gdy pięty osiągną poziom powierzchni wody. Jeżeli nie określono inaczej Śruba w dół (*descending Spin*) kończy się **Pionowym Zanurzeniem (Vertical descent)** wykonywany w tym samym tempie, co śruba.

d – Śruba w dół 180° (*Spin 180°*) – śruba w dół o rotacji 180°

e – Śruba w dół 360° (*Spin 360°*) – śruba w dół o rotacji 360°

f – Śruba ciągła (*Continuous Spin*) – śruba w dół o rotacji 720° (2); 1080° (3); 1440° (4), które kończą się w momencie, gdy pięty osiągną poziom wody i kontynuowane są dalej do pełnego zanurzenia.

g – *Twist Spin (Twist Spin)* – po wykonaniu Pół Twista (*Half Twist*), bez żadnej pauzy/przerwy wykonywana jest Śruba Ciągła (*Continuous spin*) o rotacji 720°

Śruba w górę (*Ascending Spin*) zaczyna się z poziomu wody na wysokości pięt i wykonywana jest do momentu, gdy poziom wody ustabilizuje się pomiędzy kolanami i biodrami. Śruba w górę (*Ascending Spin*) kończy się **Pionowym zanurzeniem (Vertical Descent)**

h – Śruba w górę 180° (*Spin Up 180°*) – śruba w górę o rotacji 180°

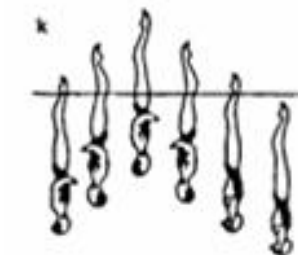
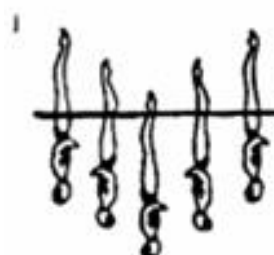
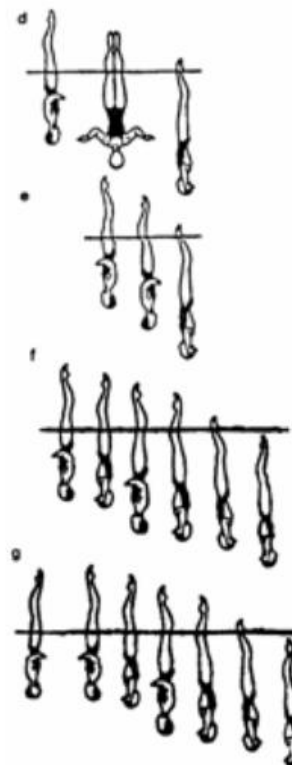
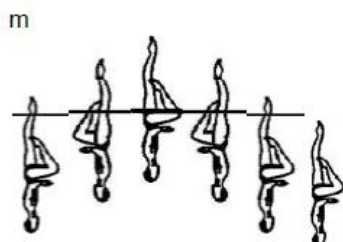
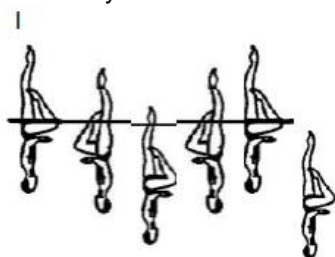
i – Śruba w górę 360° (*Spin Up 360°*) – śruba w górę o rotacji 360°

j – Śruba kombinowana (*Combined Spin*): Śruba w dół o minimum rotacji 360°, a następnie bez żadnej pauzy Śruba w górę o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu. Śruba w górę kończy się na tym samym poziomie, na którym zaczęła się Śruba w dół

k – *Odwrotna śruba kombinowana (Reverse Combined Spin)*: Śruba w górę o minimum rotacji 360°, a następnie bez żadnej pauzy Śruba w dół o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu

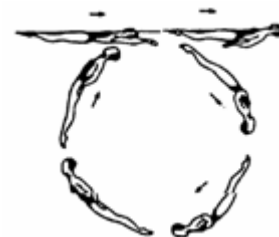
l – Śruba kombinowana w pozycji pionu z nogą zgiętą (*Bent Knee Combined Spin*): Śruba w dół w pozycji **pionu z nogą zgiętą (Spin in a Bent Knee Vertical Position)** o rotacji przynajmniej 360°, a następnie bez żadnej pauzy Śruba w górę w pozycji **pionu z nogą zgiętą** o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu. Śruba w górę kończy się na tym samym poziomie, na którym zaczęła się Śruba w dół

m – *Odwrotna śruba kombinowana w pozycji pionu z nogą zgiętą (Reverse Bent Knee Combined Spin)*: Śruba w górę w pozycji **pionu z nogą zgiętą (Spin Up in a Bent Knee Vertical Position)** o rotacji przynajmniej 360°, a następnie bez żadnej pauzy Śruba w dół w pozycji **pionu z nogą zgiętą** o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu



14. DELFIN (DOLPHIN)

Delfin (Dolphin) oraz wszystkie jego modyfikacje rozpoczynają się w **Pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position)**. Ciało porusza się po obwodzie koła o średnicy około 2,5m – ostatecznie zależnym o wzrostu zawodniczki. Kolejno zanurzają się głowa, biodra i stopy, aby ciało osiągnęło **Dolphin Arch**, a ciało cały czas porusza się po ustalonej linii okręgu. Ruch kontynuuje się do momentu aż ciało ponownie znajdzie się w **Pozycji Podstawowej na plecach (Back Layout Position)** na powierzchni wody. Głowa, biodra i stopy po zakończeniu znajdują się w tych samych miejscach, co przed rozpoczęciem ruchu



