



ВОЗДУШНО-СПОРТИВНАЯ АТЛЕТИКА (полотна и кольцо)

правила на соревновательный сезон 2023

Версия 7.0 от 09.02.23

содержание	
1	общие положения 4
2	термины и их определения 4
3	дисциплины и возрастные группы 5
4	уровни мастерства 6
5	безопасность при выполнении упражнений 8
6	музыкальная композиция 9
6.1	длительность 9
7	соревновательный процесс 10
7.1	права и обязанности участников соревнования (спортсменов) 10
7.2	права и обязанности тренеров и официальных представителей команд 10
7.3	условия страхования участников соревнований 11
7.4	требования к организаторам, проводящим соревнования 11
7.5	требования к месту проведения соревнования 11
7.6	регистрация и условия допуска 12
7.7	жеребьевка 13
7.8	порядок выхода на соревновательную площадку 13
7.9	снятие с соревнований 13
7.10	нахождение в зонах 14
7.11	подготовка снарядов и выполнение упражнений: 14
7.12	средства сцепления 14
7.13	правила безопасности выполнения упражнений 14
7.14	дисциплинарная ответственность 14
7.15	представление и распространение результатов 15
7.16	церемония открытия и награждения 15
7.17	вынужденная остановка выступления 15
8	внешний вид спортсменов 17
8.1	общие требования к внешнему виду 17
8.2	соревновательный костюм для женщин и девочек 18
8.3	соревновательный костюм для мужчин и мальчиков 18
9	судьи 19
9.1	общие обязанности судей 19
9.2	главный судья 19
9.3	главный секретарь 20
9.4	судьи по артистизму 20
9.5	судьи по исполнению 21
9.6	судьи по сложности 21
9.7	хронометрист 21
9.8	счетная комиссия 21
9.9	апелляционная комиссия 21
9.10	применение мер дисциплинарного воздействия к судьям 22
10	подсчет оценки 23
10.2	способы определения победителя соревнований и распределения мест 23
10.3	равенство в баллах (ничья) 23
10.4	апелляция (протест) 23
11	судейство сложности 25
11.1	количество обязательных элементов 25
11.2	общие требования 26
11.3	выбор элементов 26
11.4	уровень сложности исполнения в элементах 27
11.5	оценка элементов 27
11.6	преимущество в случае сомнения 27
10.7	исключение для возрастной группы старше 50+ 27
10.8	понижение оценки элементов 28
11.9	бонусная комбинация (бк) и дополнительный бонус за сложность (дбс) 28
11.10	риск фактор бонус (рфб) 29
11.11	список сбавок по сложности 29
11.11.1	порядок элементов 30
11.11.2	сбавки за потерю группы или элемента 30
11.11.3	спортсмены не исполнили поддержку 30
11.11.4	неправильно заполненный бланк сложности 30

11.11.5 спортсмены не исполнили как минимум один элемент синхронно	31
12 судейство исполнения	32
13 судейство артистизма	34
13.1 шкала оценки за артистизм.....	34
13.2 компоненты в оценке за артистизм	34
13.2.1 сложность и оригинальность хореографии в целом	34
13.2.2 сложность и оригинальность переходов и элементов, уверенность:	35
13.2.3 интерпретация музыки, выразительность лицом и телом	35
13.2.5 сценическое воплощение и харизма.....	36
13.2.6 сбалансированность хореографии.....	36
13.2.7 динамика\текучесть	36
13.2.8 интенсивность	36
13.2.9 использование пространства.....	36
13.2.14 соответствие костюма теме композиции	39
13.2.15 сложность танцевальных связок	39
13.2.16 заявленные поддержки (только для двоек).....	40
13.2.16.1 типы поддержек	40
13.2.16.2 оценка уровня сложности поддержки:	40
13.2.17 сбалансированность элементов (только для соло).....	45
13.2.18 сложность акробатического элемента	45
13.2.18.1 оценка акробатических элементов.....	46
13.2.18.2 запрещенные акробатические элементы на полу	48
14 штрафы главного судьи	49
15 определения	50
16 таблица элементов в упражнениях на полотнах	52
16.1 группа а – элементы на гибкость.....	54
16.2 группа b – силовые элементы.....	65
16.3 группа с – элементы на баланс	79
16.4 группа d – динамические элементы	89
17 таблица элементов в упражнениях на кольце	101
17.1 группа а – элементы на гибкость.....	102
17.2 группа b – силовые элементы.....	120
17.3 группа с – элементы на баланс	132
17.4 группа d – динамические элементы	144
17.5 группа e – вращения	154

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие правила по воздушно-спортивной атлетике (далее – Правила) разработаны Федерацией спортивной хореографии России (далее – Федерация) в соответствии с правилами международной федерации ПОСА (POSA Pole Sports & Arts World Federation, далее – ПОСА) и распространяются на все спортивные соревнования по воздушно-спортивной атлетике, проводимые на территории Российской Федерации.

Официальные лица (представители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящих Правилах, трактуются исходя из Правил ПОСА.

2 ТЕРМИНЫ И ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воздушно-спортивная атлетика – спортивные упражнения, выполняемые под музыкальную композицию с хореографической и артистической составляющей, требующие разносторонней физической подготовки на силу, гибкость, ловкость и координацию на воздушных снарядах: полотна и кольцо.

СУДЬИ

Фундаментальной основой соревновательного процесса в воздушно-спортивной атлетике является четкая и объективная система судейства. Все судьи должны быть аккредитованы Федерацией Спортивной хореографии России по международной системе ПОСА и обязаны ежегодно подтверждать свою квалификацию. Судьи должны иметь большую базу знаний и демонстрировать объективное судейство, а также поддерживать тесную связь с упражнениями на полотнах и кольце.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН

Соревновательный сезон начинается в январе и заканчивается в декабре. Соревнования проводятся в соответствии с календарем, разрабатываемым ежегодно. Порядок участия в каждом отдельном соревновании определяется индивидуальным положением.

КОДЕКС ЭТИКИ

Все спортсмены и тренеры обязаны соблюдать Кодекс Этики Федерации.

3 ДИСЦИПЛИНЫ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

3.1 Спортивные соревнования по воздушно-спортивной атлетике проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с настоящими Правилами.

3.2 Наименования спортивных дисциплин в соответствии с правилами ПОСА:

- Соло
- Двойки (ж+ж, м+м)
- Двойки – смешанные (м+ж)

3.3 Возрастные группы и дисциплины

Наименование	Год рождения
Дети (Д) соло девочки соло мальчики	2014-2017
Юниоры А (ЮА) соло девушки соло юноши двойки	2009-2013
Юниоры Б (ЮБ) соло юниорки соло юниоры двойки	2006-2008
Юниоры микс (ЮМ) Двойки	2006-2013
Взрослые (В) соло женщины соло мужчины двойки	2005 или ранее
Старшие 40+ (С40+) соло женщины соло мужчины	1983 или ранее
Старшие 50+ (С50+) соло женщины соло мужчины	1973 или ранее

3.3.1 Спортсмены старше сорока лет могут остаться в возрастной группе «Взрослые» при условии, что они имеют достаточный технический уровень.

3.3.2 Соревнования в возрастной группе «Дети (Д)» проходят только в рамках российских соревнований (на международных соревнованиях – нет).

3.3.3 В дисциплине «двойки» или «двойки - смешанные» оба спортсмена должны относиться к одной и той же возрастной группе.

3.3.4 В возрастной группе «Юниоры Микс» один спортсмен должен относиться к группе «Юниоры А», а второй спортсмен к группе «Юниоры Б»

3.3.5 В дисциплине «двойки» для возрастной группы «взрослые» нет ограничений по максимальному возрасту спортсменов

4 УРОВНИ МАСТЕРСТВА

Название	Описание
Профессионалы	<p>Данный уровень мастерства включает в себя спортсменов, занимающихся воздушно-спортивной атлетикой более двух лет. Спортсмены данного уровня мастерства соревнуются на муниципальном, региональном, межрегиональном, всероссийском, международном уровне.</p>
Любители	<p>Данный уровень мастерства включает в себя спортсменов, занимающихся воздушно-спортивной атлетикой менее двух лет. Спортсмены данного уровня мастерства соревнуются на муниципальном, региональном, межрегиональном, всероссийском, международном уровне.</p> <p>Если спортсмен, занимающийся меньше двух лет, стал призером на Чемпионате \ Первенстве России, он больше не может выступать в данном уровне мастерства на любых соревнованиях, за исключением международных соревнований ПОСА, куда спортсмен был отобран.</p>
Начинающие	<p>Данный уровень мастерства включает в себя спортсменов, занимающихся воздушно-спортивной атлетикой менее одного года. Спортсмены данного уровня мастерства соревнуются на муниципальном, региональном, межрегиональном уровне.</p> <p>Если спортсмен, занимающийся меньше одного года, стал призером на Чемпионате \ Первенстве субъекта РФ, он больше не может выступать в данном уровне мастерства на любых соревнованиях.</p> <p>Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях по данному уровню мастерства, оцениваются по тем критериям, по каким оценивается уровень мастерства «любители».</p>
Открытый класс	<p>Данный уровень мастерства включает в себя всех спортсменов, вне зависимости от уровня подготовки, кроме возрастной группы «дети (д)». Спортсмены данного уровня мастерства соревнуются на муниципальном, региональном, межрегиональном уровне и всероссийском уровне.</p> <p>Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях по данному уровню мастерства, оцениваются по тем критериям, по каким оценивается уровень мастерства «профессионалы».</p>
Параатлет	<p>В данном уровне соревнуются спортсмены с физическими или зрительными нарушениями. Спортсмены должны подтвердить свою инвалидность медицинской справкой или картой инвалидности. Здесь нет обязательных элементов, которые заявляются в бланк сложности и оцениваются. Спортсмены данного уровня мастерства соревнуются на муниципальном, региональном, межрегиональном, всероссийском, международном уровне.</p>

4.1 ПАРААТЛЕТ КЛАСС

Критерии принадлежности к данной категории:

- **Нарушения зрения**
На зрение влияет либо нарушение структуры глаза, оптических нервов или оптических путей, либо зрительной коры центрального мозга.
- **Нарушения мышечной силы**
нарушения связаны с уменьшением силы из-за сужения мышц или групп мышц. Например, параплегия и квадриплегия, мышечная дистрофия, полиомиелит и расщепление позвоночника.
- **Нарушения пассивного диапазона движения**
Диапазон движений в одном или нескольких суставах систематически уменьшается, например, из-за артрогрипоза. Однако гипермобильность суставов, нестабильность суставов и острые состояния, вызывающие снижение подвижности, такие как артрит, не считаются приемлемыми нарушениями.
- **Отсутствие части тела**
Существует полное или частичное отсутствие костей или суставов вследствие травмы (например, травматическая ампутация), болезни (например, рак костей) или врожденной недостаточности конечностей (например, дисмелия).
- **Разная длина ног**
Из-за врожденного дефицита или травмы в одной ноге происходит укорочение кости.
- **Маленький рост**
Рост уменьшается из-за аберрантных размеров костей верхних и нижних конечностей или туловища, например, из-за ахондроплазии или дисфункции гормона роста.
- **Гипертония**
Гипертония - это состояние, характеризующееся аномальным увеличением мышечного напряжения и сниженной способностью мышцы растягиваться. Гипертония может возникнуть в результате травмы, болезни или состояний, связанных с повреждением центральной нервной системы. Когда состояние возникает у детей в возрасте до двух лет, часто используется термин церебральный паралич, но это также может быть связано с черепно-мозговой травмой (например, инсульт, травма) или рассеянный склероз.
- **Атаксия**
Атаксия является неврологическим признаком и симптомом, который состоит из отсутствия координации мышечных движений. Когда состояние возникает у детей в возрасте до двух лет, часто используется термин церебральный паралич, но это также может быть связано с черепно-мозговой травмой (например, инсульт, травма) или рассеянный склероз.
- **Атетоз**
Оно может варьироваться от слабой моторной дисфункции к сильной. В целом характеризуется неуравновешенными, произвольными движениями и затруднением в поддержании симметричной позиции. Когда состояние возникает у детей в возрасте до двух лет, часто используется термин церебральный паралич, но это также может быть связано с черепно-мозговой травмой (например, инсульт, травма).

5 БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

Наличие страховочных матов 2 x 2 высотой не менее 20-ти см – обязательное условие для всех спортсменов.

Намеренное использование маятниковых движений на кольце и полотнах (намеренное раскачивание) запрещено, поскольку спортсмен может упасть за пределы матов. При несоблюдении этого правила спортсмен получает штраф -5 баллов от Главного судьи.

Спортсменам возрастной группы 6-9 лет запрещено выполнять упражнения на высоте более 6-ти метров не зависимо от уровня мастерства. При несоблюдении этого правила спортсмен получает штраф -5 баллов от Главного судьи.

- Во время выступления спортсменов, относящихся к возрастным группам «Дети», «Юниоры А», «Юниоры Б», «Юниоры Микс», на сцене должен присутствовать тренер \ представитель \ наблюдатель для страховки спортсмена во время выполнения упражнений на снаряде.
- Во время выступления спортсменов, относящихся к возрастным группам «Взрослые», «Старшие 40+», «Старшие 50+», присутствие тренера \ представителя \ наблюдателя для страховки спортсмена возможно, но не является обязательным условием.
- Тренер \ представитель \ наблюдатель, присутствуя на сцене во время страховки спортсмена, обязан придерживаться следующих правил:
- Должен быть одет в спортивный костюм и чистую сменную обувь
- Должен быть здоров и способен быстро среагировать в случае необходимости
- Не должен находиться в состоянии алкогольного \ наркотического опьянения
- Не должен иметь в руках посторонних предметов
- Должен стоять позади снаряда в позиции, позволяющей быстро среагировать.
- Перемещаться позади снаряда, не мешая судьям оценивать упражнение, подходить к спортсмену и подставлять руки во время выполнения элементов с высокой степенью риска.
- В случае угрозы жизни и здоровью спортсмена, наблюдатель должен быстро среагировать и сделать все возможные действия по исключению несчастного случая.
- Для безопасности спортсменов, в соревновательной программе должны находиться только те движения, к которым спортсмен физически подготовлен. Исполнение должно быть четким, уверенным, без проскальзываний и падений.
- Следующие ситуации между тренером \ представителем \ наблюдателем и спортсменом оцениваются как «вмешательство» и приводят к начислению штрафа от главного судьи:
- Вербальные знаки
- Устные инструкции
- Телесный контакт
- В случае, когда тренеру \ представителю \ наблюдателю приходится вмешаться в процесс выступления, Главный судья имеет право остановить выступление и дисквалифицировать спортсмена. В случае дисквалификации дается четкий знак, и музыка останавливается. Тренер также может самостоятельно прервать выступление, если это необходимо. В случае остановки выступления тренером или спортсменом до его завершения баллы аннулируются, и спортсмен не может выступить повторно. Исключение: чрезвычайные ситуации (п. 7.7).

6 МУЗЫКАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ

6.1 ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Длина музыкальных композиций различна для разных возрастных групп и уровней мастерства. Выступление должно начинаться с первым звуком музыкальной композиции и заканчиваться с последним звуком. За несоблюдение требований к длине музыкальной композиции спортсмен получает штраф от Главного судьи. Спортсмен должен остановить свое выступление, как только музыка окончена. Если начало \ окончание выступления не соответствуют началу \ окончанию музыки, спортсмен получает штраф -1 от Главного судьи. В случае, если музыка закончилась, а спортсмен продолжает исполнение, он не оценивается после остановки музыки.

Перед музыкальной композицией по желанию может быть вставлен звуковой сигнал для готовности спортсмена начать выступление. Длина музыкального сигнала должна быть не более 2 секунд. Звуковой сигнал не входит в общую длину музыкальной композиции.

Возраст	Начинающие и Любители	Открытый класс	Профессионалы	Параатлет
Дети и юниоры 6-17 лет	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30 *	3:20 – 3:30 *	3:20 – 3:30
Взрослые от 18 лет вкл.	3:20 – 3:30	3:50 – 4:00	3:50 – 4:00	3:20 – 3:30

Резюме: длительность музыкальных композиций для всех спортсменов от 18 лет включительно в «профессионалах» и в открытом классе составляет 3:50 – 4:00 мин. Для всех остальных спортсменов – 3:20 - 3:30 мин. За несоответствие длины музыкальной композиции вышеперечисленным нормам главный судья ставит штраф.

