СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

**Синхронное плавание** — водный [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), связанный с выполнением в [воде](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B4%D0%B0) различных фигур под [музыку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0).

Несмотря на кажущуюся лёгкость, синхронное плавание является весьма требовательным видом спорта — помимо того, что спортсмены испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

* фигуры
* соло
* соло — техническая программа
* соло — произвольная программа
* дуэт
* дуэт — техническая программа
* дуэт — произвольная программа
* дуэт — смешанный
* дуэт — смешанный — техническая программа
* дуэт — смешанный — произвольная программа
* группа
* группа — техническая программа
* группа — произвольная программа
* комби
* акробатическая группа

Соревнования состоят из технической и длинной программы. В первом случае спортсменки выполняют определённые фигуры. В длинной программе никаких ограничений на музыкальную или хореографическую композиции нет. Судейские оценки в синхронном плавании схожи с оценками в фигурном катании. Жюри, оценивающее действия спортсменок, состоит из двух групп судей по пять человек в каждой: одна группа оценивает технику выполнения программы, а другая — артистичность. Судьи сидят с обеих сторон бассейна. Минимальная оценка — 0,1 балл. Максимальная оценка, которую может выставить каждый из членов жюри, равняется десяти баллам.

В МАУДО «СШОР «Здоровый мир» на отделении триатлона реализуются: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовке.

Спортивную подготовку осуществляют тренеры-преподаватели:

|  |  |
| --- | --- |
| **Тарасов Дмитрий Юрьевич**  **Старший тренер – преподаватель** | **Мастер спорта России** |
| **Хаббибулина Екатерина Юрьевна** |  |
| **Тарасова Виолетта Дмитриевна** | **Мастер спорта России** |
| **Ивашко Наталья Васильевна** | **Мастер спорта СССР, мастер спорта России международного класса, имеет «высшую» квалификационную категорию тренера -преподавателя.** |