ZAŁĄCZNIK IV – ZASADY OCENY FIGUR

Jeżeli w przepisach nie określono inaczej, figury wykonuje się wysoko i w sposób kontrolowany, w jednostajnym tempie, a każda część figury musi zostać wykonana (pokazana) zgodnie z opisem

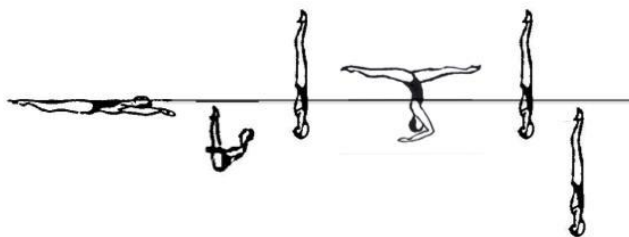
UWAGI:

1. Figury są definiowane przez swoje komponenty: pozycje ciała i przejścia zgodnie z opisami w Załączniku II (pozycje ciała) i Załączniku III (przejścia).
Opisy figur odnoszą się do perfekcyjnego wykonania.
2. Przejścia to ruch ciągły z jednej pozycji do drugiej. Zakończeniem przejścia jest jednoczesne osiągnięcie przez ciało odpowiedniej pozycji oraz oczekiwanej wysokości. Zmiany wysokości w trakcie przejść występują tylko wtedy, gdy jest to dokładnie określone w przepisach.
3. Jeżeli w przepisach nie określono inaczej, pożądana jest zawsze maksymalna wysokość. Ocenie podlega wysokość wyrażona jako położenie poszczególnych części ciała w stosunku do powierzchni wody.
4. Jeżeli w przepisach nie określono inaczej, figury wykonuje się w miejscu. Przejścia, które wymagają przesunięcia oznaczone są strzałką na rysunkach.
5. Rysunki figur są jedynie wskazówką. Jeżeli występuje rozbieżność między rysunkiem i opisem, wiążąca jest wersja opisowa (w oryginale przepisów FINA w języku angielskim).
6. W czasie wykonywania figury, pauzy są dozwolone tylko w tych pozycjach, które są wytłuszczone (pogrubiona czcionka) i zdefiniowane w Załączniku II.
7. Podstawowe przejścia są opisane jedynie w Załączniku III i są wyróżnione napisaniem ich kursywą (pochyloną czcionką) w opisie figury.
8. Jeżeli użyte jest słowo „and” (i / oraz) do połączenia dwóch akcji, oznacza to, że jedna akcja następuje po drugiej. Natomiast jeżeli użyte jest słowo „as” (w czasie gdy / podczas gdy) oznacza to, że obie akcje występują równocześnie.
9. Pozycja ramion/rąk w czasie akcji jest dowolna.
10. Jeżeli w opisie użyto słowa „szybko”, „dynamicznie” to odnosi się ono do tempa wykonania tej części, co do opisu której zostało użyte, a nie do całości figury.

ZAŁĄCZNIK V – WYBRANE FIGURY W PODZIALE NA KATEGORIE WIEKOWE**Senior, Junior i Grupa wiekowa 16-17-18**FIGURY OBOWIĄZKOWE**1) 308 Barracuda Airborne Split 2.8**

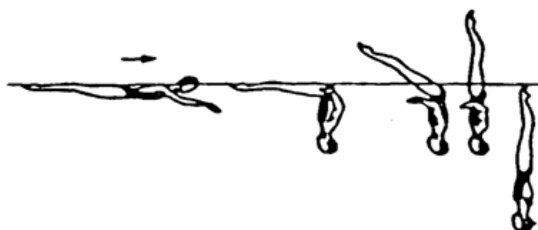
A Barracuda is executed to a submerged **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A **Rocket Split** is executed.

Wykonywana jest Barracuda do podwodnej **Back Pike Position** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest wyskok szpagatowy (**Rocket Split**).

**2) 355g Porpoise Twist Spin 2.6**

From a **Front Layout Position**, a **Front Pike Position** is assumed. The legs are lifted to **Vertical Position**. A **Half Twist** is executed, and without a pause, is followed by a **Continuous Spin** of 720° (2).

Z pozycji **Front Layout** następuje przejście do **Front Pike Position**. Nogi dźwigane są do pozycji **pionowej (Vertical)**. Wykonywany jest *pół twist (Half Twist)* i bez żadnego zatrzymania **Continuous Spin** o rotacji 720° (2) – rotacja wypełniona, gdy pięty osiągną poziom wody, a następnie kontynuowana do całkowitego zanurzenia.

FIGURY LOSOWANE**GRUPA 1****3) 330c Aurora Twirl 3.0**

From a **Front Layout Position** a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg rises vertically as the other moves along the surface to a **Knight Position**. The body rotates 180° to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. **Twirl**: a rapid **Twist** of 180° is executed and followed by **Vertical Descent**.