*** Исключение для соревновательных программ на воздушных полотнах:**

Длительность музыкальных композиций для Юниоров А, Юниоров Б, Юниоров Микс в уровнях мастерства «открытый класс» и «профессионалы» имеет диапазон 03:20-03:45

6.2 Выбор

Музыкальная композиция – основа хореографической и артистической составляющей выступления. Допускается музыка в любом стиле, адаптированном под воздушно-спортивную атлетику. Это означает, что музыка должна иметь спортивный характер и не противоречить Кодексу Этики. Разрешена музыка как без слов, так и со словами. Смысловая нагрузка должна соответствовать возрасту спортсмена. Один или несколько музыкальных композиций могут быть смешаны. Оригинальная музыка и эффекты разрешены. Запрещено выбирать музыку с сексуальным подтекстом \ с призывом к насилию или войне \ затрагивающую религиозные темы \ другие темы, противоречащие Кодексу Этики. Если музыка иностранная, спортсмен должен предоставить слова песни с оригинальным переводом на русский язык. Это производится с целью исключения музыкальных композиций с неприемлемым содержанием.

7 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

7.1 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЯ (СПОРТСМЕНОВ)

7.1.1. Все участники соревнования обязаны:

- знать и неукоснительно и выполнять Правила и Положение о соревновании (далее – Положение), знать программу соревнований;
- находиться на соревнованиях в сопровождении тренера/официального представителя команды;
- соблюдать нормы поведения, морали и этики на местах проведения соревнований и за их пределами;
- быть дисциплинированными, корректными и вежливыми по отношению к другим участникам, судьям, тренерам, представителям, обслуживающему персоналу и зрителям;
- безоговорочно выполнять все распоряжения и указания судей, относящихся непосредственно к процедуре соревнований;
- вести честную спортивную борьбу и не прекращать выступление за исключением экстренных случаев;
- во время соревнований не допускать умышленных действий, с целью помешать соперникам или получить преимущество;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.
- не вступать с судьями в пререкания и не демонстрировать своё недовольство их решениями;
- строго соблюдать порядок выходов на соревновательную площадку для демонстрации соревновательной программы, установленный Программой соревнований.
- быть одетыми в спортивную форму своей организации;
- присутствовать на парадах открытия, закрытия и церемониях награждения.

7.1.2. Участники соревнования имеют право:

- быть оцененными корректно, честно и в соответствии с Правилами;
- получить через представителя команды полные результаты, отображающие все оценки, полученные на соревновании;
- обращаться в главную судейскую коллегию через представителя команды или тренера.

7.2 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРОВ И ОФИЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД

Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем команды.

7.2.1. Тренер/официальный представитель команды имеет право:

- помогать членам своей команды во время разминки;
- присутствовать в отведенной зоне во время выступления своих спортсменов;
- произвести замену основного спортсмена на запасного;
- подать протест в организацию, проводящую соревнование;
- получить судейские комментарии по окончании церемонии награждения.

7.2.2. Тренеры/официальные представители участников соревнования обязаны:

- знать Правила и Положение и выполнять их предписания;
- присутствовать на комиссии по допуску к соревнованиям;
- отвечать за надлежащее поведение членов своей команды во время соревнований.
- контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды;
- выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;
- проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам/официальным представителям других команд, спортсменам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям;
- не вступать в дискуссию с судьями;
- не совершать никаких других недисциплинированных поступков;
- вести себя в духе спорта и честной борьбы на протяжении всего соревнования, стремиться развивать дух спортивного сообщества;
- участвовать во всех протокольных церемониях.

7.2.3 Тренерам/официальным представителям команды запрещается:

- критиковать тренеров/официальных представителей других команд, спортсменов, зрителей, судей словом или жестом;
- использовать грубую или ненормативную лексику;
- поощрять неспортивное поведение.

Тренер/ официальный представитель команды может быть отстранен от участия в соревнованиях по решению главного судьи в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии. В таком случае команда может назначить другого представителя из числа тренеров данной команды, присутствующих на соревнованиях и указанных в заявке на данное соревнование.

7.3 УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании от несчастных случаев и полиса обязательного медицинского страхования, который предоставляется в комиссию по допуску участников перед началом соревнования.

7.4 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАТОРАМ, ПРОВОДЯЩИМ СОРЕВНОВАНИЯ

7.4.1 Организация, проводящая соревнование, обязана до начала мероприятия:

- разработать, утвердить и опубликовать в официальных источниках информации Положение о соревнованиях;
- создать организационный комитет по подготовке и проведению соревнования;
- утвердить судейскую коллегию и комиссию по допуску спортсменов к участию в соревновании
- обеспечить предварительную регистрацию участников в соответствии с Положением;

Организационный комитет обязан обеспечить:

- соответствие соревновательной площадки и технического оборудования Правилам;
- наличие необходимого персонала для обеспечения соблюдения Правил (члены счетной комиссии, персонал для обеспечения регистрации участников, персонал производящий видеозапись и т.д.)
- безопасность участников, наличие лицензированной службы охраны общественного порядка;
- врачебно-медицинское обслуживание и санитарно-гигиенический контроль в местах проведения соревнования, размещения и питания участников;
- места размещения для участников соревнований.

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации.

7.4.2. Требования к формированию программы соревнований.

Программа соревнования составляется организаторами, проводящими соревнование, подписывается главным судьей соревнования и должна содержать следующие разделы:

- время открытия спортивного сооружения для входа участников соревнования;
- время начала и окончания соревнования;
- расписание соревнования с указанием времени выступления участников, церемоний открытия/закрытия, церемоний награждения и т.п.

7.5 ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

7.5.1. Требования к спортивному сооружению.

В спортивном сооружении должны быть предусмотрены следующие зоны:

- площадка для соревнований;
- разминочная зона для участников;
- зона для судей;
- места для зрителей;
- раздевалки для участников;
- зона для работы счетной комиссии;
- зона для организационного комитета;
- зона для медицинского персонала;
- зона ожидания оценок
- санитарная зона.

7.5.2. Требования к площадке для выступлений.

В соревновательной зоне не допускается наличие посторонних предметов.

7.5.2.1. Размеры соревновательной площадки.

Минимальное пространство для выступления - 8 на 8 метров.

На площадке обязательно имеется мягкая зона с матами в центре площадки под подвесом. Маты имеют размер 2*2 метра и должны быть толщиной не менее 20 см. Расстояние от матов до края площадки со всех сторон должно быть не менее 3 метров.

7.5.2.2 Технические характеристики покрытия соревновательной площадки

Покрытие сцены должно быть из амортизирующих материалов, без дефектов и безопасным для спортсменов (если пол деревянный, без обработки, он должен быть застелен линолеумом\баннером, который, в свою очередь, хорошо зафиксирован).

7.5.2.3 Подвес и снаряды

Рекомендуемая высота подвеса – 8 метров. Подвес состоит из лебедки (автоматической или механической) с возможностью периодической сменой снаряда. Металлический \ веревочный трос. Участникам запрещено использовать свои карабины, вертлюги.

- Минимальная высота подвеса для соревнований всероссийского уровня - 6 метров.
- Минимальная высота подвеса для соревнований регионального и межрегионального уровня – 4 метра.

Разрешена мобильная конструкция для подвеса – пирамида.

Снаряды могут быть предоставлены организаторами, также участники имеют право выступать на личных снарядах, если они отвечают определенным требованиям, приведенным ниже.

- Полотна: состоят из прочной ткани средней растяжимости шириной от 1,5 до 2,8 метров и длиной от 6 до 10 метров, продольные края ткани не должны быть обрезаны и должны иметь только фабричную обработку краев.
- Кольцо: состоит из нержавеющей стали, диаметр кольца составляет от 80 до 110 см, диаметр трубки кольца от 23 до 30 мм. Обмотка кольца обязательна. Подвес кольца осуществляется исключительно за одну точку крепления. Наличие спансета – обязательно. Длина спансета – на выбор. Наличие дополнительных приспособлений в кольце (например, жердь, петля) – запрещено.

7.5.3. Требования к оборудованию места для работы судейской коллегии:

- рабочие места для судей должны быть оборудованы столами и стульями;
- рабочие места для судей должны быть организованы так, чтобы обеспечить хороший обзор соревновательной площадки;
- расстояние от края соревновательной площадки до рабочего места судьи должно соответствовать 5-10 метрам;
- рабочие места судей должны находиться в зоне, недоступной для прохода спортсменов и зрителей.

7.5.4. Требования к оборудованию места для работы счетной комиссии:

- рабочее место для счетной комиссии должно быть оборудовано столами и стульями;
- рабочие места для счетной комиссии должны быть организованы так, чтобы было достаточно места для размещения необходимой оргтехники и рабочей документации;
- рабочие места для счетной комиссии должны быть оборудованы отдельным доступом к электрической сети.

7.5.5. Технические требования для обеспечения музыкального сопровождения:

- место проведения соревнований должно быть оборудовано звуковоспроизводящей аппаратурой с мощностью, соответствующей размеру помещения;
- рабочее место звукооператора должно быть оборудовано столами и стульями, отдельным доступом к электрической сети;
- рабочее место звукооператора должно быть доступным для официального представителя/тренера спортивной команды.

7.6 РЕГИСТРАЦИЯ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

7.6.1 Процедура подачи заявок проводится согласно Положению. Все заявки, поданные позднее установленной в Положении даты, к рассмотрению не принимаются.

Заявка должна содержать в себе следующую информацию:

- фамилия, имя, отчество каждого спортсмена команды;
- дата рождения спортсменов;
- статус спортсмена (основной, запасной);
- название спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку спортсмена;
- название субъекта Российской Федерации, который представляют спортсмены;
- фамилия, имя, отчество, контактные номера телефонов и адреса электронной почты тренеров/ официальных представителей команды;
- информация о допуске врача на спортивные соревнования;
- название спортивных дисциплин, в которых спортсмены будут принимать участие.

7.6.2 Размер и сроки внесения заявочного взноса.

Организация, проводящая соревнование, вправе устанавливать размер и сроки внесения заявочного взноса в целях проведения соревнований:

- максимально допустимый размер заявочного взноса составляет 1/6 минимального размера оплаты труда (МРОТ);
- сроки внесения заявочного взноса определяются Положением.

7.6.3 Комиссия по допуску.

Комиссия по допуску формируется из числа членов организационного комитета соревнования и/или членов Главной судейской коллегии (далее – ГСК). Комиссия по допуску осуществляет принятие решения по допуску спортсменов к соревнованиям. Решение принимается на основании предъявленных тренером/ официальным представителем спортсменов следующих документов:

- оригинал документа, подтверждающего спортивную квалификацию;
- оригинал документа, подтверждающего согласие на участие в соревнованиях (дополнительно, расписка от родителей на несовершеннолетних спортсменов и копии документов, удостоверяющих их личность)
- копия документа, удостоверяющего личность и возраст спортсмена;
- копия документа, подтверждающего территориальную принадлежность к субъекту Российской Федерации, указанному в заявке;
- копия документа, подтверждающего допуск врача к соревнованиям;
- копия медицинского страхового полиса
- копия полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев

Комиссия по допуску ставит отметку о допуске в стартовом листе напротив фамилии каждого заявленного спортсмена и передает стартовые листы судье при участниках.

7.7 ЖЕРЕБЬЕВКА

Процедура жеребьевки для определения последовательности выходов на соревновательную площадку для демонстрации соревновательной программы осуществляется под контролем главного секретаря соревнований на основании данных о предполагаемых участниках соревнования, полученных в ходе предварительной регистрации участников соревнования, не позднее, чем через три дня после ее окончания. Информация о месте и времени жеребьевки размещается на интернет-сайте организатора соревнований. Информация о результатах жеребьевки доводится до сведения участников не позднее, чем за три дня до начала соревнования.

7.8 ПОРЯДОК ВЫХОДА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ПЛОЩАДКУ

7.8.1 Все спортсмены должны выходить на соревновательную площадку в строгом соответствии с порядком выхода, определенным жеребьевкой.

7.8.2 Если спортсмен не появился на сцене через 20 секунд после его объявления, он получает штраф -1 от Главного судьи. Если спортсмен не появился на сцене через 60 секунд после его объявления, он является дисквалифицированным из данной дисциплины. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций, решение рассматривается Главным судьей.

7.9 СНЯТИЕ С СОРЕВНОВАНИЙ

Спортсмен может быть снят с соревнования в случае:

- личного решения спортсмена;
- решения тренера/официального представителя;

в) по решению ГСК из-за несоответствия данных спортсмена в стартовом листе данным в документе, подтверждающем личность, а также в связи с отсутствием каких-либо документов или в случае дисквалификации.

При снятии спортсмена или двойки, согласно п. 7.6.5 а), 7.6.5 б), тренер/официальный представитель спортсмена обязан незамедлительно проинформировать главного судью и судью при участниках о принятом решении.

7.10 НАХОЖДЕНИЕ В ЗОНАХ

а) Спортсмен должен находиться в зоне выхода на соревновательную площадку как минимум за два выступления до его выхода.

б) В ходе соревнований на соревновательной площадке может находиться только выступающий в данный момент спортсмен и его тренер \ представитель \ наблюдатель для страховки. Любым другим лицам находиться в соревновательной зоне строго запрещено.

в) Сразу после выступления спортсмен и его тренер \ представитель должен пройти в зону ожидания оценок и покинуть ее после оглашения оценок.

г) В зоне разминки могут находиться только спортсмены, тренеры, представители команд. Нахождение любых других лиц в зоне разминки запрещено.

д) Всем лицам запрещено находиться в судейской зоне и любыми способами контактировать с судьями. В случае решения об апелляции по оценке за сложность, только официальный представитель команды или тренер имеет право подойти к апелляционной комиссии с первичным устным запросом (в случае ее отсутствия – к главному судье, но не во время оценивания соревновательной программы другого спортсмена).

7.11 ПОДГОТОВКА СНАРЯДОВ И ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ:

Подвес снарядов выполняется специалистом, имеющим соответствующую лицензию. Тренер и спортсмен перед выступлением выходят на площадку для подготовки снаряда на необходимой высоте. После того, как снаряд подготовлен, спортсмен и тренер должны покинуть соревновательное пространство до тех пор, пока ведущий не вызовет спортсмена для выступления.

7.12 СРЕДСТВА СЦЕПЛЕНИЯ

Любые средства сцепления запрещены.

7.13 ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Запрещено:

1. Наличие украшений и аксессуаров (серьги, кольца, браслеты, цепочки, пирсинг и др.);
2. Выполнение упражнений с оголенными ногами или корпусом, или в костюме из сетки без подклада плотной ткани;
3. Алкогольное и наркотическое опьянение;
4. Болезненность, плохое самочувствие, травмы различной степени тяжести;
5. Наличие шипов, стекол, острых деталей в костюме, длинных пришитых элементов к костюму;
6. Выполнение упражнений с мозолями и волдырями на ладонях
7. Выполнение упражнений на разрезанных полотнах \ кольце без обмотки
8. Использование собственных карабинов, вертлюгов и т.д.

При несоблюдении мер предосторожности существует высокая степень травматизма, представляющая серьезную опасность для здоровья спортсмена.

7.14 ДИСЦИПЛИНАРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

При несоблюдении настоящих правил \ положения соревнований \ кодекса этики к спортсменам могут быть применены следующие дисциплинарные меры:

- Предупреждение (повторное предупреждение ведет к дисквалификации)
- Дисквалификация по решению Главного судьи или уполномоченных лиц.

7.15 ПРЕДСТАВЛЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

После выставления оценок судьями на сцену выходит следующий спортсмен, а счетная комиссия подсчитывает баллы предыдущего. После того, как спортсмен завершил выступление, оглашается оценка предыдущего спортсмена, а именно: оценка за исполнение, оценка за артистизм, оценка за сложность, штрафы главного судьи и финальная оценка. Публикация судейских протоколов запрещена.

7.16 ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ И НАГРАЖДЕНИЯ

Присутствие на церемонии открытия и награждении обязательно для всех спортсменов. Форма одежды: спортивный костюм (футболка, олимпийка, спортивные штаны, белые носки). Рекомендуется соблюдать гамму: белый \ синий \ красный. Если спортсмен отсутствовал на церемонии, он получает предупреждение от Главного судьи. Второе предупреждение ведет к дисквалификации.

Клятва спортсмена для церемонии открытия соревнований:

«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в (название соревнований) уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд»

Клятва судьи для церемонии открытия соревнований:

«От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности во время (название соревнований) со всей беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе»

7.17 ВЫНУЖДЕННАЯ ОСТАНОВКА ВЫСТУПЛЕНИЯ

7.17.1. Чрезвычайные обстоятельства

Чрезвычайные обстоятельства в соревновательной зоне определяются как:

- Неисправность музыкального или светового оборудования
- Неисправность площадки и оборудования площадки
- Введение посторонних предметов в соревновательную зону не по вине выступающего
- Другие чрезвычайные обстоятельства рассматриваются Главным судьей соревнований или уполномоченными лицами.

