



ВОДНОЕ ПОЛО — спортивная игра с мячом двух команд (мужских или женских) по 7 человек в каждой в бассейне глубиной не менее 1,8 м. Игровая площадка на воде (длиной 20—30 м, шириной 10—20 м) имеет разметку цветными буйками и ворота (с сеткой) для команд, находящиеся на плаву. Мяч водонепроницаемый весом 400—450 г, обычно желтого цвета.

Цель игры — забросить мяч в ворота соперника и защитить свои. Игру обслуживает судейская бригада из четырех—восьми человек. Игра состоит из 4-х *периодов* по 8 мин с перерывами по 2 мин (между вторым и третьим — 5 мин). При начале каждого периода игроки должны занять места на линии ворот примерно в метре друг от друга. Мяч находится в центре поля на специальном буйке. По свистку судьи (*арбитра*) буюк уходит вниз, а мяч остается на плаву. Самый быстрый игрок из каждой команды плывет к мячу для того, чтобы завладеть им. Команда с помощью ведения и передачи мяча приближается к воротам соперника, готовясь к броску по ним. Если в течение 30 с бросок не был выполнен, то соперник вводит мяч в игру и начинает атаку.

В течение всей игры спортсмены должны находиться на плаву. Игрокам запрещается касаться мяча двумя руками (это может делать только *вратарь*), удерживать мяч под водой, атаковать игрока, не владеющего мячом, отталкивать соперника. Гол может быть забит любой частью тела, кроме сжатого кулака. За серьезные нарушения правил игры назначаются штрафные броски по воротам, удаление игрока на 20 с.

Если по окончании основного времени счет в игре равный, назначаются два дополнительных периода по 3 мин. Если и они не выявят победителя, то назначаются 5-метровые броски.

Команды могут иметь не более 6 запасных игроков. Все спортсмены должны играть в шапочках с ушными протекторами для защиты слуха, обязательно завязанных под подбородком и имеющими номер. Шапочка вратарей имеет красный цвет и номер «1».

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ — вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыкальное сопровождение; женское спортивное направление. Соревнования проводятся в бассейне (размером 20×30 м; глубиной не менее 3 м на площади 12×12 м) с установленными под водой динамиками, позволяющими спортсменам слышать музыку.

Первенство разыгрывается в одиночном разряде (соло), парном разряде (две участницы) и групповых упражнениях. На Олимпийских играх соревнуются только дуэты и команды из восьми синхронисток. Состязания состоят из двух программ. В *технической программе* выполняются обязательные элементы в определенном порядке (музыкальное сопровождение любое; длительность элемента для дуэта — 20 с, для команды — 50 с). Для *произвольной программы* спортсменки самостоятельно составляют упражнения и подбирают музыку. Это должна быть единая композиция (длительность для дуэта — 4 мин, для команд — 5 мин) со сложными и новыми элементами; нужно использовать всю площадь бассейна, изменять темп, показывать неожиданные рисунки движений, их изменение над водой.

Две группы судей по 5 человек в каждой оценивают выступление спортсменок по 10-балльной системе (дискретность — 0,1). Одна группа оценивает технику исполнения: правильность выполнения, синхронность, сложность. Спортсменки должны находиться глубоко в воде, движения должны быть гибкими, уверенными. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки, совершать движение частями тела и перемещения. Вторая группа судей оценивает артистизм: чувственность исполнения и внешнее впечатление, выполнение упражнений с точки зрения хореографии, соответствие музыкального сопровождения выполняемым движениям.