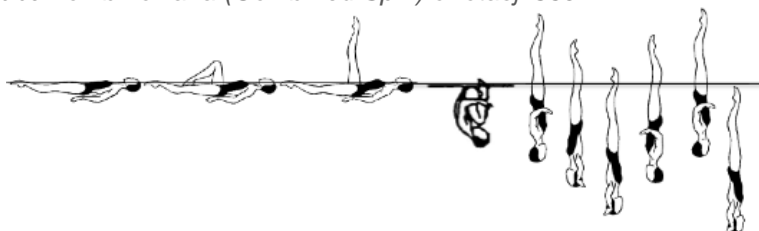
Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)** wykonywane jest przetoczenie w kącie horyzontalnym do **pozycji podwodnej podwójnej nogi balet (Submerged Ballet Leg Double Position)**. Jedna noga podnosi się pionowo do góry, w czasie gdy druga przesuwa się po powierzchni do **pozycji wieży (Knight)**. Ciało obraca się o 180°, aby osiągnąć **pozycję fishtail (Fishtail)**. Noga horyzontalna jest dźwigana do **pionu (Vertical)**. Następnie wykonywany się **Twirl (Twirl)** – szybki obrót o 180° zakończony **pionowym zanurzeniem (Vertical Descent)**.



4) 154 London 2.8

A rapid *Ballet Leg* is assumed followed by a rapid partial Somersault Back Tuck, as both legs are drawn into a **Tuck Position**, until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A *Combined Spin of 360°* is executed.

Po szybko wykonanej nodze balet (*Ballet Leg*) następuje szybki częściowy fikołek w tył (Somersault Back Tuck), do **pozycji tuck (Tuck)**, w której że piszczele są prostopadłe do powierzchni wody. Tułów rozwija się w czasie gdy nogi prostowane są aby otrzymać **pozycję pionową (Vertical)** – pozycja w połowie drogi pomiędzy pionowymi liniami przechodzącymi poprzednio przez biodra oraz przez głowę i piszczele. Wykonywana jest *śruba kombinowana (Combined Spin)* o rotacji 360°.

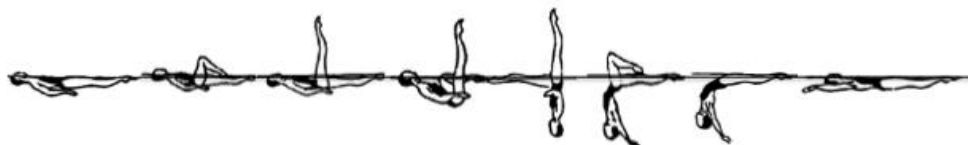


GRUPA 2

3) 142 Manta Ray 2.8

A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. As the body unrolls, the bent leg is extended horizontally to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water, as it passes vertical, the vertical leg is moved to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent knee is straightened and with continuous motion, an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

Wykonywane jest przejście do **pozycji flamingo (Flamingo)**. W czasie gdy tułów rozwija się, zgięta noga prostuje się horyzontalnie, aby otrzymać **pozycję fishtail (Fishtail)**. Horyzontalna noga jest dźwigana po łuku 180° nad powierzchnią wody, a w momencie przekraczania pionu, noga pionowa zaczyna się zginać, aby osiągnąć **pozycję wygiętą z nogą zgiętą (Bent Knee Surface Arch Position)**. Noga zgięta prostuje się kontynuując ruch, a następnie wykonywane jest *wypłynięcie z wygięcia (Back Layout Finish Action)*.

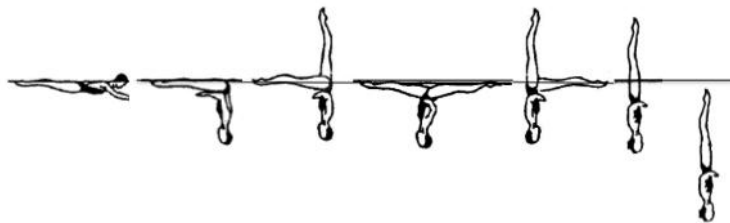


4) 343 Butterfly 2.9

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° as the vertical leg is lowered to assume a **Split Position**, without hesitating a hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** at the same tempo as the initial actions of the figure. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)** wykonywane jest *przejście do kąta horyzontalnego*. Następnie jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail (Fishtail)**. Noga horyzontalna przenoszona jest szybkim ruchem po łuku 180°, w czasie gry noga pionowa opuszczana jest do przodu, aby osiągnąć **pozycję szpagatową (Split Position)**, a następnie wykonuje się rotację w biodrach o 180° i przednia noga dźwigana jest do **pozycji fishtail (Fishtail)**. Noga horyzontalna dźwigana jest do **pozycji**

pionowej (Vertical) w tym samym tempie co początkowe fazy figury, a następnie odbywa się *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.

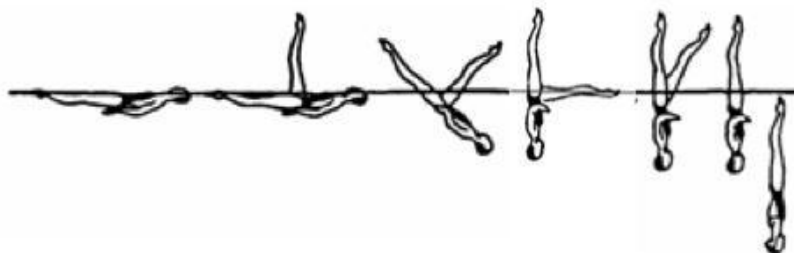


GRUPA 3

3) 112f Ibis Continuous Spin (720°) 2.8

A *Ballet Leg* is assumed. Maintaining this position, the body is rotated backwards around a lateral axis through the hips to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *descending Spin* with a rapid rotation of: 720° (2), which is completed as the heels reach the surface and continues through submergence.