В случае возникновения чрезвычайных обстоятельств во время выступления, спортсмен (или его тренер \ представитель) может прервать свое выступление и показать руками знак креста. В этом случае, спортсмен может выступить повторно по решению главного судьи:

- после устранения неполадок
- в конце своей дисциплины
- в конце соревновательного блока

Баллы, начисленные ранее, аннулируются. В случае повторного выступления, спортсмен начинает свою соревновательную программу сначала.

Если спортсмен не остановил свое выступление сразу после возникновения чрезвычайных обстоятельств, любые протесты по итоговым баллам не принимаются.

7.17.2 Ошибка спортсменов, тренеров, официальных представителей команды.

Музыкальная композиция спортсмена не была проверена до начала соревнований (музыка не та или имеет технические проблемы).

Решение о разрешении повторного выступления в этом случае принимается ГСК соревнований. Однако, в случае положительного решения, судейство будет возобновлено с начала соревновательной программы, а баллы, начисленные ранее, аннулируются.

7.17.3. Травма.

Остановить выступление спортсмена по причине получения травмы могут:

- Главный судья;
- Тренер/официальный представитель спортсменов;
- Травмированный спортсмен.

Решение о возможности повторного выхода на площадку в этом случае принимается ГСК соревнований совместно с врачом и тренером/официальным представителем спортсменов. В случае положительного решения соревновательная программа будет оценена сначала, а начисленные ранее баллы аннулируются.

7.17.4 Проблемы с костюмом

Остановить выступление спортсмена по причине возникновения проблем с костюмом могут:

- Главный судья;
- Тренер/официальный представитель спортсменов;
- Спортсмен.

Решение о возможности повторного выхода на площадку в этом случае принимается ГСК соревнований. В случае положительного решения соревновательная программа будет оценена сначала, а начисленные ранее баллы аннулируются.

8 ВНЕШНИЙ ВИД СПОРТСМЕНОВ

Внешний вид спортсменов должен соответствовать приведенным ниже требованиям. В случае несоблюдения требований, спортсмен получает штраф от Главного судьи или является дисквалифицированным.

8.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВНЕШНЕМУ ВИДУ

1. Волосы должны быть аккуратно уложены и собраны. Распущенные волосы запрещены. Если волосы короткие, их необходимо зафиксировать так, чтобы они не лезли на лицо. Косичка или хвост разрешены, если длина волос не ниже уровня плеч.
2. Любая обувь запрещена. Все спортсмены выступают босиком.
3. Макияж разрешен для женщин и мужчин и должен быть в меру выразительным и неброским. Лицо должно быть видимым. Макияж должен соответствовать образу. Макияж ограничен областью нанесения (область глаз и верхняя часть щек).
4. Свободные дополнительные элементы к одежде не допускаются (шарфы, банты, плащи).
5. Маски запрещены.
6. Любые ювелирные изделия, пирсинги и украшения запрещены.
7. Очки разрешены только если нельзя линзы, и при наличии справки от врача (подается заранее).
8. Нижнее белье не должно быть видно.
9. Сетка без подклада плотной ткани на интимных зонах запрещена.
10. Костюм не должен быть порван.
11. Костюм не должен быть сшит из просвечивающих материалов.
12. Костюм, изображающий войну, насилие и религиозные темы – запрещен.
13. Окрашивание тела не допустимо.
14. Одежда должна быть спортивно-ориентированной.
15. Костюм должен соответствовать полу
16. Головные уборы запрещены.

Соревновательный костюм должен соблюдать морально - этические нормы, иметь спортивный вид и достойно представлять воздушно-спортивную атлетику. Наличие нижнего белья – обязательное условие (для женщин рекомендуется бесшовное, телесного цвета). У женщин вшитые чашечки в купальник выполняют функцию нижнего белья. Ткань костюма не должна быть просвечивающей, нижнее белье не должно быть видно.

Запрещено использование пустой телесной ткани на интимных зонах. Если спортсмен использует телесную ткань, она должна быть максимально задекорирована стразами или рисунками.

Запрещено акцентировать внимание на интимных зонах.

8.2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ ЖЕНЩИН И ДЕВОЧЕК

1. Костюм для женщин должен быть слитным. Пайетки и стразы разрешены. Сетка без подклада плотной ткани разрешена только на верхней части грудины и рукавах.
2. Вырез верхней части купальника должен быть не ниже половины грудины.
3. Крой комбинезона в верхней части бедер не должен идти выше талии и наружный шов должен проходить через гребень подвздошной кости.
4. Костюм не должен быть из кожи и любых других материалов, улучшающих или затрудняющих сцепление со снарядом.
5. Костюм не должен видоизменяться во время выступления
6. Короткие юбки и рюши должны быть зафиксированы и пришиты к костюму так, чтобы они не мешали спортсмену выполнять упражнения и судьям оценивать правильное положение тела.
7. Костюм должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела.



8.3 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ МУЖЧИН И МАЛЬЧИКОВ

1. Костюмом для мужчин может быть комбинезон или боди и брюки.
2. Пайетки и стразы разрешены. Сетка без подклада плотной ткани разрешена только на верхней части грудины и рукавах.
3. Вырез верхней части костюма должен быть не ниже половины грудины.
4. Костюм не должен быть из кожи и любых других материалов, улучшающих или препятствующих сцеплению со снарядом
5. Костюм не должен видоизменяться во время выступления
6. Костюм должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела.



9 СУДЬИ

Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет Главная судейская коллегия. ГСК назначается Всероссийской коллегией судей.

В состав ГСК входят следующие должности:

- главный судья;
- главный секретарь;

В составе судейской коллегии предусмотрены следующие должности:

- линейный судья;
- хронометрист;
- апелляционная комиссия;

На соревнованиях может работать как одна, так и две судейские линейки, в каждой из которой - от трех до тринадцати судей.

Судьи по исполнению: от 1 до 5

Судьи по артистизму: от 1 до 5

Судьи по сложности: от 1 до 2

Главный судья: 1.

9.1 ОБЩИЕ ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙ

Спортивный судья – физическое лицо, уполномоченное организаторами спортивных соревнований обеспечить соблюдения Правил и условий проведения соревнований, прошедший специальную подготовку и получивший соответствующую квалификационную категорию.

На соревнованиях для всех судей обязательна единая форма одежды: пиджак черного цвета, брюки или юбка черного цвета, рубашка или блузка белого цвета, обувь черного цвета (для судей мужского пола допускается темно-синий пиджак и брюки, галстук обязателен).

Судья обязан:

- ознакомиться с Положением данного соревнования, твердо знать и неуклонно выполнять Правила, быть организованным, дисциплинированным и беспристрастным;
- явиться в назначенный срок на место проведения соревнований, чтобы пройти инструктаж, получить необходимую документацию, проверить рабочее место и быть готовым к выполнению своих обязанностей;
- сообщать главному судье о случаях нарушения участниками Правил, а также о несчастных случаях и происшествиях.
- действовать беспристрастно и объективно, добросовестно оценивая всех спортсменов на равных условиях.

Судье запрещается:

- покидать рабочее место без разрешения Главного судьи;
- быть участником данных соревнований в качестве спортсмена;
- быть официальным представителем спортивной команды.

9.2 ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Главный судья руководит судейской коллегией и отвечает за проведение соревнований в соответствии с Правилами и Положением соревнований.

Главный судья обязан:

- изучить до начала соревнований Положение об их проведении, утвердить Программу соревнований;
- проверить готовность спортивного сооружения и технического оборудования к проведению соревнований и подписать соответствующую документацию;
- проверить наличие судейской документации;
- провести до начала соревнований совместное заседание судейской коллегии;
- проверить и подписать итоговые протоколы;

- сдать отчёт Главного судьи в организацию, проводящую соревнования, в трёхдневный срок по окончании соревнований.
- осуществлять контроль работы линейных судей;
- судить по протоколу Главного судьи
- выполнять работу судьи по сложности
- отвечать на запросы и давать комментарии официальным представителям команд \ тренерам в течение 5-ти дней после соревнований при их наличии.

Главный судья имеет право:

- внести изменения в Программу соревнований по согласованию с проводящей организацией;
- отменить соревнования, отложить их начало, прекратить начавшееся соревнование или устроить перерыв в случаях:
 - а) если место соревнований не соответствует правилам соревнований;
 - б) если имеются какие-либо причины, угрожающие безопасности участников;
 - в) невыполнения организационным комитетом своих обязанностей в соответствии с настоящими Правилами;
- произвести изменения в расписании порядка выступлений спортсменов на соревновании, если в этом возникла необходимость (не меняя установленные Положением условия проведения данных соревнований);
- налагать дисциплинарные взыскания, делать замечания, предупреждения, снимать с соревнования, дисквалифицировать участников данных соревнований, допустивших нарушение Правил;
- отстранять от работы на соревнованиях тренеров/официальных представителей, совершивших грубые нарушения дисциплины;
- производить в ходе соревнований замену судей и отстранять их от работы, если они совершили грубые ошибки или не справляются с возложенными на них обязанностями;
- принимать решения по другим вопросам, возникающим в ходе соревнований, руководствуясь нормативными актами в области физической культуры и спорта, а также общепринятыми в спорте принципами и традициями;
- в случае необходимости, работать в другой судейской должности.

9.3 ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТАРЬ

Функции главного секретаря соревнований:

- контролирует процесс жеребьевки порядка выступления спортсменов;
- проверяет правильность заполнения протоколов линейными судьями;
- контролирует работу счетной комиссии;
- проверяет и подписывает итоговые протоколы;
- предоставляет протоколы линейному судье, в случае необходимости внесения изменений;
- имеет право в случае необходимости выполнять функции другого судьи, ниже по должности.

9.4 СУДЬИ ПО АРТИСТИЗМУ

Судьи по артистизму оценивают хореографические и артистические составляющие соревновательных программ.

Максимальная общая оценка за артистизм - 70 баллов. Минимальная – 0 баллов. Общая оценка за артистизм образуется путем сложения оценок за каждый компонент и вычета сбавок по артистизму.

Количество судей: от 1 до 5, в зависимости от уровня соревнований.

а) 1 судья по артистизму. Оценка данного судьи является общей оценкой по артистизму.

б) 2-3 судьи по артистизму. Общая оценка по артистизму образуется путем нахождения среднего арифметического между оценками каждого из судей. При этом итоговые оценки каждого из судей должны колебаться в диапазоне до 6 баллов.

в) 4-5 судей по артистизму. В этом случае две крайние оценки (минимальная и максимальная) отбрасываются и вычисляется среднее арифметическое между оставшимися оценками судей. При этом итоговые оценки каждого из судей должны колебаться в диапазоне до 6 баллов.

9.5 СУДЬИ ПО ИСПОЛНЕНИЮ

Судьи по исполнению оценивают точность и чистоту выполнения всех движений, включая работу на снаряде и работу на полу.

Максимальная оценка по исполнению – 75 баллов. Минимальная – 0 баллов. Оценка складывается путем вычета баллов за каждую ошибку от заданных 75 баллов.

Количество судей: от 1 до 5, в зависимости от уровня соревнований.

а) 1 судья по исполнению. Оценка данного судьи является общей оценкой по исполнению.

б) 2-3 судьи по исполнению. Общая оценка по исполнению образуется путем нахождения среднего арифметического между оценками каждого из судей. При этом итоговые оценки каждого из судей должны колебаться в диапазоне до 6 баллов.

в) 4-5 судей по исполнению. В этом случае две крайние оценки (минимальная и максимальная) отбрасываются и вычисляется среднее арифметическое между оставшимися оценками судей. При этом итоговые оценки каждого из судей должны колебаться в диапазоне до 6 баллов.

9.6 СУДЬИ ПО СЛОЖНОСТИ

Судьи по сложности оценивают обязательные элементы по бланку сложности, который спортсмен заявил сам. Судьи контролируют соблюдение минимальных требований обязательных элементов и выполнение бонусов, а также вычитают сбавки.

Максимальная оценка по сложности 17 баллов. Оценка может уйти в минус. Оценка образуется путем начисления баллов за выполнение заявленных обязательных элементов и бонусов и вычета сбавок.

Количество судей от 1 до 2, в зависимости от уровня соревнований.

а) 1 судья по сложности. Оценка данного судьи является общей оценкой по сложности.

б) 2 судьи по сложности. Судьи должны прийти к единой оценке. Если судьи не могут прийти к компромиссу, они обращаются к Главному судье для принятия верного решения.

9.7 ХРОНОМЕТРИСТ

Хронометрист находится рядом с Главным судьей и измеряет:

- проверяет, чтобы длительность танцевальной хореографии была не менее 30 секунд
- длительность музыкальной композиции
- время после объявления спортсмена на площадку
- прерывания и остановки в выступлении.

В случае обнаружении ошибки, хронометрист передает информацию главному судье для начисления штрафа.

Если хронометрист отсутствует, его функции выполняет Главный судья.

9.8 СЧЕТНАЯ КОМИССИЯ

Счетная комиссия формируется организаторами соревнований, осуществляет свою деятельность под контролем главного секретаря соревнований и выполняет следующие функции:

- осуществляет предварительную регистрацию;
- составляет предварительное расписание;
- готовит судейскую документацию;
- обрабатывает протоколы судей, проверяет правильность подсчета суммы баллов в протоколах, в случае несоответствия, сообщает главному секретарю;
- формирует итоговые протоколы;
- комплектует итоговую оценочную документацию;
- готовит дипломы для спортсменов в соответствии с занятыми местами по итогам соревнований.

В состав счетной комиссии входят:

- председатель счетной комиссии (1 или более человек на усмотрение организационного комитета соревнования);
- помощник председателя счетной комиссии (1 или более человек на усмотрение организационного комитета соревнования).

9.9 АПЕЛЛЯЦИОННАЯ КОМИССИЯ

Принимает апелляцию по оценке за сложность. Если апелляционная комиссия отсутствует, ее функции выполняет Главный судья.

9.10 ПРИМЕНЕНИЕ МЕР ДИСЦИПЛИНАРНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ К СУДЬЯМ

- за невыполнение должностных обязанностей спортивного судьи, не повлиявших на результаты соревнования, ГСК соревнований выносится замечание в устной или письменной форме, которое действует до окончания соревнований;
- за нарушение правил или положения о соревнованиях, предвзятое судейство, халатное отношение к судейским обязанностям, неоднократные замечания в процессе одного соревнования ГСК соревнований выносится «предупреждение»;
- за нарушение, повлекшее за собой изменение результатов соревнования, невыполнение указаний старших по должности судей, повторное «предупреждение» в процессе соревнования ГСК соревнований выносится решение о дисквалификации до конца соревнований;
- за нарушение, повлекшее за собой изменение результатов соревнования, грубость по отношению к участникам соревнования, неоднократные опоздания и неявку на судейство, повторную дисквалификацию выносится решение о дисквалификации с установлением срока действия.

10 ПОДСЧЕТ ОЦЕНКИ

10.1 ФИНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА

Финальная оценка образуется путем сложения оценок по исполнению, артистизму, сложности и вычета штрафов главного судьи.

Оценка за Артистизм	сумма оценок критериев по артистизму
Оценка за Исполнение	75 баллов – сбавки по исполнению
Оценка за Сложность (для соло)	сумма оценок обязательных элементов + бонусы за сложность – сбавки по сложности
Оценка за Сложность (для двоек)	сумма оценок обязательных элементов, умноженная на два + бонусы за сложность – сбавки по сложности
Штрафы Главного судьи	начисление штрафов
Финальная оценка	сумма оценок за артистизм, исполнение и сложность – штрафы главного судьи

Примечание: в дисциплине «двойки» оценка за обязательные элементы умножается на 2, чтобы обеспечить однородность оценок с сольными дисциплинами (за исключением бонусов и сбавок за сложность).

10.2 СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ МЕСТ

Победителем в каждой спортивной дисциплине в каждой возрастной группе становится сольный спортсмен или двойка, набравший максимальное количество баллов.

10.3 РАВЕНСТВО В БАЛЛАХ (НИЧЬЯ)

В случае равенства в баллах, равенство может быть нарушено на основании следующих критериев в строго установленном порядке:

1. Максимальное количество баллов за Исполнение
2. Максимальное количество баллов за Артистизм
3. Максимально количество баллов за Сложность

Если все еще существует ничья, она не может быть нарушена.

10.4 АПЕЛЛЯЦИЯ (ПРОТЕСТ)

10.4.1. Протест может быть заявлен только тренером/официальным представителем спортсмена или двойки в процессе соревнований в соответствующей спортивной дисциплине исключительно по оценке за сложность.

10.4.2 Протест принимает апелляционная комиссия (в случае отсутствия апелляционной комиссии протест принимает ГСК).

10.4.3. Порядок подачи протеста.

10.4.3.1 Устный запрос должен быть подан в течение 10 минут после объявления оценок спортсмена, в противном случае, протест не принимается.

10.4.3.2 После подачи устного запроса заявление в письменной форме должно быть подано в течение 30 минут после объявления оценки. В противном случае, протест не принимается.

10.4.3.3 Стоимость подачи протеста – 3500 руб. После пересмотра оценки экспертами апелляционной комиссии и подтверждения ошибки в судействе, взнос возвращается. В противном случае – взнос не может быть возвращен.

10.4.3.4 В случае обнаружения ошибки в судействе апелляционной комиссией, она должна проинформировать об этом Главного судью. Главный судья и апелляционная комиссия должны прийти к единой оценке.

10.4.3.5 В случае принятия решения об удовлетворении протеста, результаты соревнования пересматриваются. Решение ГСК по протесту окончательное и не подлежит изменению.

11 СУДЕЙСТВО СЛОЖНОСТИ

Судьи по сложности оценивают обязательную программу на основе заявленного спортсменом бланка сложности. Судьи по сложности контролируют соблюдение минимальных требований обязательных элементов и выполнение бонусов.

Необходимо выбрать обязательные элементы из таблицы обязательных элементов (см. в конце правил) и заявить их в бланк сложности. Элементы оцениваются от 0.1 до 1.0 и делятся на 5 групп:

- Группа А - Элементы на гибкость
- Группа В - Элементы на силу
- Группа С – Элементы на баланс
- Группа D - Динамические элементы
- Группа Е – Вращения

В соревновательную программу должен входить как минимум один элемент из каждой группы.

Для двоек: все обязательные элементы рекомендуется исполнять синхронно. По крайней мере один элемент должен быть исполнен синхронно в любом случае.

- Из-за особенности снаряда, спортсменам разрешено касаться друг друга во время исполнения элемента, но при этом спортсмены не должны прилагать любые усилия, чтобы помочь партнеру. Если спортсмены помогают друг другу – элемент не засчитывается
- Если исполнить обязательный элемент синхронно невозможно, то элемент может быть выполнен только одним спортсменом. В этом случае второй спортсмен должен находиться на снаряде. Если второй спортсмен находится на полу, элемент не может быть засчитан
- Все элементы должны выполняться последовательно. Запрещено выполнять два разных обязательных элемента одновременно.

Двойка получает штраф -2 от судьи по сложности, если в соревновательной программе отсутствует как минимум 1 обязательный элемент, исполненный синхронно

Судья по сложности оценивает соблюдение минимальных требований к каждому элементу. Данные требования и оценка элементов находятся в таблице обязательных элементов. Группы элементов имеют общие требования, которые относятся ко всем элементам данной группы. Общие требования указаны перед таблицей к каждой группе. Помимо этого, в ячейке к каждому элементу указаны индивидуальные требования.

Помимо обязательных элементов, если спортсмен хочет получить дополнительные баллы, он может по желанию заявить в бланк сложности бонусные комбинации и дополнительный бонус за сложность (супербонус). Так же возможно получение бонуса за риск (РФБ, или риск фактор бонус), он в бланк спортсменом не заявляется, а ставится на усмотрение судьи.

За отклонение от правил судьи по сложности начисляют соответствующие сбавки.

Примечание: спортсмены, выступающие в дисциплине «двойки», должны исполнить 4 поддержки на снаряде и 1 поддержку на полу. В противном случае, будет начислена сбавка в размере -1 за каждую отсутствующую поддержку. Поддержки не заявляются в бланк сложности.

Кроме того, «двойки» должны в обязательном порядке исполнить танцевальную связку на полу синхронно, длительностью не менее 10-ти секунд.

11.1 КОЛИЧЕСТВО ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Спортсмены должны выбрать 5 или 10 элементов, в зависимости от возрастной группы и уровня мастерства. Спортсмен должен заявить в бланк сложности как минимум 1 элемент из каждой группы. За каждый потерянный элемент дается сбавка -3 балла. За каждую потерянную группу дается сбавка -2 балла.

Дисциплина и уровни мастерства	Любители и начинающие	Профессионалы и открытый класс	Параатлет
Женское соло Мужское соло	5-6 элементов	10 элементов	Нет обязательных элементов
Двойки	5-6 элементов	5 элементов	Нет обязательных элементов

11.2 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

А – Элементы на гибкость

Удержание элемента 2 секунды в положении, где соблюдены индивидуальные минимальные требования

В – Элементы на силу

Удержание элемента 2 секунды в положении, где соблюдены индивидуальные минимальные требования

С – Элементы на баланс

Удержание элемента 3 секунды в положении, где соблюдены индивидуальные минимальные требования

D – Динамические элементы

Воздушная фаза и динамичность.

Е – Вращения

Вращение на 720° без контакта с полом в положении, где соблюдены индивидуальные минимальные требования

11.3 ВЫБОР ЭЛЕМЕНТОВ

Спортсмен должен выбрать в свой бланк сложности элементы с оценкой, находящейся в разрешенном диапазоне для его возрастной группы и уровня мастерства. Если спортсмен заявляет элемент, не входящий в его разрешенный диапазон, элемент не оценивается (0 баллов).

Каждый элемент может быть заявлен только 1 раз. Элементы с различными уровнями сложности исполнения рассматриваются как одинаковые элементы.

возрастная группа	любители и начинающие	профессионалы	открытый класс
Дети	0.1 – 0.3 + 6-ой элемент, оценкой 0.4 или выше	0.1 – 0.6 один из этих элементов может быть оценкой выше 0.6 *	-
Юниоры А	0.1 – 0.4 + 6-ой элемент, оценкой 0.5 или выше	0.1 – 0.7 один из этих элементов может быть оценкой выше 0.7	0.1 - 1.0
Юниоры Б	0.1 – 0.5 + 6-ой элемент, оценкой 0.6 или выше	0.2 – 0.9 один из этих элементов может быть оценкой выше 0.9	
Юниоры Микс	0.1 – 0.5 + 6-ой элемент, оценкой 0.6 или выше	0.2 – 0.9 один из этих элементов может быть оценкой выше 0.9	
Взрослые	0.1 – 0.5 + 6-ой элемент, оценкой 0.6 или выше	0.3 – 1.0	
Старшие 40+	0.1 – 0.5 + 6-ой элемент, оценкой 0.6 или выше	0.2 – 0.7	
Старшие 50+	0.1 – 0.4 + 6-ой элемент, оценкой 0.5 или выше	0.2 – 1.0	

**Только для соревнований внутри России. Если на международных соревнованиях вводится возрастная группа «дети», то все элементы, находящиеся в бланке сложности должны иметь оценку до 0.6 и не могут быть выше.*

Примечание: данное правило относится только к обязательным элементам, заявленным в бланк сложности. Спортсмен может исполнить элемент оценкой выше либо ниже его диапазона, не заявляя его в бланк.

Начинающие и любители могут по желанию заявить в бланк сложности 6-ой дополнительный элемент, но этот элемент должен быть оценкой выше разрешенного диапазона, например,

- a) В возрастной группе Юниоры А любители можно заявить дополнительный 6-ой элемент с оценкой от 0.5 до 1.0
- b) В возрастной группе Юниоры Б любители можно заявить дополнительный 6-ой элемент с оценкой от 0.6 до 1.0

Дети и юниоры уровня мастерства «профессионалы» могут заявить только один элемент оценкой выше разрешенного диапазона, например,

- a) Дети профессионалы могут выбрать один элемент с оценкой от 0.6 до 1.0
- b) Юниоры А профессионалы могут выбрать один элемент с оценкой от 0.7 до 1.0
- c) Юниоры Б и Юниоры Микс профессионалы могут выбрать один элемент с оценкой от 0.9 до 1.0

Примечание: если спортсмен выступает в двух уровнях мастерства (например, в профессионалах и в открытом классе или в любителях и открытом классе), то его бланк сложности должен отличаться как минимум на 50%. Это значит, что 5 элементов бланка сложности должны быть другими. Если данное правило не выполняется, то спортсмен получает штраф от главного судьи за неправильно заполненную форму в открытом классе.

11.4 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ В ЭЛЕМЕНТАХ

Элементы с разными уровнями сложности исполнения (например, китайские палочки 160 и китайские палочки 180) считаются одинаковыми элементами и не могут быть заявлены в бланк сложности вместе. В противном случае, оценен будет только первый, а подобный ему элемент оценен не будет (0 баллов).

Элементы с различными уровнями сложности исполнения отмечены в таблице обязательных элементов.

11.5 ОЦЕНКА ЭЛЕМЕНТОВ

- a) Когда спортсмен исполняет элемент с соблюдением минимальных требований, элемент засчитывается и оценивается соответственно таблице обязательных элементов.
- b) В некоторых элементах оценка может быть снижена на 0.2 или 0.4 балла. Это происходит в случае, когда соблюдены все минимальные требования, кроме параллельности полу. В этом случае, элемент может быть засчитан, но с пониженной оценкой, в зависимости от степени отклонения от параллели.
- c) Если минимальные требования не соблюдены, элемент получает 0 баллов.

11.6 ПРЕИМУЩЕСТВО В СЛУЧАЕ СОМНЕНИЯ

Судья должен быть уверен, что все минимальные требования соблюдены. Если судья не видит соблюдение минимальных требований из-за ракурса, то элемент не может быть засчитан. Если все минимальные требования видны, но судья сомневается в их соблюдении, то преимущество дается спортсмену и элемент должен быть засчитан.

10.7 ИСКЛЮЧЕНИЕ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ СТАРШЕ 50+

Все спортсмены группы старше 50+ имеют право на отклонение 20° в отношении угла раскрытия шпагата на 180° . Условие: элемент не имеет упрощенного варианта сложности исполнения.

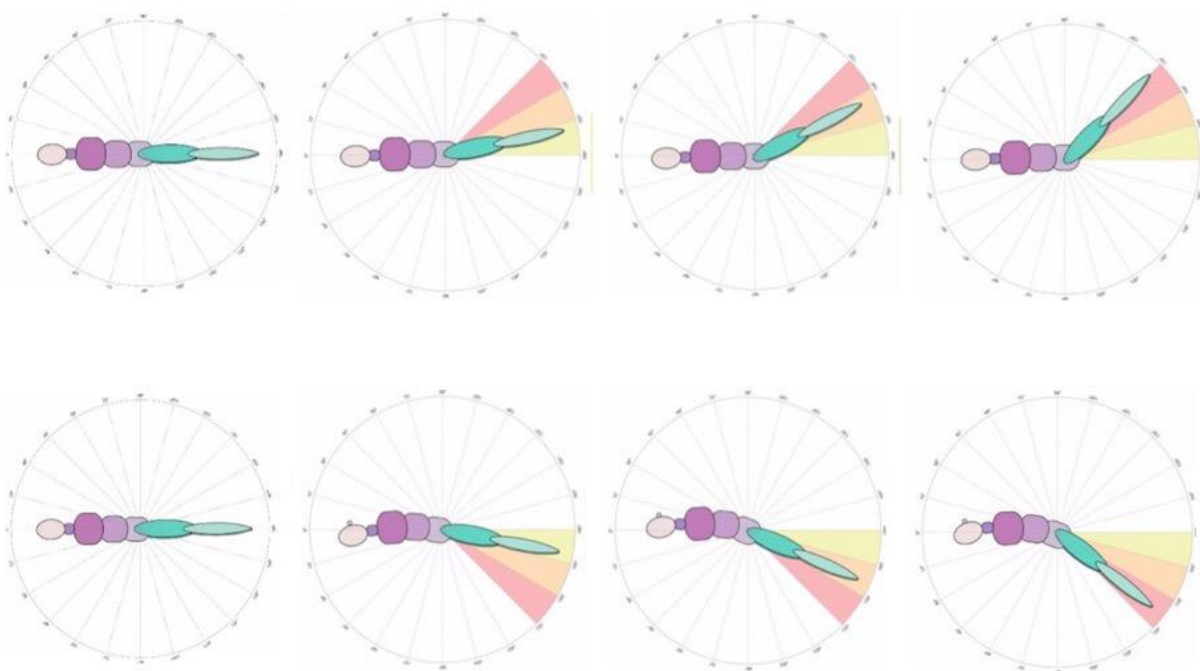
10.8 Понижение оценки элементов

Оценка элементов из групп А и В и С может быть понижена судьей по сложности. Если элемент группы А, В или С заявлен в качестве Группы Е, понижение оценки будет возможно с теми же условиями. Данное правило относится к элементам, где минимальным требованием является параллель полу. Понижение оценки может быть произведено, когда элемент исполнен с отклонениями 20° или 30° от параллели. Необходимость понижения оценки определяется судьей по сложности в течение выступления и не заявляется спортсменом в бланк заранее.

Например, если элемент из группы А, В или С, заявленный с минимальными требованиями параллельности полу, выполнен не совсем параллельно, но возле линии горизонта (выше или ниже), элемент будет засчитан судьей по сложности с понижением оценки на 0.2 или 0.4, в зависимости от степени отклонения от параллели.

- а) Если линия элемента находится в пределах 20° отклонения от параллели с полом, оценка элемента понижается на 0.2 (элемент оценкой 1.0 получает 0.8)
- а) Если линия элемента находится между 20° и 30° отклонения от параллели с полом, оценка элемента понижается на 0.4 (элемент оценкой 1.0 получает 0.6)

Примечание: данное правило относится ТОЛЬКО к тем элементам, где минимальным требованием является параллель с полом. Любые другие ошибки в соблюдении минимальных требований ведут к тому, что спортсмен получает 0 баллов за элемент.



Нет понижения

Понижение на 0.2

Понижение на 0.4

Не засчитывается.

Оценка 0.0

11.9 БОНУСНАЯ КОМБИНАЦИЯ (БК) И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БОНУС ЗА СЛОЖНОСТЬ (ДБС)

Помимо обязательных элементов, если спортсмен хочет получить дополнительные баллы, он может по желанию заявить в бланк сложности бонусные комбинации и дополнительный бонус за сложность. Максимум 5 баллов можно получить за бонусные комбинации в целом.

11.9.1 БОНУСНАЯ КОМБИНАЦИЯ (БК)

Оценка +1. Может быть заявлена спортсменом в бланк максимум 3 раза.

Условия, при которых БК будет засчитана:

- Спортсмен соединил в комбинацию 2 обязательных элемента из разных групп.
- Оба элемента исполнены с соблюдением минимальных требований (в некоторых элементах оценка может быть снижена на 0.2 или 0.4)
- Переход между элементами прямой без заминок и задержек.

Если заявленная бонусная комбинация не засчитана (не выполнены требования, перечисленные выше), заявленные элементы все еще могут быть оценены по отдельности (не в комбинации). За невыполнение бонусных комбинаций не предусматривается сбавка.

Если в элементе, который присутствует в бонусной комбинации, было произведено понижение оценки (в связи с отклонением на 20 или 30 градусов), то комбинация все равно будет засчитана.

11.9.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БОНУС ЗА СЛОЖНОСТЬ (ДБС ИЛИ СУПЕРБОНУС)

Оценка +2. Может быть заявлен спортсменом в бланк максимум 1 раз.

Условия, при которых ДБС будет засчитан:

- Спортсмен соединил в комбинацию 2 обязательных элемента из разных групп, где каждый элемент стоит строго 1.0.
- Оба элемента исполнены с соблюдением минимальных требований
- Переход между элементами прямой без заминок и задержек.

Если в элементе, который присутствует в Супербонусе, было произведено понижение оценки (в связи с отклонением на 20 или 30 градусов), то комбинация не может быть засчитана.

Данный вид бонуса распространяется только на спортсменов от 18ти лет включительно.

11.10 РИСК ФАКТОР БОНУС (РФБ)

Судьи по сложности оценивают уровень риска исполненных обязательных элементов и могут дать дополнительный балл за риск.

Риск фактор бонус (РФБ).

Оценка +1. РФБ может быть присужден судьей по сложности максимум 2 раза. РФБ не должен заявляться спортсменом в бланк заранее.