Wykonywane jest *przejscie do nogi balet (Ballet Leg is assumed)*. Utrzymując tę pozycję ciało rotuje się w tył wokół poziomej osi przechodzącej przez biodra, do osiągnięcia **pozycji fishtail (Fishtail)**. Noga horyzontalna dźwigana jest do **pozycji pionowej (Vertical)**. Wykonywana jest *śruba ciągła o rotacji 720° (Continuous Spin 720°)* – rotacja wypełniona, gdy pięty osiągną poziom wody, a następnie kontynuowana do całkowitego zanurzenia.



4) 325 Jupiter 2.8

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. Maintaining the angle between the legs, the horizontal leg moves to vertical as the vertical leg simultaneously continues its arc to the surface to assume a **Knight Position**. Maintaining the vertical alignment of the body, the horizontal leg is moved in a 180° arc at the surface of the water to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to the **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)** wykonywane jest *przejscie do kąta horyzontalnego*. Jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail (Fishtail)**. Utrzymując kąt między nogami przenoszone są one do **pozycji wieży (Knight)** w ten sposób, że noga horyzontalna dźwigana jest do pionu, w czasie gdy noga pionowa przenoszona jest do tyłu. Utrzymując pionowe ustawienie ciała, noga horyzontalna przenoszona jest po łuku 180° do przodu, aby osiągnąć **pozycję fishtail (Fishtail)**. Noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu (Vertical)** i następuję *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.



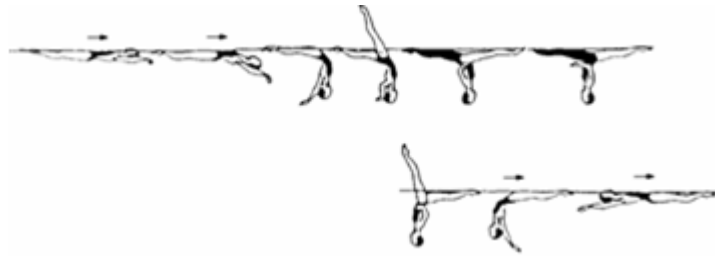
Grupa wiekowa 13-15

FIGURY OBOWIĄZKOWE

1) 423 Ariana 2.2

A Walkover Back is executed to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface, the hips rotate 180. A *Walkout Front* is executed.

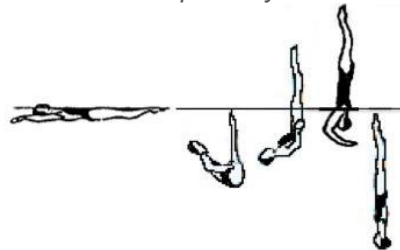
Walkover Back: ruch w kierunku za głową – Dolphin. Biodra, nogi i stopy przesuwają się po powierzchni, w czasie gdy plecy wyginają się, aby uzyskać pozycję wygiętą. Jedna noga dźwigana jest po łuku 180° do osiągnięcia **pozycji szpagatowej (Split)**. Utrzymując pozycję i ustawienie nóg względem powierzchni wody, biodra rotują się o 180°, a następnie wykonuje się *wypłynięcie przodem (Walkout Front)*.



2) 301e Barracuda Spinning 360° 2.2

From a **Back Layout Position**, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A *Thrust* is executed to **Vertical Position**. A *descending Spin* with a rotation of 360° is executed and followed by a *Vertical Descent*.

Z **pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position)**, nogi podnoszone są do pionu, w czasie gdy ciało zanurza się do **Back Pike Position** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest *wyskok (Thrust)* do **pozycji pionowej (Vertical Position)**. *Śruba w dół (Descending Spin)* o rotacji 360° jest zakończona *pionowym zanurzeniem (Vertical Descent)*.



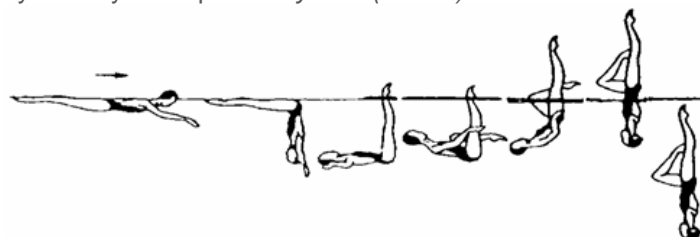
FIGURY LOSOWANE

Grupa 1

3) 342 Heron 2.1

From a **Front Layout Position**, a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg is bent with the shin parallel to the surface and the mid-calf opposite the vertical leg, as the trunk moves toward the legs. A *Thrust* is executed to a **Bent Knee Vertical Position**, with the foot of the bent leg moving simultaneously to the inside of the vertical leg during the rise. A *Vertical Descent* is executed in a **Bent Knee Vertical Position** at the same tempo as the *Thrust*.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)** wykonywane jest *przetoczenie w kącie horyzontalnym* do **pozycji podwodnej podwójnej nogi balet (Submerged Ballet Leg Double Position)**. Jedna noga zgina się tak, aby piszczel był równoległy do powierzchni wody i w połowie przecinała go noga pionowa, w czasie gdy tułów zgina się w kierunku nóg. Wykonywany jest *wyskok (Thrust)* do **pozycji pionu z nogą zgiętą (Bent Knee Vertical Position)** – stopa nogi zgiętej przesuwana się po wewnętrznej stronie nogi pionowej w czasie wyskoku (oba ruchy są jednocześnie). Wykonywane jest *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)* w **pozycji z nogą zgiętą (Bent Knee Vertical Position)** w tym samym tempie co *wyskok (Thrust)*.