Условия, при которых РФБ будет засчитан:

- спортсмен исполняет обязательный элемент с высоким уровнем риска
- при исполнении элемента соблюдены минимальные требования

Пример высокой степени риска на полотнах:

- любой динамический элемент с полным отрывом от полотен
- элементы с пометкой РФБ на высоте 4 метра и выше

Пример высокой степени риска на кольце:

- сложный динамический элемент с полным отрывом от кольца
- элементы с пометкой РФБ на высокой скорости вращения

Любой элемент, который мог бы быть риск фактор бонусом (в зависимости от того, как он исполнен), помечается в таблице обязательных элементов настоящих Правил аббревиатурой "РФБ" (может быть фактором риска). Эта аббревиатура была добавлена, чтобы помочь спортсменам понять, как получить этот бонус от судей по сложности.

11.11 СПИСОК СБАВОК ПО СЛОЖНОСТИ

- Элемент заявлен не в том порядке, в котором был исполнен: -1 за каждый случай.
- Потеря группы элемента: -2 за каждый случай (-1 для двоек).
Сбавка не начисляется для начинающих и любителей.
- Потеря элемента: -3 за каждый случай.
- Спортсмены не исполнили поддержку: -1 за каждый случай (только для двоек)
- Спортсмены не исполнили как минимум 1 обязательный элемент синхронно: -2 (однократно)

Судья по сложности обязан проверить правильность заполнения бланка перед судейством. Если судья обнаружил ошибку, необходимо сообщить об этом главному судье, который начислит -3 за неправильно заполненную форму.

11.11.1 ПОРЯДОК ЭЛЕМЕНТОВ

Спортсмен должен заявить элементы в бланк в том порядке, в котором они будут появляться в выступлении. Если спортсмен допустил ошибку в порядке заявленного элемента, он получит сбавку - 1 балл.

Например, если спортсмен заявил элементы в порядке А, В, С и исполнил их в порядке В, С, А, то он получит сбавку -1 за то, что элемент А был записан не в той последовательности.

11.11.2 СБАВКИ ЗА ПОТЕРЮ ГРУППЫ ИЛИ ЭЛЕМЕНТА

- a) Если спортсмен совершил ошибку в исполнении обязательного элемента, который был единственным в определенной группе, элемент оценивается в 0 баллов, а также спортсмену начисляется сбавка за потерю группы элемента. Для сольных дисциплин размер сбавки составляет 2 балла. Для двоек – 1 балл. Сбавка не начисляется для начинающих и любителей.
- b) Если заявленный элемент не был исполнен совсем, судья начисляет сбавку – 3 балла за потерю элемента.

Примечание: сбавка за потерю элемента начисляется только в том случае, если судья не увидел, что спортсмен исполнил этот элемент (даже не пытался его исполнить). Элемент не считается потерянным, если в нем произошло падение, либо он не исполнен с соблюдением минимальных требований. В данном случае элемент просто не оценивается и получает 0 баллов.

Сбавку за потерю элемента спортсмен получает и в том случае, когда он не заявил элемент совсем. Например, спортсмен заявил только 9 элементов. За 10 элемент он получает сбавку -3 балла. В этом случае, сбавка за потерю элемента действует в том числе и на любителей, а также начинающих.

Сбавку за потерю группы элемента спортсмен получает и в том случае, когда он не выбрал ни одного элемента из определенной группы. Например, спортсмен заявил только группы элементов А, В, С,Е, а из группы D нет ни одного заявленного элемента. За отсутствующую группу D он получает сбавку -2 балла.

11.11.2.1 Дисквалификация за потерю элементов

Если спортсмен не исполнил ни один из заявленных элементов (даже не пытался выйти в них), его соревновательная программа не оценивается, и он является дисквалифицированным.

Примечание: если спортсмен не предоставил бланк сложности, Главный судья должен дать спортсмену предупреждение и штраф -3 балла, а также возможность выбрать элементы до начала соревнований. Чтобы быть участником соревнований, хотя бы один элемент должен быть выбран.

11.11.3 СПОРТСМЕНЫ НЕ ИСПОЛНИЛИ ПОДДЕРЖКУ

Спортсмены, выступающие в дисциплине «двойки» \ «двойки-смешанные», должны исполнить 4 поддержки на снаряде и 1 поддержку на полу. В противном случае, будет начислена сбавка -1 за каждую отсутствующую поддержку.

11.11.4 НЕПРАВИЛЬНО ЗАПОЛНЕННЫЙ БЛАНК СЛОЖНОСТИ

Если спортсмен допустил ошибку в заполнении бланка, Главный судья должен потребовать исправить бланк. При этом будет начислен штраф – 3 от Главного судьи. В данное правило входят следующие ошибки (но не ограничены ими):

- a) Отсутствие элемента определенной группы
- b) Запрещенная комбинация
- c) Некорректное количество элементов
- d) Заявленный элемент не из разрешенного диапазона
- e) Бланк заполнен вручную

Спортсмен может принять решение исправить ошибки в бланке, либо ничего не изменять и принять сбавку -3 в его оценке по сложности. Если спортсмен предоставит исправленный бланк, то сбавку -3 за неправильно заполненный бланк он не получит.

11.11.5 СПОРТСМЕНЫ НЕ ИСПОЛНИЛИ КАК МИНИМУМ ОДИН ЭЛЕМЕНТ СИНХРОННО

Синхронность в «двойках» является основополагающим фактором. Как минимум один элемент из бланка сложности должен быть исполнен синхронно. В случае неисполнения – ставится однократный штраф – 2. (только для двоек)

12 СУДЕЙСТВО ИСПОЛНЕНИЯ

Судья по исполнению оценивает техническое исполнение всех движений, включая элементы на снаряде, переходы и работу на полу. Для двоек: судьи так же оценивают синхронность и однородность всех элементов.

Примечание: Однородность означает, что двойка должна прилагать усилия, чтобы исполнить элементы идентично с одинаковым уровнем гибкости, силы и техническими способностями.

Ожидается, что спортсмен включит в выступление только те элементы, которые могут исполнены с высоким уровнем техники и эстетики, в превосходном исполнении и безопасно для здоровья.

Каждый спортсмен имеет возможность получить 75 баллов за исполнение. За каждую ошибку в исполнении спортсмен получает сбавку от общего количества баллов. В итоге от 75 баллов вычитаются все начисленные сбавки и выводится общий балл за исполнение.

Максимальное количество сбавок - это 75 баллов. Если спортсмен получает больше сбавок, чем 75 баллов, то его оценка за исполнение все равно не может быть меньше нуля. Общая оценка за исполнение не может быть минусовой.

12.1 СБАВКИ ЗА ИСПОЛНЕНИЕ (ЗА КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ)

	Маленькие	Средние	Большие	Очень большие
	0.5	1.0	2.0	5.0
12.1.1 Ошибки в исполнении Любая неспособность исполнять элементы с превосходной техникой, с максимальной точностью, правильным положением тела и особенностями. <ul style="list-style-type: none">– Колени и натянутость стоп: колени и стопы должны быть натянуты. Должна быть прямая линия от коленной чашечки к большому пальцу. Стопа и пальцы должны быть натянуты. Пальцы должны быть поджаты и напряжены, подъемы натянуты.– Правильные линии: ноги и руки должны быть в корректном положении и с полностью натянутыми коленями и стопами. Пальцы на на ногах и стопы не должны быть натянуты на себя, если это не предусмотрено хореографией.– Натяжение: Ноги, руки, спина, шея, корпус должны быть вытянуты. Плечи должны быть оттянуты от головы, шея длинная.– Позиция тела: правильное положение тела при выполнении упражнений на снаряде и на полу.	0.5			
12.1.2 Ошибки в переходах между элементами Переходы от одного элемента к другому должны быть исполнены легко и грациозно без лишних колебаний, перехватов.		1.0		
12.1.3 Недостаток целостности и синхронности (только для двоек) Неспособность исполнять все движения как единое целое с идентичной амплитудой движения, одинаковым начальным и конечным положением, происходящими в одно и то же время и в одном		1.0		

качестве. Это так же относится к хореографическим элементам. Каждое движение должно быть четким и идентичным в отношении к спортсмену в паре.				
12.1.4 Ошибка в ракурсе Исполнение любого элемента композиции в ошибочном ракурсе. Сбавка применяется, когда спортсмен не может контролировать выход в элемент ракурсом, при котором элемент может быть оценен.		1.0		
12.1.5 Скольжение или потеря баланса Потеря контроля на снаряде, приводящая к резкому неконтролируемому снижению, является скольжением. Потеря баланса – потеря контроля на снаряде или на полу, выводящая из равновесия.		1.0		
12.1.6 Вытирание рук о костюм, тело, снаряд или пол или проблемы с прической или костюмом			2.0	
12.1.7 Падение Внезапное, резкое и неконтролируемое падение на пол. Это может произойти из любой позиции. Если спортсмен сможет выйти из такой ситуации и обрести контроль до касания с полом, в данном случае данная ошибка считается скольжением.				5.0

12.2 ОДНОКРАТНЫЕ СБАВКИ ЗА ИСПОЛНЕНИЕ

Однократные сбавки начисляются в конце выступления однократно. Размер сбавки колеблется в пределах от 3.0 до 5.0, в зависимости от ошибки.

	Большая	Очень большая
	3.0	5.0
12.2.1 Не раскрыты возможности снаряда Полотна: спортсмен должен выполнять упражнения на соединенных и разделенных полотнах, а также должны быть продемонстрированы элементы как в замотках на ногах, так и с различными хватами рук. Кольцо: наличие и использование спансета – обязательное условие	3.0	
12.2.2 Использование менее 70% высоты полотен Спортсмен должен задействовать как минимум 70% высоты полотна, в противном случае он получит сбавку. Исключение: дети 6-9 лет. Для двоек: хотя бы один спортсмен должен использовать полную высоту полотна. Полная высота снаряда считается задействованной, если рука или нога спортсмена была в контакте со снарядом на высоте более 70%.	3.0	
12.2.3 Отсутствие синхронности (только для двоек) Если в существенной части выступления отсутствует синхронность, двойка получает дополнительную сбавку. Эта сбавка начисляется, когда имеются 3 единичных сбавки в сбавках за исполнение за каждый случай		5.0

13 СУДЕЙСТВО АРТИСТИЗМА

Данный раздел описывает систему судейства артистизма, выразительности и сценического воплощения.

Артистическая составляющая – это способ выражения спортсмена. Судьи оценивают способность спортсмена передавать эмоции и выражать себя через движения. Движения должны быть уверенными, интересными, захватывающими судью как зрителя. Они должны демонстрировать высокий уровень сценического воплощения как на снаряде, так и без него. Спортсмен должен создать оригинальное выступление в его собственном уникальном стиле.

Хореографическая составляющая определяется движениями по сцене вокруг снаряда, но без контакта с ним. Судьи оценивают способность спортсмена исполнять танцевальную хореографию или хореографию в гимнастической манере как единой целое с творческим замыслом и техническими навыками.

13.1 ШКАЛА ОЦЕНКИ ЗА АРТИСТИЗМ

Максимальная оценка за артистизм - 70 баллов.

Спортсмены получают баллы путем оценки каждого компонента в разделе «артистизм».

Шкала оценки за компоненты:

0-0.5 = неприемлемо
1-1.5 = скудно
2-2.5 = удовлетворительно
3-3.5 = хорошо
4-4.5 = очень хорошо
5 = отлично

Максимальная оценка за каждый компонент - 5 баллов.

Шкала оценки за бонусы:

0 = скудно
0.5= удовл.,
1=хорошо,
1.5= очень хорошо,
2= отлично

Шкала оценки общего содержания композиции:

1.0-1.1 = неприемлемо,
1.2-1.3= скудно,
1.4-1.5= удов.,
1.6-1.7= хорошо,
1.8-1.9= очень хорошо,
2.0= отлично

13.2 КОМПОНЕНТЫ В ОЦЕНКЕ ЗА АРТИСТИЗМ

13.2.1 Сложность и оригинальность хореографии в целом

Максимальная оценка – 5. Относится к оригинальности всего выступления, включая образ, выбор музыкальной композиции, купальник и оригинальность хореографии на протяжении всего выступления.

Спортсмен должен продемонстрировать эмоциональную, удивительную и выразительную хореографию, уникальную и запоминающуюся. Должен быть ясен характер образа и история.

Примеры недостаточной сложности и оригинальности хореографии в целом:

- Все выступление – последовательность спортивных элементов без выражения и артистизма
- В хореографии не просматривается история и образ.
- Движения спортсмена не отражают историю и не выражают музыку.

- Выбранная музыка изъезжена или лишена воображения.
- Повторяющаяся хореография, нет развития в выступлении.
- Выступление предсказуемо. Нет особо впечатляющих моментов или неожиданных поворотов в исполнении.
- Хореография не требует технических навыков или сделана в скучном исполнении.
- Различные части хореографии выглядят несвязанными.

13.2.2 Сложность и оригинальность переходов и элементов, уверенность:

Максимальная оценка – 5. Здесь оценивается уровень сложности и оригинальности в элементах, переходах и комбинациях. Спортсмен должен продемонстрировать новые оригинальные движения в переходах, заходах и выходах в элементы, сходах и заходах на снаряд.

Примеры недостаточной сложности и оригинальности переходов и элементов:

- Вариации исполнения простые и широко известные, лишённые креативности и оригинальности.
- Движения кажутся повторяющимися (элементы, залезания, переходы, подъёмы и перевороты)
- Спортсмен не демонстрирует технических навыков. Выбранные элементы не требуют координации и физических усилий.
- Спортсмену явно не хватает технических навыков для выбранных элементов. Исполнение скучное и небезопасно для спортсмена.
- Спортсмен исполняет только обязательные элементы на снаряде. Недостаток переходов.

Спортсмен не должен показывать, что он нервничает. Он должен уверенно нести себя и создавать увлекательное действие, полностью захватывая внимание судей как зрителей, делая свой образ и свою историю максимально правдоподобной.

13.2.3 Интерпретация музыки, выразительность лицом и телом

Максимальная оценка – 5. К интерпретации относится способность спортсмена интерпретировать музыку, мимика, эмоции, хореография, выражение характера, образ и история. Спортсмен должен демонстрировать хореографию, которая показывает свет и тени, чувства и эмоции в движениях соответственно музыке. Должна прослеживаться сильная взаимосвязь между всей хореографией и выбранной музыкальной композицией. Музыка должна подчеркивать и выделять выступление. Спортсмен должен не просто интерпретировать музыку, продемонстрировать ритм, темп и позы в соответствии с битами, фразами, но и ее поток, форму, интенсивность, силу в его физическом исполнении.

Примеры скучной интерпретации музыки, выразительности лицом и телом:

- Спортсмен не попадает в ритм музыки
- Музыка – это просто фон, а не часть выступления.
- Спортсмен забывает, что он должен исполнять номер, а не просто делать последовательность спортивных трюков (чаще всего это происходит, когда он работает на снаряде).
- Стресс и вынужденные изменения в хореографии выдает мимика.
- Эмоции не соответствуют теме выступления, либо отсутствуют совсем.
- Спортсмен использует только лицо, либо часть тела чтобы выразить эмоции, но не задействует все тело.

13.2.4 Музыка и музыкальность (использование, выбор и композиция)

Максимальная оценка – 5. Выступление должно быть исполнено под музыку. Спортсмен может использовать музыку, адаптированную под воздушно-спортивную атлетику.

Выбранная музыка должна подчеркивать преимущества спортсмена и его стиль. Музыка должна подходить возрастной группе спортсмена и выделять его выступление. Музыка должна помогать выразить историю и образ спортсмена. Музыкальный стиль должен соответствовать движениям.

Музыка не должна быть слишком известной, не должна быть часто используемой в соревнованиях по воздушно-спортивной атлетике. Она может быть динамичной, не монотонной, ритмичной, оригинальной и т.д.

Музыка может быть оригинальной или с аранжировкой. Технически музыка должна быть идеальной. Должна иметь четкое начало и конец, если содержит звуковые эффекты, они должны быть четко интегрированы в музыку.

Чтобы избежать монотонности, выбирайте музыку, которая содержит разные части по характеру.

Использование: музыкальность - способность спортсмена не только интерпретировать музыку, но и показывать текучесть, интенсивность и эмоциональность в своем физическом представлении музыки. Должна быть строгая связь между презентацией номера и музыкальным выбором.

13.2.5 Сценическое воплощение и харизма

Максимальная оценка – 5. Спортсмен должен полностью контролировать свое исполнение и заботиться о том, чтобы оно было исполнено в его собственном стиле или манере, привлекательно, харизматично и впечатляюще. Спортсмен должен увлечь судью как зрителя.

13.2.6 Сбалансированность хореографии

Максимальная оценка – 5. Спортсмен должен продемонстрировать сбалансированную соревновательную программу с различными типами элементов и движений: работа на полу, элементы на снаряде, переходы, заходы на снаряд и сходы со снаряда. Все это должно быть единым целым с уникальной хореографией и артистической составляющей.

Спортсмен должен показать хороший уровень работы на разделенных и совмещенных полотнах. Должны быть включены элементы с замотками на ногах, а также элементы с различными хватами на руках. В выступлениях на воздушном кольце должен быть задействован спансет.

Элементы и хореография должны быть исполнены в различных уровнях: уровень пола, средний уровень и воздух (выше, чем 70% снаряда).

Примеры скудной сбалансированности хореографии

- Спортсмен выполняет элементы только в намотках на ногах и в узлах, или работает только на разделенных полотнах
- Существует очень заметная разница между способностями спортсмена в различных секциях хореографии. Например, работа на полу намного лучше работы на снаряде.
- Спортсмен не может контролировать вращение на крутящемся снаряде.
- Отсутствует какое-либо физическое взаимодействие (только для двоек).

13.2.7 Динамика/текучесть

Максимальная оценка – 5. Текучесть – это способность спортсмена исполнять программу легко, непринужденно, без пауз, объединяя все части в единое действие. Текучесть должна прослеживаться на снаряде, между снарядами, от пола к снаряду, с пола в положение стоя, с положения стоя на пол итд. Окончание одного движения должно являться началом другого движения. Спортсмен не получит высоких баллов, если после исполнения элемента он замирает и ждет аплодисментов. Динамика – изменение и скорость перехода из одного положения в другое.

13.2.8 Интенсивность

Максимальная оценка – 5. Интенсивность - частота движений и уровень динамики выступления. Движения должны выполняться без пауз, которые не обусловлены хореографией, плавно и, при этом, четко для каждого отдельного движения и элемента.

13.2.9 Использование пространства

Максимальная оценка – 5. Спортсмен должен задействовать всю сцену спереди и по бокам от матов, а также всю высоту снаряда (как минимум 70% высоты).

Примечание: задействование площадки позади матов на оценку не влияет.

13.2.10 Бонус за задействование различных сегментов тела (А)

Максимальная оценка – 2. Спортсмен должен продемонстрировать высокий уровень использования различных сегментов тела на протяжении выполнения хореографии, используя верхнюю часть (торс и руки) и нижнюю часть (таз и ноги). Использование сегментов тела оценивается в каждой полной восьмерке музыки, где движения исполнены без контакта со снарядом.

Каждая такая восьмерка музыки помечается символом А+ или А или А-.

А+	Если встречается последовательность использования сегментов тела, упомянутая выше
А	Если сегменты тела не + или -
А-	Если не встречается последовательность использования сегментов тела, упомянутая выше

ШКАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЕГМЕНТОВ ТЕЛА

Отлично 2.0	А+ А+ А+ А+ (4 А+)
Очень хорошо 1.5	А+ А+ А+ А (3 А+)
Хорошо 1.0	А+ А+ А А (2 А+)
Удовлетворительно 0.5	А+ А А А (1 А+)
Скучно 0.0	А А А А (0 А+)

13.2.11 Бонус за танцевальный стиль (D)

Максимальная оценка – 2. Бонус начисляется при соответствии стиля танца выбранной музыке и образу. Танцевальный стиль оценивается в каждой полной восьмерке музыки, где движения исполнены без контакта со снарядом.

Каждая такая восьмерка музыки помечается символом D или D+

D+	Если последовательность движений правильно выполняется в выбранном музыкальном стиле и соответствует критерию, указанному выше
D	Если последовательность движений выполняется без музыкального стиля и не соответствует критерию, указанному выше

ШКАЛА ОЦЕНКИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ

Отлично 2.0	D+ D+ D+ D+ (4 D+)
Очень хорошо 1.5	D+ D+ D+D (3 D+)
Хорошо 1.0	D+ D+D D (2 D+)
Удовлетворительно 0.5	D+D D D (1 D+)
Скучно 0.0	D D D D (0 D+)

13.2.12 Бонус за сочетание разных танцевальных стилей

Максимальная оценка – 2. Если спортсмен демонстрирует смешение различных танцевальных стилей (четко видимых). Прослеживается использование двух или более различных типов музыки и соответствующих стилей хореографии.

13.2.13 Общее содержание композиции (G)

Максимальная оценка – 2. Общее содержание: Переходы/связки, Сбалансированность элементов (Соло), Поддержки (Двойки), Физическое взаимодействие (Двойки). Общее содержание композиции оценивается в каждой полной восьмерке музыки. В данной восьмерке должно прослеживаться исполнение минимум 4ех разных движений.

Каждая такая восьмерка музыки помечается символом G или G+

СТЕНОГРАФИЯ ДЛЯ ОБЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ

G+	Сложные движения
G	Не сложные (нормальные) движения

ШКАЛА ДЛЯ ОБЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ

Отлично 2.0	G+ G+ G+ G+ (4 G+)
Очень хорошо 1.8 -1.9	G+ G+ G+G (3 G+)
Хорошо 1.6 – 1.7	G+ G+G G (2 G+)
Удовлетворительно 1.4 - 1.5	G+G G G (1 G+)
Скучно 1.2 - 1.3	G+G G G (1 G+) движения повторяющиеся
Неприемлемо 1.0 – 1.1	G G G G (0 G+)

13.2.14 Соответствие костюма теме композиции

Максимальная оценка – 2.

13.2.15 Сложность танцевальных связок

Максимальная оценка – 5. Сложность работы на полу заключается в хореографическом сочетании танцевальных шагов и движений, выполняемых на полу, без контакта со снарядом. Оценивается уровень хореографических движений на протяжении всего номера. Качество (идеальная техника) хореографических движений особенно важно, так как благодаря этому можно проследить сложность и высокий уровень хореографии.

Чтобы получить высокую оценку за сложность танцевальных связок, должно прослеживаться задействование различных частей тела одновременно: ноги, руки, голова и корпус. Должна быть высокая степень координации движений.

Минимальная длина танцевальной хореографии на полу – 30 секунд.

13.2.16 Заявленные поддержки (только для двоек)

Максимальная оценка – 5. Двойки должны исполнить 4 поддержки на снаряде и 1 поддержку на полу. Поддержки – это взаимодействия спортсменов на полу или на снаряде, где каждый из партнеров выполняет свою роль. Обычно один из партнеров является удерживаемым, а другой – держателем (базой). Спортсмены могут поднимать друг друга, держаться друг на друге за счет зацепа или балансировать.

Поддержки не predeterminedены для выбора заранее, чтобы двойки имели возможность изобретать и создавать новые.

ПОДДЕРЖКИ ОЦЕНИВАЮТСЯ В ТОМ ПОРЯДКЕ, В КАКОМ ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ В ПРОГРАММЕ.

За каждую отсутствующую поддержку спортсмен получает -1 балл от судьи по сложности.

13.2.16.1 ТИПЫ ПОДДЕРЖЕК

Сила/Сила (СС): Когда оба партнера исполняют силовые элементы вместе, оба находятся в позиции, требующей больших физических усилий, силы рук, ног и корпуса при удержании позиции

Гибкость/Гибкость (ГГ): Когда оба партнера исполняют элементы на гибкость вместе, оба находятся в позиции, требующей растяжки ног, спины, плеч, исполненные в максимальном вытяжении.

Сила/Гибкость (СГ): Когда один партнер исполняет элемент на силу, другой – на гибкость, удерживая положение в контакте друг с другом.

Переплетения (П): Когда оба партнера исполняют элементы, в которых требуется захватить друг друга за руки, локти, ноги, колени, спину и т.д. партнера. Оба партнера исполняют одну и ту же позицию в разных направлениях (относительно вертикали – право, лево, относительно горизонтали – вверх головой и вниз головой).

Баланс (Б): Когда оба партнера находятся в позиции, требующей поймать баланс за счет силы и гибкости, чтобы зафиксировать положение. Такую поддержку невозможно исполнить спортсмену в одиночку. Это возможно только в партнерстве с помощью друг друга.

Удержание (У): Когда один спортсмен полностью держит партнера, удерживаясь за снаряд. Оба могут иметь контакт со снарядом, но только 1 держит другого, а второй - висит. Не обязательно, что партнер, который держит, будет находиться выше на снаряде.

Поддержки на полу (ПП): Все поддержки, исполненные на полу, без контакта со снарядом.

13.2.16.2 ОЦЕНКА УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ПОДДЕРЖКИ:





Существует 3 уровня сложности: Низкий уровень сложности – 0.5 баллов, средний – 0.8, высокий – 1.0. Таблица обязательных элементов правил помогает определить уровень исполняемых поддержек.






Низкий уровень сложности (0.5): Спортсмены могут использовать поддержки, приведенные ниже, в качестве примеров, либо могут создать поддержки с использованием обязательных элементов из правил оценкой до 0.6 (по крайней мере 1 партнер должен исполнить элемент оценкой до 0.6).

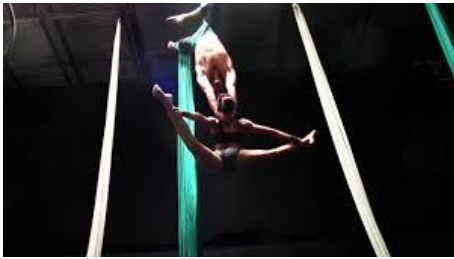




Средний уровень сложности (0.8): Спортсмены исполняют элементы оценкой 0.7 и 0.8 баллов из таблицы обязательных элементов (по крайней мере 1 партнер должен исполнить элемент оценкой до 0.7 или 0.8).







Высокий уровень сложности (1.0): Спортсмены исполняют элементы оценкой 0.9 и 1.0 баллов из таблицы обязательных элементов (по крайней мере 1 партнер должен исполнить элемент оценкой до 0.9 или 1.0).

13.1.1.1 ПРИМЕРЫ ПОДДЕРЖЕК. КОЛЬЦО И ПОЛОТНА

Сила/ Сила	0.5	
	0.8	
	1.0	 <p data-bbox="518 1243 1380 1310">Спортсмен выполняет силовой элемент стоимостью 1.0 из таблицы обязательных элементов</p>
Гибкость / Гибкость	0.5	<p data-bbox="518 1332 1428 1400">Спортсмены выполняют элементы на гибкость стоимостью 0.5 и 0.6 из таблицы обязательных элементов.</p> 

	0.8	
	1.0	
Сила / Гибкость	0.5	
	0.8	 

	1.0	
Переплетения	0.5	
Удержание	0.5	
	0.8	
	1.0	

Баланс	0.5	
	0.8	
	1.0	
Поддержки на полу	0.5	
	0.8	
	1.0	

13.2.17 Сбалансированность элементов (только для соло)

Максимальная оценка – 5. К сбалансированности элементов относится способность спортсмена создавать хорошо сбалансированную программу, которая содержит равное количество различных групп движений и элементов всех групп: гибкость, сила, вращения, динамические элементы. Спортсмен должен владеть навыками исполнения различных групп элементов одинаково хорошо.

Примеры скудной сбалансированности элементов

- Спортсмен не исполнил элементы, входящие в одну из групп, либо навыки исполнения одной из групп элементов существенно низкие.

13.2.18 Сложность акробатического элемента

Максимальная оценка – 5. Сложность акробатического элемента относится к акробатическим движениям, исполненным на полу без контакта со снарядом. Исполнение акробатического элемента не является обязательным.

Примечание: **Только один акробатический элемент разрешен в выступлении!** За второй и более акробатический элемент Главный судья начисляет штраф -3 за каждый случай.

Определение акробатического элемента:

В понятие "акробатический элемент", входят такие элементы на полу (без контакта со снарядом), как:

1 – Элементы с воздушной фазой, где тело полностью оторвано от пола с вращением на (360°), вперед, назад или боком;

2- Элементы с основой на полу, в которых происходит вращение тела на (360°) с прохождением таза над головой вперед, назад или боком (включая элементы из художественной гимнастики, где происходит полное вращение, в том числе на локтях или через грудной отдел).

Примечание: в случае, если таз проходит не вертикально над головой, а, например, сбоку, данное движение относится к хореографии.

3 – Статичные элементы на полу без воздушной фазы (например, стойка, колесо и т.д.)

Примечание: статичные элементы, например, стойка на руках или на предплечьях, будут оценены на 0.5 баллов больше, если в них продемонстрирована исключительная гибкость и баланс (например, мексиканка).

Примечание: Все элементы, сделанные в скудном исполнении (ноги согнуты, неправильные линии, потеря баланса в удержании) будут оценены на 0.5 баллов меньше. Например, если спортсмен исполнил переворот назад с согнутыми ногами, вместо 3.0 баллов он получает 2.5.

Примечание: Если произошло падение во время воздушной фазы или при приземлении, оценка не может превышать 2.5 балла.


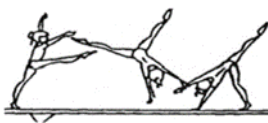
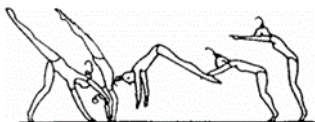



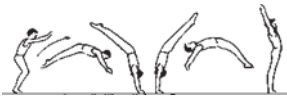

Примечание: Акробатический элемент для двоек засчитан, если он исполнен двумя спортсменами синхронно. Если один из партнеров исполнил акробатический элемент в одиночку, это является хореографией.


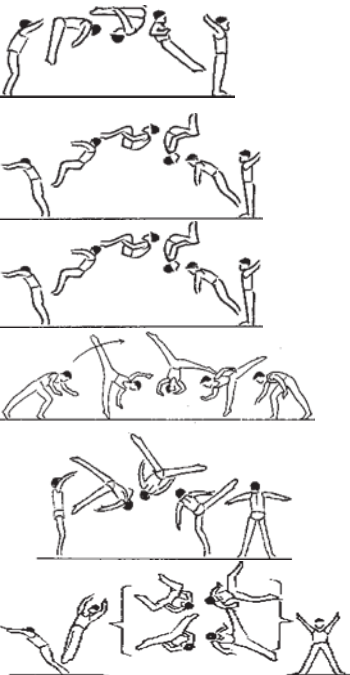





Примечание: Акробатический элемент, исполненный, как заход на снаряд или сход со снаряда, относится к хореографии.



13.2.18.1 Оценка акробатических элементов

Все изображения и описания элементов основаны на определениях Международной федерации гимнастики и используются здесь с разрешения FIG. Фотографии, видео и описания элементов и вариаций можно найти на www.fig-aerobic.com

Все акробатические и гимнастические элементы, не находящиеся в данной таблице, будут засчитаны как хореография.

<u>Динамические акробатические элементы</u>		
	Стойка на руках	1.0 (проходящая); 1.5 (сход в кувырок); 2.0 (удержана 2 сек.);
	Стойка на предплечьях	0.5 (проходящая); 1.0 (удержана 2 сек.); 2.0 (выжата наверх)
	Колесо	1.0; 0.5 (на локтях); 1.5 (на одной руке);
	Рондат	2.0; 2.5 (приземление в шпагате);
	Переворот вперед	2.5;
	Переворот назад	3.0; 3.5 (Приземление в шпагате или позиции венсон);
	Подъем разгибом с головы	4.0; 4.5 (приземление в шпагате)
	Флик-фляк вперед	4.0; 4.5 (приземление в шпагате)
	Спичаг в стойку на руках	5.0 (стойка должна быть удержана 2 секунды, только ладони в контакте с полом)

	<p>Флик-фляк</p>	<p>4.5; 5.0 (приземление в шпагате)</p>
	<p>Сальто 360° (вперед, назад, боковое)</p> <p>Сальто более 360° или с твистом запрещены.</p>	<p>5.0</p>
	<p>Круги Деласала</p> <p>Из позиции «Ви» на двух руках ноги чертят круг вокруг тела в этой же позиции. Ноги не касаются пола во время вращения.</p>	<p>3.5; 4.0 (если исполнено последовательно)</p>
<p><u>Статичные акробатические элементы</u></p>		
	<p>Угол ноги вместе</p> <p>Обе руки находятся по разным сторонам от тела близко к бедрам. Ноги сведены вместе. Тело держится на двух руках. Только ладони в контакте с полом.</p>	<p>2.0</p>
	<p>Угол ноги врозь</p> <p>Тело держится на двух руках. Только ладони в контакте с полом. Обе руки находятся напротив корпуса. Ноги разведены в стороны.</p>	<p>3.0</p>
	<p>Угол в позиции «Ви»</p> <p>Тело держится на двух руках. Только ладони в контакте с полом. Обе руки находятся за спиной. Ноги разведены в стороны.</p>	<p>3,0</p>
	<p>Крокодил</p> <p>Упор, в котором тело держится на локтях и трицепсах. Только ладони в контакте с полом. Ноги в позиции</p>	<p>3.0; 3.5 (на одной руке)</p>

	«Ви», либо собраны вместе, либо в другой позиции.	
	Горизонт Тело держится на двух руках, руки полностью прямые. Ноги в позиции «Ви», либо собраны вместе, либо в другой позиции.	4.5
	Венсон Одна нога находится на верхней части трицепса одноименной руки. Другая нога поднята с пола.	2.5

13.2.18.2 Запрещенные акробатические элементы на полу

Следующие акробатические элементы и комбинации запрещены:

- Сальто более чем на 360° с твистом или без
- Сальто 360° с твистом
- **Комбинация двух или более динамических акробатических элементов (например, флик-фляк в переворот назад).** Одиночные статичные элементы могут быть скомбинированы с динамическими элементами (например, стойка в конечной или начальной позиции динамического элемента).