4) 115 Catalina 2.3

A *Ballet Leg* is assumed. A *Catalina Rotation* is executed. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Przejście do pozycji nogi balet (*Ballet Leg* is assumed). Wykonywana jest rotacja cataliny (*Catalina Rotation*). Noga horyzontalna dźwigana jest do pionu (**Vertical Position**), po którym następuje pionowe zanurzenie (*Vertical Descent*).

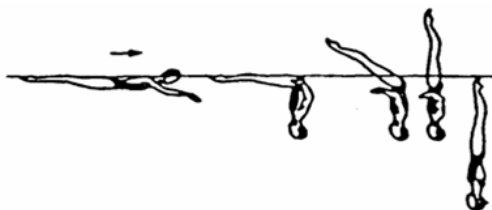


Grupa 2

3) 355h Porpoise Spin Up 180° 2.2

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* (till heels reach surface of water) is executed. Spin Up 180: an *ascending Spin* with a rotation of 180° followed by *Vertical Descent*.

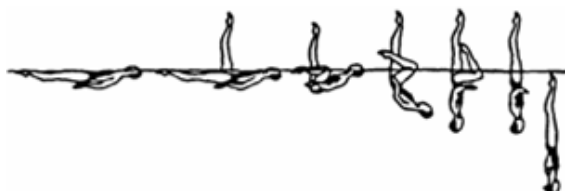
Z pozycji podstawowej na piersiach (**Front Layout Position**), wykonywane jest przejście do kąta horyzontalnego. Nogi dźwigane są do pozycji pionowej (**Vertical Position**). Wykonywane jest zanurzenie pionowe (*Vertical Descent*) do momentu, gdy pięty osiągną poziom powierzchni wody, a następnie śruba w górę (*Spin Up*) o rotacji 180° zakończona pionowym zanurzeniem (*Vertical Descent*).



4) 140 Flamingo Bent Knee 2.4

A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. With the ballet leg maintaining its vertical position, the hips are lifted as the trunk unrolls while the bent leg moves to a **Bent Knee Vertical Position**. The bent knee is extended to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Wykonywana jest noga balet (**Ballet Leg**), a następnie podudzie nogi horyzontalnej przyciągane jest po powierzchni, aby osiągnąć pozycję flamingo (**Surface Flamingo Position**). Utrzymując pionowe położenie nogi balet, biodra są dźwigane, w czasie gdy tułów rozwija się, a noga zgięta przemieszcza do pozycji pionu z nogą zgiętą (**Bent Knee Vertical Position**). Noga zgięta prostuje się do pionu (**Vertical Position**). Wykonywane jest pionowe zanurzenie (*Vertical Descent*).



Grupa 3

3) 240a Albatross 1/2 Twist 2.6

With the head leading, a *Dolphin* is initiated until the hips are about to submerge. The hips, legs and feet continue to move along the surface, as the body rolls onto the face as it assumes a *Front Pike Position*. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. Another *Half Twist*: a *Twist* of 180° is executed as the bent knee is extended to

meet the vertical leg. A *Vertical Descent* is executed.

Z głową w kierunku ruchu rozpoczyna się *ruch delfina (Dolphin)* do momentu, gdy biodra zaczynają się zanurzać pod wodę. Biodra, nogi i stopy kontynuują ruch po powierzchni wody, w czasie gdy tułów rotuje się aby przejść do *pozycji kąta horyzontalnego (Front Pike Position)*. Nogi dźwigane są jednocześnie do pozycji **pionu z nogą zgiętą (Bent Knee Vertical Position)**. Wykonywany jest *pół obrotu (Half Twist)*. Następnie wykonywany jest *pół obrotu (Half Twist)* w czasie którego noga zgięta prostuje się do pozycji pionowej. Następuje *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.



4) 346 Side Fishtail Split 2.0

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to vertical as the body rotates 90° on its longitudinal axis to assume a **Side Fishtail Position**, and with continuous motion another 90° rotation is executed in the same direction as the vertical leg lowers to assume a **Split Position**. The legs are lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Z *pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)*, wykonywane jest *przejście do kąta horyzontalnego (Front Pike Position is assumed)*. Jedna noga dźwigana jest do pionu, w czasie gdy ciało rotuje się o 90° wokół swojej osi pionowej aby osiągnąć **pozycję fishtail bokiem (Side Fishtail Split)**. Ruch jest następnie kontynuowany ruch o kolejne 90° w tym samym kierunku, w czasie gdy noga jest opuszczana do **pozycji szpagatu (Split Position)**. Nogi dźwigane są do **pionu (Vertical Position)**, a następnie wykonywane jest *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.