За все запрещенные акробатические элементы и комбинации будет начислен штраф от Главного судьи -5 баллов за каждый случай.

14 ШТРАФЫ ГЛАВНОГО СУДЬИ

- Ошибка в представлении (театральное представление) -1 (однократно)
- Неправильный внешний вид -3 (однократно)
- Неправильное поведение на сцене -3 (каждый случай)
- Позднее появление на соревновательной площадке в течение 20 секунд -1 (однократно)
- Запрещенный элемент -5 (каждый случай)
- Запрещенный уровень высоты полотен (только для детей 6-9лет) -5 (однократно)
- Намеренные раскачивания снаряда -5 (однократно)
- Танцевальная хореография меньше 30 секунд -3 (однократно)
- 2ой и более акробатический элемент -3 (каждый случай)
- Прерывание выступления на 2-10 секунд -2 (каждый случай)
- Остановка выступления более, чем на 10 секунд -3 (однократно)
- Нет логического начала \ конца выступления -1 (однократно)
- Издание звуков -1 (каждый случай)
- Неправильно заполненный бланк сложности -3 (однократно)
- Словесные подсказки от тренера -5 (каждый случай)
- Вмешательство, вербальные или устные инструкции между наблюдателем и спортсменом -5 (каждый случай)
- Музыка короче/длиннее на 3 сек -1 (однократно)
- Музыка короче/длиннее на 5 сек -3 (однократно)
- Музыка короче/длиннее на 10 сек -5 (однократно)
- Темы, противоречащие Олимпийской хартии и Правилам -10 (однократно)
- Нахождение в запрещенной зоне - Предупреждение
- Неправильное поведение / манеры за пределами сцены - Предупреждение
- Не был надет спортивный костюм на церемонии открытия / награждении - Предупреждение
- Бланк сложности не был предоставлен - Дисквалификация
- Уход со сцены, не закончив выступление - Дисквалификация
- Опоздание на площадку после объявления на 60 секунд и более - Дисквалификация
- Серьезное нарушение устава федерации, Кодекса Этики или Правил - Дисквалификация
- Неспортивное поведение по отношению к спортсменам - Дисквалификация
- Неуважительное поведение по отношению к главному судье и жюри - Дисквалификация

15 ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Правильный угол раскрытия шпагата

Угол раскрытия шпагата определяется линией, проходящей через внутреннюю поверхность бедер и сформированной положением бедер относительно колен и таза. Шпагат раскрыт на 180°, если данная линия прямая.

Удержание положения 2 секунды

Удержание обязательного элемента начинается с того момента, когда спортсмен зафиксировал положение, где соблюдены минимальные требования. Элемент должен быть удержан 2 секунды. Заход и выход из элемента не входят в определение удержания элемента. Примечание: данное правило предназначено для справедливого судейства, чтобы дать возможность спортсменам показать правильную форму, положение тела, вытянутость и силу в обязательном элементе, но без сдерживания потока движения.

Вращения

Позиция во вращении должна быть удержана 720°. Оборот во вращении начинает засчитываться с момента, когда спортсмен выходит в позицию, где соблюдаются все минимальные требования. Заход и выход в эту позицию не входит в это определение.

Правильный ракурс элемента

Элемент, исполненный в ракурсе, где судья не может увидеть соблюдение минимальных требований, не может быть оценен.

Переходы

Переход – это связующее движение между элементами.

Работа на полу

Работа на полу определяется как часть выступления, где спортсмен не имеет контакта со снарядом. В работу на полу входят все движения, исполненные лежа, ползая, стоя на коленях или в акробатической манере.

Работа по сцене

Работа по сцене – каждое движение, исполненное без контакта со снарядом.

Синхронность (для двоек)

Важна синхронность в течение всего выступления. Сюда входят заходы и сходы со снаряда, работа по сцене вокруг снарядов и их умение работать как единое целое на протяжении всего выступления. Синхронность также относится к уровню исполнения элементов и комбинаций. Это может происходить в одном или противоположных направлениях в исполнении трюков и комбинаций.

Поддержки (для двоек)

Поддержка определяется как физическое взаимодействие между партнерами на снаряде или на полу, где каждый партнер играет существенную роль.

POLE SPORT & ARTS WORLD FEDERATION



ТАБЛИЦА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА

16 ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА ПОЛОТНАХ

Примечание: Чтобы элемент был засчитан, необходимо соблюдать общие и индивидуальные требования к элементу, даже если они противоречат рисунку. Рисунки включены в правила для примера и носят ориентировочный характер. Общие требования указаны перед таблицей с элементами, индивидуальные требования указаны в ячейках с элементами.

Аббревиатуры и определения:

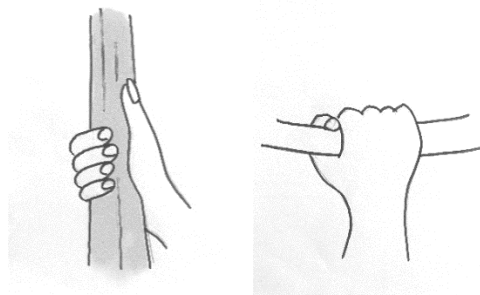
Позиции тела и ног

Выпрямлены / Выпр.	Ноги полностью выпрямлены в коленях
Копье	Ноги собраны вместе, корпус сгибается пополам
Позиция «Ви»	Ноги разведены широко в разные стороны в позицию буквы «V»
Группировка	Обе ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Бедро стремятся к животу
Карандаш	Ноги сведены вместе, корпус и ноги находятся на одной линии, нет сгиба в тазобедренных суставах
БП / боковая планка	Тело параллельно полу, боковая часть корпуса развернута к полу
Горизонт	Тело параллельно полу, живот или спина развернуты к полу

Хваты и замотки рук и ног

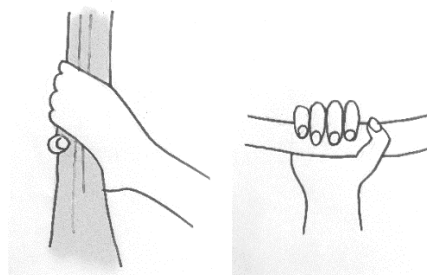
Базовый хват

Обхват снаряда большим пальцем вверх без скручивания.

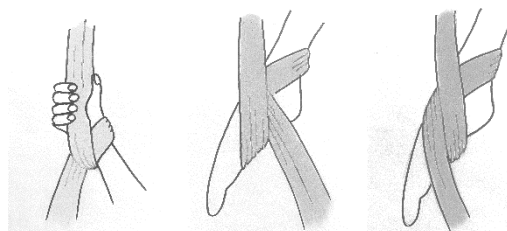


Обратный или скрученный хват

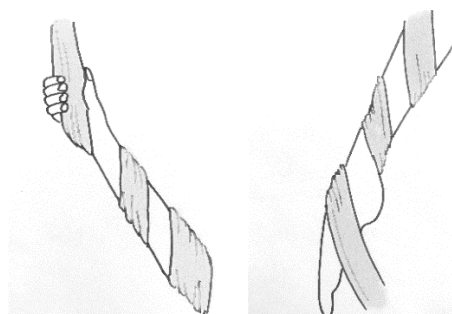
Обхват снаряда скручивая кисть, ладонь развернута к себе.



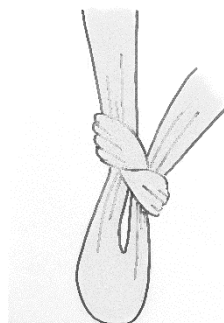
Узел



Спиральная намотка



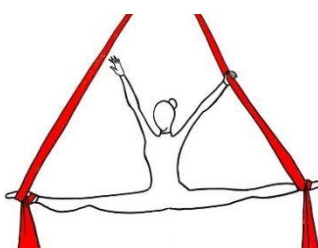
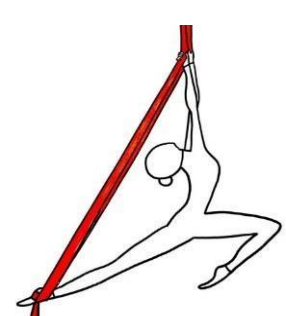
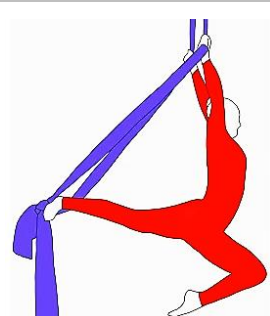
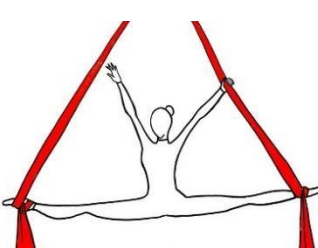
Петличный узел (Loop knot)


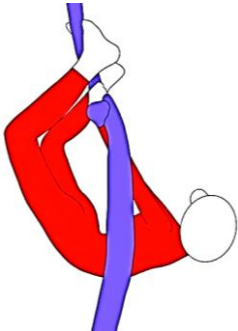
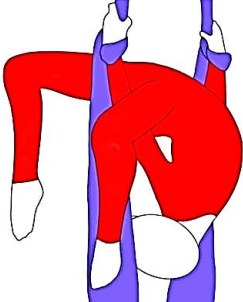

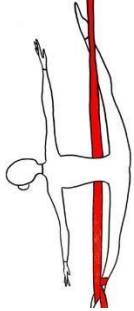


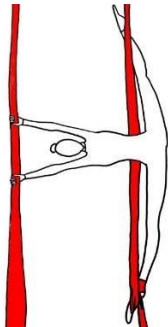
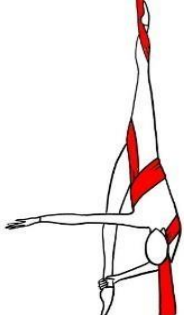
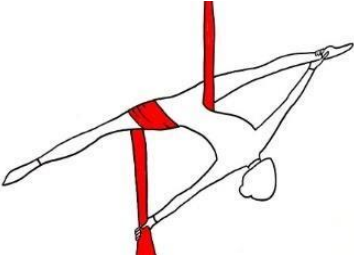
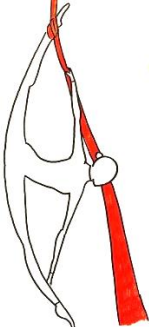
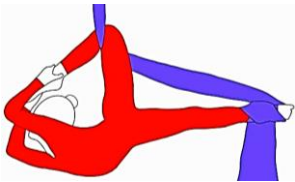
16.1 ГРУППА А – ЭЛЕМЕНТЫ НА ГИБКОСТЬ


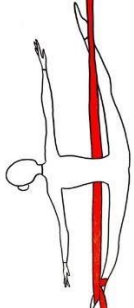
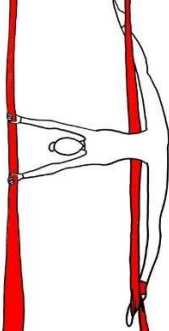
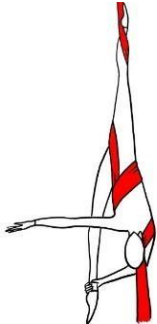
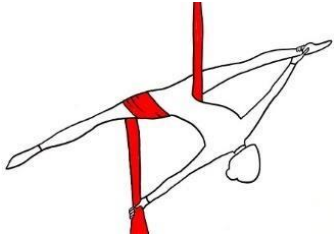
Общие требования: удержание положения 2 секунды.

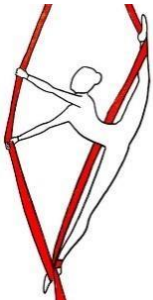


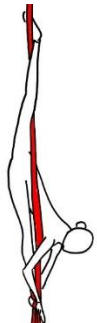

Примечание: В возрастной группе Старшие 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°



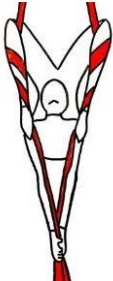
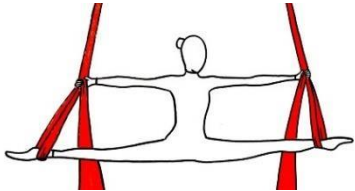
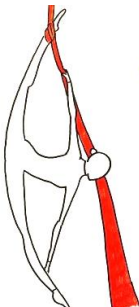
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		SA001	<p>Шпагат на узлах 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги в узлах <p>Уровни сложности исполнения: SA001 Шпагат на узлах 160° SA002 Шпагат на узлах 180°</p>
0.1		SA003	<p>Прогиб</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одна нога в узле • Локти выпрямлены • Только одна стопа и руки в контакте с полотном
0.1		SA014	<p>Прогиб на узле</p> <ul style="list-style-type: none"> • Локти выпрямлены • Только одна стопа и руки в контакте с полотном
0.2		SA002	<p>Шпагат на узлах 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги в узлах <p>Уровни сложности исполнения: SA001 Шпагат на узлах 160° SA002 Шпагат на узлах 180°</p>

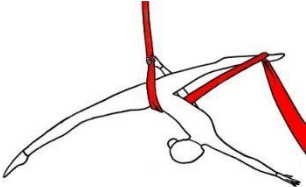
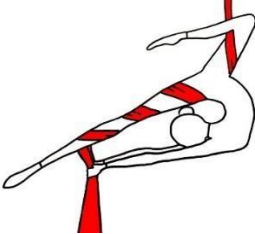
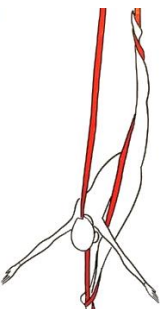
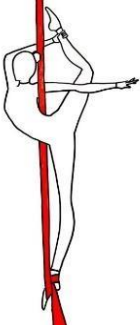
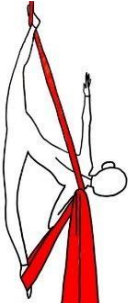
0.2		<p>SA004 Шпагат с обмоткой 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Нижняя стопа в узле <p>Уровни сложности исполнения: SA004 Шпагат с обмоткой 160° SA005 Шпагат с обмоткой 180°</p>
0.2		<p>SA015 Коробочка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе
0.2		<p>SA022 Фонарик</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе
0.3		<p>SA005 Шпагат с обмоткой 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нижняя стопа в узле <p>Уровни сложности исполнения: SA004 Шпагат с обмоткой 160° SA005 Шпагат с обмоткой 180°</p>
0.3		<p>SA006 «Т» Шпагат 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Нижняя стопа в узле • Поперечный шпагат • Руки не в контакте с полотнами и ногами <p>Уровни сложности исполнения: SA006 «Т» Шпагат 160° SA007 «Т» Шпагат 180°</p>

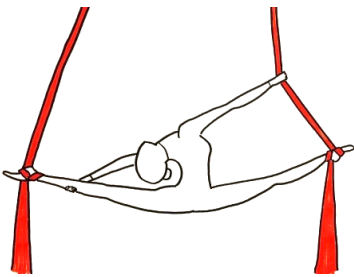
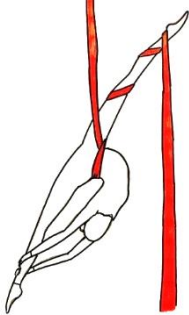
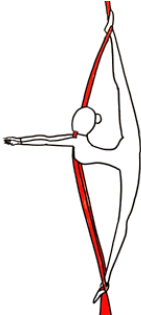