Młodzik – Grupa wiekowa 12 i młodsze

FIGURY OBOWIĄZKOWE

1) 101 Ballet Leg Single 1.6

A *Ballet Leg* is assumed. The *Ballet Leg* is lowered.

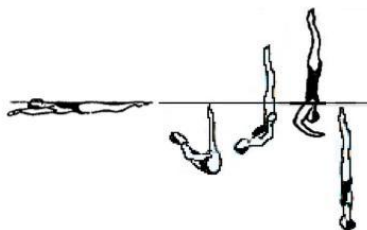
Wykonywana jest noga balet. Noga balet jest opuszczana.



2) 301 Barracuda 2.0

From a **Back Layout Position**, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A *Thrust* is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

Z *pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position)*, nogi podnoszone są do pionu, w czasie gdy ciało zanurza się do **Back Pike Position** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest *wyskok (Thrust)* do **pozycji pionowej (Vertical Position)**. Wykonywane jest *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)* w tym samym tempie co *wyskok (Thrust)*.



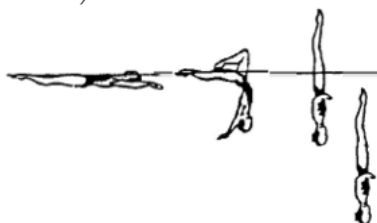
FIGURY LOSOWANE

Grupa 1

3) 439 Oceanita 1.9

A *Nova* is executed to a **Bent Knee Surface Arch Position**. The horizontal leg is lifted to the vertical as the bent knee is extended to assume a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Wykonywana jest *Nova* (figura 435) do momentu osiągnięcia wygięcia z nogą zgiętą (**Bent Knee Surface Arch Position**). Noga horyzontalna dźwigana jest do pionu, w czasie gdy noga zgięta prostuje się – wynikiem tego jest osiągnięcie **pozycji pionowej (Vertical Position)**. Wykonywane jest *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.



4) 362 Surface Prawn 1.4

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One foot is moved in horizontal arc of 180° at the surface to a **Split Position**. The legs are joined to assume a **Vertical Position** at the ankles. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)**, wykonywany jest *kąt horyzontalny (Front Pike Position)* is assumed). Jedna noga przesuwa się łukiem 180° po powierzchni wody do **pozycji szpagatu (Split Position)**. Nogi łączą się przy jednoczesnym zanurzeniu, aby otrzymać **pozycję pionową (Vertical Position)** na poziomie kostek. Wykonywane jest *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.

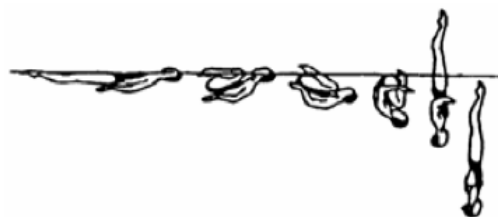


Grupa 2

3 311 Kip 1.8

From a **Back Layout Position**, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position)**, wykonywany jest częściowy fikołek w tył (partial Somersault Back Tuck) do momentu gdy piszczyle znajdują się w pozycji prostopadłej do powierzchni wody. Tułów rozwija się w czasie gdy nogi prostowane są aby otrzymać **pozycję pionową (Vertical)** – pozycja w połowie drogi pomiędzy pionowymi liniami przechodzącymi poprzednio przez biodra oraz przez głowę i piszczyle. Wykonywane jest pionowe zanurzenie (*Vertical Descent*).



4) 360 Walkover Front 2.1

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

Z **pozycji podstawowej na brzuchu (Front Layout Position)** wykonywany jest *kąt horyzontalny (Front Pike Position)* is assumed). Jedna noga przenoszona jest po łuku 180° ponad powierzchnią wody do **pozycji szpagatu (Split Position)**. Następnie wykonywane jest wypłynięcie przodem (*Walkout Front*).

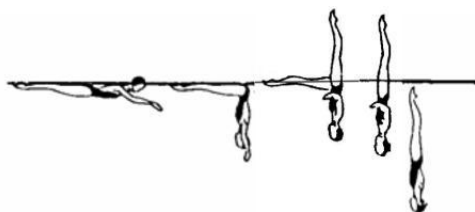


Grupa 3

3) 349 Tower 1.9

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej na brzuchu (Front Layout Position)** wykonywany jest *kąt horyzontalny (Front Pike Position)* is assumed). Jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail (Fishtail Position)**. Noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu (Vertical Position)**. Wykonywane jest *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.



4) 406 Swordfish Straight Leg 2.0

From a **Front Layout Position**, the back arches as one leg is lifted in a 180 arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)** wyginają się plecy w czasie gdy jedna noga przenoszona jest po łuku 180° nad powierzchnią wody do **pozycji szpagatowej (Split Position)**. Następnie wykonywane jest *wypłynięcie przodem (Walkout Front)*.



ZAŁĄCZNIK VI – ELEMENTY DO PROGRAMÓW TECHNICZNYCH

ZASADY OGÓLNE:

1. Jeżeli nie określono inaczej w opisie element, to:
 - Wszystkie figury wykonywane są zgodnie z wytycznymi ich wykonania podanymi w załączniku II-IV
 - Wszystkie elementy winny zostać wykonane w sposób kontrolowany, w jednostajnym tempie, a każda sekcja w jasny sposób określona.
2. Elementy 1 – 5 oceniane są w ramach oceny Elementów
3. Limity czasowe jak w SS 14.1

Rekomenduje się, aby elementy 1 – 5 były w programie oddzielone innych elementami choreograficznymi, co ułatwi jasne zdefiniowanie tych elementów przez sędziów.

Elementy obowiązkowe SOLO – wersja oryginalna

Elementy 1 – 5 muszą zostać wykonane w podanej poniżej kolejności:

1. Starting in a **Vertical Position**, the body rotates through 360° opening to a **Split Position**. Continuing in the same direction a further 360° rotation is completed while the legs join to **Vertical Position**. Rotating in the opposite direction, a *Continuous Spin* of 1440° (4 rotations) is executed. [DD 2.1] / Zaczynając w pozycji pionu (Vertical Position), ciało obraca się o 360° przy jednoczesnym otwieraniu nóg do szpagatu (Split Position). Kontynuując w tym samym kierunku dalszy obrót o 360° jest wykonywany w czasie gdy nogi łączą się do pozycji pionowej (Vertical Position). Obracając się w przeciwnym kierunku wykonywana jest śruba ciągła o rotacji 1440° (4 obroty). [DD 2.1]
2. Starting in a submerged **Back Pike Position** with the legs vertical, a *Rocket Split* is executed to an **Airborne Split Position**. Maintaining maximum height a *Twirl* is executed as the legs join to **Vertical Position** followed by a rapid *Vertical Descent*. [DD 2.6] / Zaczynając w podwodnej pozycji **Back Pike** z nogami pionowo, wykonywany jest *wyskok szpagatowy (Rocket Split)* do **pozycji szpagatu powietrznego (Airborne Split Position)**. Utrzymując maksymalną wysokość wykonywany jest *twirl (Twirl)* w czasie gdy nogi łączone są do **pozycji pionu (Vertical Position)**, a następnie wykonywane jest *szybkie zanurzenie pionowe (Vertical Descent)*. [DD 2.6]
3. 150 – A Knight is executed. Head first travel is allowed during the transition to the Ballet Leg. [DD 3.1] / Figura 150 – Knight jest wykonywana. Dozwolone jest przesuwanie się w kierunku “za głową” w czasie przejścia do pozycji nogi balet (Ballet Leg) [DD 3.1]
4. Starting in a **Vertical Position** a *Full Twist* is executed followed by a *Combined Spin* of 1080° (3 rotations). [DD 2.4] / Zaczynając w **pozycji pionowej (Vertical Position)** wykonywany jest *cały obrót (Full Twist)*, a następnie *śruba kombinowana (Combined Spin)* o rotacji 1080° (3 obroty) [DD 2.4]
5. Starting in a submerged **Back Pike Position** with the legs vertical, 301e – a Barracuda Spinning 360° is executed. [DD 1.9] / Zaczynając w podwodnej **Back Pike Position** z nogami pionowo, wykonywana jest figura 301e – Barracuda Spinning 360° [DD 1.9]

Elementy obowiązkowe DUETU – wersja oryginalna

Elementy 1 – 5 muszą zostać wykonane w podanej poniżej kolejności:

1. 436 – A Cyclone is executed to a **Vertical Position**. A *Full Twist* is executed as one leg lowers to a **Bent Knee Vertical Position**, followed by a *Continuous Spin* of 1080° (3 rotations) as the bent knee is joined to a **Vertical Position**. [DD 3.1] / Figura 436 – Cyclone wykonywana jest do pozycji pionowej (Vertical Position). Kolejno wykonywane są: cały obrót (Full Twist) w czasie gdy jedna noga zgina się do pozycji pionu z nogą zgiętą (**Bent Knee Vertical Position**), a następnie śruba ciągła (*Continuous Spin*) o rotacji 1080° w czasie gdy noga zgięta prostuje się i łączy w pozycji pionowej (Vertical Position). [DD 3.1]
2. From a **Back Layout Position**, travelling head first, one leg is lifted straight to a **Ballet Leg Position**. The horizontal leg is lifted to a **Ballet Leg Double Position**. Maintaining the **Ballet Leg Double Position**, a rotation of 360° is executed. The legs are held straight throughout the element. [DD 1.9] / Z **pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position)** przesuwać

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

- się w kierunku “za głową” jedna noga podnoszona jest prosta do **pozycji balet leg (Ballet Leg Position)**. Noga horyzontalna dźwigana jest do **podwójnej nogi balet (Ballet Leg Double Position)**. Utrzymując **pozycję podwójnej nogi balet (Ballet Leg Double Position)** wykonywany jest obrót o 360°. Nogi są proste przez cały czas trwania elementu. [DD 1.9]
3. Starting and maintaining a **Fishtail Position**, with the horizontal leg leading toward the vertical leg, 2 rapid rotations (720°) are executed. Continuing in the same direction, the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** as a *Continuous Spin* of 720° is executed. [DD 2.1] / Zaczynając i utrzymując **pozycję fishtail (Fishtail Position)**, z prowadzącą nogą horyzontalną, wykonywane są 2 szybkie obroty. Kontynuując w tym samym kierunku, noga horyzontalna dźwigana jest do **pozycji pionowej (Vertical Position)** w czasie gdy wykonywana jest *śruba ciągła (Continuous Spin)* o rotacji 720°. [DD 2.1]
 4. Starting in a **Front Pike Position**, the legs are lifted to a **Vertical Position**. A *Half Twist* is executed followed by a further rotation of 180° with the legs opening to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed. [DD 2.8] / Zaczynając z **pozycji kąta horyzontalnego (Front Pike Position)**, nogi są dźwigane to **pozycji pionowej (Vertical Position)**. Następnie wykonywane jest *pół obrotu (Half Twist)* i dalsza rotacja o 180° z jednoczesnym otwarciem nóg do **pozycji szpagatowej (Split Position)**. Wykonywane jest *wypłynięcie przodem (Walkout Front)* [DD 2.8]
 5. Starting in a submerged **Back Pike Position** with the legs vertical, 301c – a Barracuda Twirl is executed. [DD 2.4] / Zaczynając w podwodnej **Back Pike Position** z nogami pionowo, wykonywana jest figura 301c – Barracuda Twirl [DD 2.4]
 6. The routine must contain a lift or throw, this can be placed anywhere in the routine. / Program musi zawierać wynoszenie lub wyrzut – element ten może zostać umiejscowiony dowolnie w programie.
 7. With the exception of the deck work, entry and the lift or throw, all elements required and supplementary must be performed simultaneously and facing the same direction. Mirror actions are not permitted. / Poza wejściem na platform startową, początkiem na ładzie, wynoszeniem lub wyrzutem, wszystkie pozostałe elementy: obowiązkowe i dowolne muszą być wykonywane jednocześnie i w tym samym kierunku. Akcje lustrzane nie są dozwolone.

Elementy obowiązkowe zespołu – wersja oryginalna

Elementy 1 – 5 muszą zostać wykonane w podanej poniżej kolejności:

1. Starting in a submerged **Back Pike Position** with the legs vertical, 301 – a Barracuda is executed. [DD 1.8] / Zaczynając w podwodnej **Back Pike Position** z nogami pionowo, wykonywana jest figura 301 – Barracuda [DD 1.8]
2. 435 – A Nova is executed to the **Bent Knee Surface Arch Position**. A rotation of 360° is executed as the legs are lifted to a **Vertical Position** followed by a *Continuous Spin* of 720° (2 rotations). [DD 2.4] / Figura 435 - Nova jest wykonywana do **pozycji wygięcia z nogą zgiętą (Bent Knee Surface Arch Position)**. Wykonywana jest rotacja 360° w czasie gdy nogi dźwigane są do **pionu (Vertical Position)**, a następnie *śruba ciągła (Continuous Spin)* o rotacji 720° [DD 2.4]
3. Starting in a **Front Pike Position**, the legs are lifted to a **Vertical Position**. A *Full Twist* is executed, the legs are lowered to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed. [DD 2.9] / Zaczynając z **pozycji kąta horyzontalnego (Front Pike Position)**, nogi dźwigane są do **pozycji pionowej (Vertical Position)**. Wykonywany jest *pełny obrót (Full Twist)*, a następnie nogi rozkładane są do **pozycji szpagatowej (Split Position)**. Wykonywane jest *wypłynięcie przodem (Walkout Front)*. [DD 2.9]
4. Starting in a submerged **Back Pike Position** with the legs vertical, 308 – a Barracuda Airborne Split is executed. [DD 2.5] / Zaczynając w podwodnej **Back Pike Position** z nogami pionowo, wykonywana jest figura 308 – Barracuda Airborne Split [DD 2.5]
5. Travelling Ballet Leg Sequence. Starting in a **Back Layout Position** travelling head first, a *Ballet Leg is assumed*, the horizontal leg bends to a **Flamingo Position** and is then lifted to a **Ballet Leg Double Position**. [DD 1.7] / Sekwencja nóg balet w ruchu. Zaczynając w **pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position)** i płynąc w kierunku “za głową”, *wykonywana jest noga balet (Ballet Leg is assumed)*, następnie noga horyzontalna zgina się do **pozycji flamingo (Flamingo Position)** i prostuje się do **pozycji podwójnej nogi balet (Ballet Leg Double Position)**. [DD 1.7]
6. The routine must contain one head first throw and a Cadence Action with either arms or legs. These may be placed anywhere in the routine. / Program musi zawierać wyrzut głową w górę

Przepisy pływania synchronicznego na lata 2013-2017

Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

oraz kadencję (akcję powtarzaną kolejno przez zawodniczki) rąk lub nóg. Elementy te mogą zostać umiejscowione dowolnie w programie.

7. With exception of the deck work, entry, the throw and the Cadence Action, all elements – required and supplementary – must be performed simultaneously and facing the same direction by all team members. Variations in propulsion and direction facing are permitted only during pattern changes and underwater actions. Mirror actions are not permitted. / Poza wejściem na platformę startową, początkiem na lądzie, wyrzutem i kadencją, wszystkie pozostałe elementy: obowiązkowe i dowolne muszą być wykonywane jednocześnie i w tym samym kierunku przez wszystkich członków zespołu. Odstępstwa w sposobie przesuwania oraz kierunku wykonywania ruchu są dopuszczalne tylko w czasie zmian ustawień oraz akcji pod wodą. Akcje lustrzane nie są dozwolone.