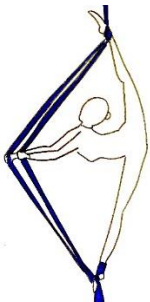
0.3		<p>SA008 «Т» Шпагат на разделенных полотнах 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Нижняя стопа в узле • Поперечный шпагат <p>Уровни сложности исполнения: SA008 «Т» Шпагат на разделенных полотнах 160° SA009 «Т» Шпагат на разделенных полотнах 180°</p>
0.3		<p>SA010 Перевернутая свечка 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Спиральная намотка • Разноименная рука захватывает ногу <p>Уровни сложности исполнения: SA010 Перевернутая свечка 160° SA011 Перевернутая свечка 180°</p>
0.3		<p>SA012 Шпилька 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Нога в спиральной намотке выше колена • Свободная рука берет ногу <p>Уровни сложности исполнения: SA012 Шпилька 160° SA013 Шпилька 180°</p>
0.3		<p>SA043 Лук и стрелы 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Верхняя нога в спиральной намотке <p>Уровни сложности исполнения: SA043 Лук и стрелы 160° SA030 Лук и стрелы 180°</p>
0.3		<p>SA047 Питер пен в прогибе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только ноги в контакте с полотнами • Руки захватывают ногу за головой


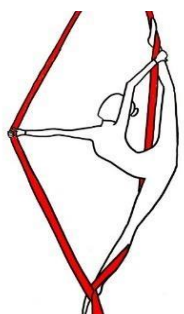


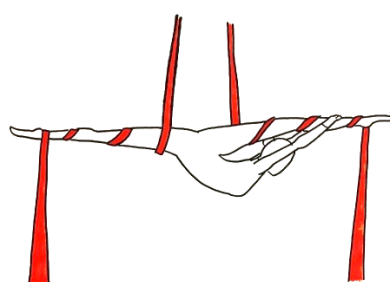
0.3		<p>SA048 Вис в шпагате 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Противоположная рука захватывает ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA048 Вис в шпагате 160° SA049 Вис в шпагате 180°</p>
0.4		<p>SA007 «Т» Шпагат 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нижняя стопа в узле • Поперечный шпагат • Руки не в контакте с полотнами и ногами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA006 «Т» Шпагат 160° SA007 «Т» Шпагат 180°</p>
0.4		<p>SA009 «Т» Шпагат на разделенных полотнах 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Тело параллельно полу • Нижняя стопа в узле • Поперечный шпагат <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA008 «Т» Шпагат на разделенных полотнах 160° SA009 «Т» Шпагат на разделенных полотнах 180°</p>
0.4		<p>SA011 Перевернутая свечка 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Спиральная намотка • Разноименная рука захватывает ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA010 Перевернутая свечка 160° SA011 Перевернутая свечка 180°</p>
0.4		<p>SA013 Шпилька 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нога в спиральной намотке выше колена • Свободная рука берет ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA012 Шпилька 160° SA013 Шпилька 180°</p>

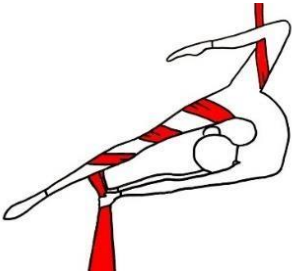
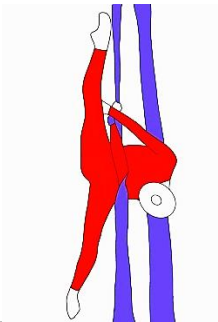
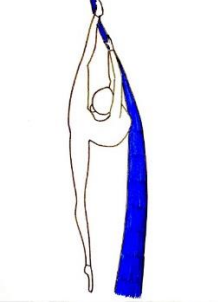


0.4		SA016 Купидон 180°	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Плечи находятся выше линии таза • Нижняя стопа в узле • Локти выпрямлены • Базовый хват
0.4		SA017 Купидон на разделенных полотнах 180°	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Плечи выше линии таза • Ноги в спиральной намотке • Локти выпрямлены • Руки в базовом хвате
0.4		SA029 Рогатка 180°	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нижняя нога в узле • Верхняя нога в одинарной спиральной намотке на стопе или на щиколотке • Ноги выпрямлены
0.4		SA040 Шпагат «Иголка» 180°	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нижняя нога в узле. • Руки захватывают ногу.
0.4		SA044 Кольцо до головы	<ul style="list-style-type: none"> • Ноги в спиральной намотке • Стопы касаются головы • Локти выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA044 Кольцо до головы SA019 Кольцо до плеч</p>

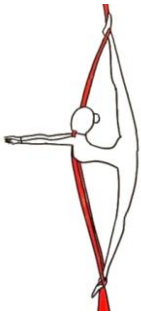


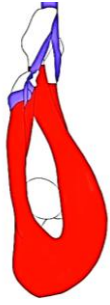
0.4		<p>SA049 Вис в шпагате 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Противоположная рука захватывает ногу • <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA048 Вис в шпагате 160° SA049 Вис в шпагате 180°</p>
0.5		<p>SA018 Свечка в поперечном шпагате 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Поперечный шпагат • Противоположная рука держит верхнюю ногу за головой • Руки не в контакте с полотнами • Нижняя нога в узле
0.5		<p>SA019 Кольцо до плеч</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в спиральной намотке • Стопы касаются плеч • Локти выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA044 Кольцо до головы SA019 Кольцо до плеч</p>
0.5		<p>SA021 Весы 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Локти выпрямлены • Руки в базовом хвате
0.5		<p>SA030 Лук и стрелы 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Верхняя нога в спиральной намотке • Одноименная рука удерживает ногу • <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA043 Лук и стрелы 160° SA030 Лук и стрелы 180°</p>

0.6		SA020	Вис «Рычаг» 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Верхняя нога в узле • Одноименная рука держит полотно за вытянутой ногой
0.6		SA026	Кокон 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Нижняя нога в спиральной намотке • Руки захватывают ногу за головой <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA026 Кокон 160° SA038 Кокон 180° (вытянутый)</p>
0.6		SA031	Лебедь 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Ноги выпрямлены • Нижняя нога в узле • Руки не в контакте со снарядом
0.6		SA023	Бильман 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Нижняя нога в узле • Противоположная рука захватывает ногу за головой и за полотном • Кисти не в контакте с полотнами
0.6		SA024	Арбалет 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Только стопы, плечо и 1 кисть в контакте с полотнами

0.7		SA032	Шпагат в прогибе 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Разноименная рука удерживает ногу за головой • Ноги выпрямлены • Голова касается ноги
0.7		SA034	Единорог 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги выпрямлены • Руки за головой удерживают ногу • Голова касается бедра • Верхняя нога в спиральной намотке
0.7		SA035	Павлин 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Нижняя нога в узле • Ноги выпрямлены • Руки не в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA035 Павлин 180 SA036 Павлин в затяжке 180</p>
0.7		SA041	Тюльпан 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки удерживают ногу за головой • Нога в одинарной спиральной намотке <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA041 Тюльпан 180 SA042 Тюльпан вытянутый 180</p>
0.7		SA050	Мотылек 180 <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки выпрямлены

0.7		<p>SA051 Китайские палочки 180</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Опорная рука захватывает противоположную ногу • Свободная рука захватывает противоположную ногу сзади
0.8		<p>SA025 Купидон с захватом ноги 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Рука выпрямлены • Одноименная рука захватывает ногу • Голова касается ноги или полотна
0.8		<p>SA027 Затяжка 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки захватывают ногу за головой • Голова касается ноги <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA027 Затяжка 180° SA039 Затяжка (вытянутая) 180°</p>
0.8		<p>SA028 Андреева 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нижняя нога в узле • Рука захватывает ногу за головой • Ноги выпрямлены
0.8		<p>SA033 Змея 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки удерживают ногу за головой • Ноги в спиральной намотке • Голова касается ноги • Ноги выпрямлены


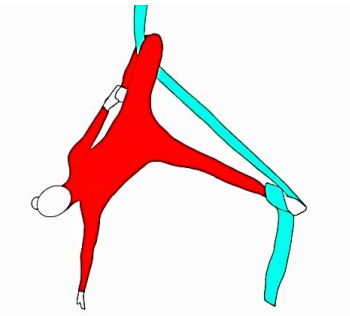
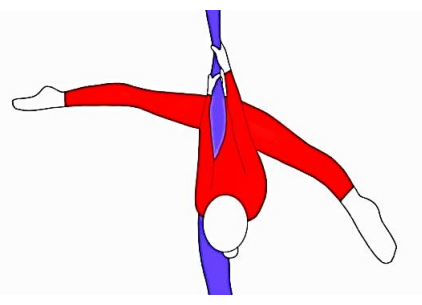
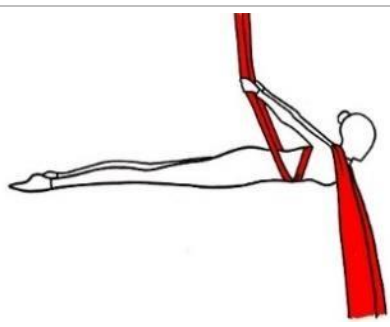
0.8		<p>SA038 Кокон 180° (вытянутый)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нижняя нога в спиральной намотке • Руки захватывают ногу за головой • Нижняя нога и руки выпрямлены • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA026 Кокон 160° SA038 Кокон 180° (вытянутый)</p>
0.8		<p>SA045 Шпагат в задней закладке 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Одноименная рука захватывает ногу • Ноги выпрямлены
0.8		<p>SA052 Богиня 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки без намоток • Голова касается бедра
0.8		<p>SA053 Цапля</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Рука без замоток
0.9 РФБ		<p>SA042 Тюльпан вытянутый 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки удерживают ногу за головой • Нога в одинарной спиральной намотке • Задняя нога выпрямлена • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA041 Тюльпан 180 SA042 Тюльпан вытянутый 180</p>

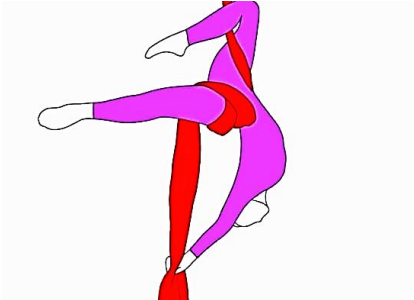
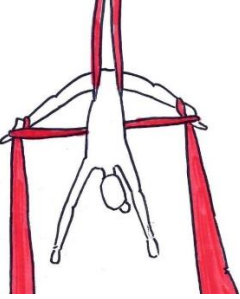
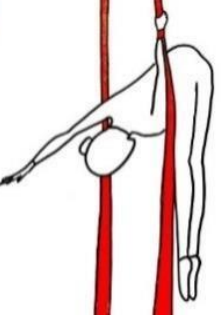

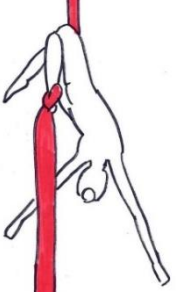
1.0 РФБ		SA036	<p>Павлин в затыжке 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нижняя нога в узле • Ноги выпрямлены • Руки удерживают ногу за головой • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA035 Павлин 180 SA036 Павлин в затыжке 180</p>
1.0		SA037	<p>Капля</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в намотке восьмеркой • Ноги выпрямлены • Руки захватывают ноги за головой • Голова касается бедер
1.0		SA039	<p>Затыжка (вытянутая) 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нижняя нога в узле • Руки захватывают ногу за головой • Ноги полностью выпрямлены • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA027 Затыжка 180° SA039 Затыжка (вытянутая) 180°</p>
1.0		SA046	<p>Петля Масаловой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Голова касается бедер



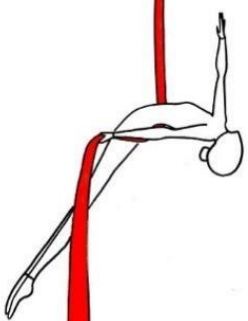
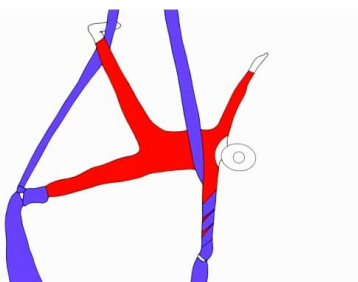
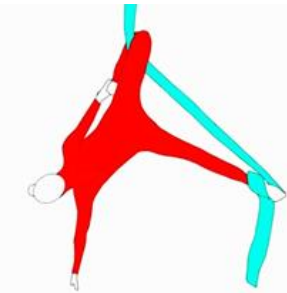
16.2 ГРУППА В – СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ


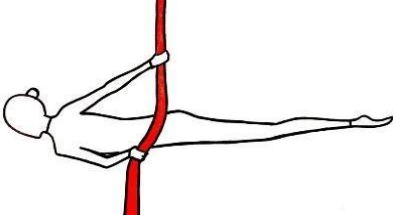
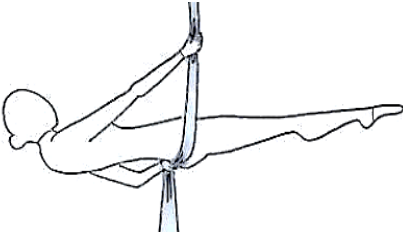

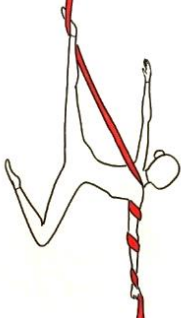
Общие требования: удержание положения 2 секунды.

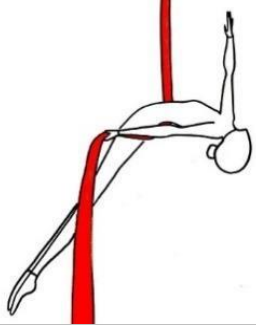
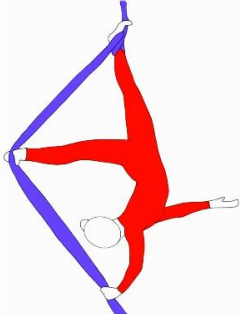
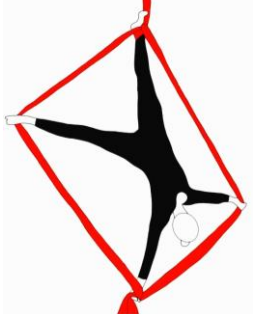
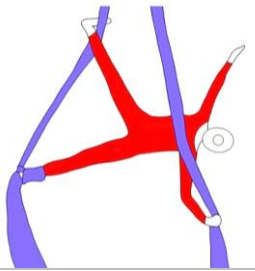
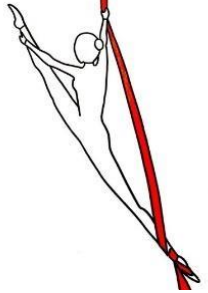
Примечание: В возрастной группе Старшие 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°

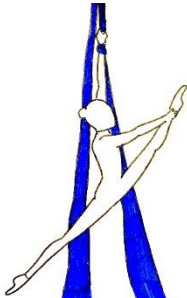
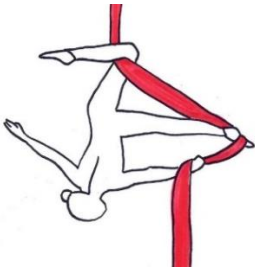
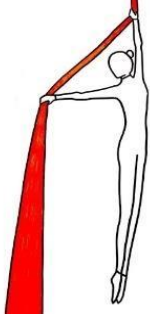
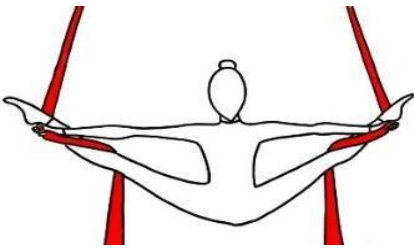
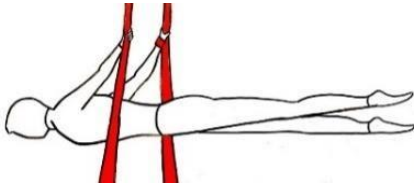
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		SB001	<p>Вис «Крест» диагональный</p> <ul style="list-style-type: none"> • Линия рук под углом 45° относительно тела • Локти выпрямлены • Руки в одинарной спиральной намотке <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB001 Вис «Крест» диагональный SB002 Вис «Крест» прямой</p>
0.1		SB049	<p>Питер пен с поддержкой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная нога выпрямлена • Только ноги и одна кисть могут быть в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB049 Питер пен с поддержкой SB050 Питер пен SB061 Питер пен без замоток</p>
0.1		SB052	<p>Разножка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в позиции Ви • Таз выше уровня плеч
0.2		SB003	<p>Детский горизонт</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело и ноги параллельны полу • Ноги выпрямлены • Полотна скрещены на уровне живота

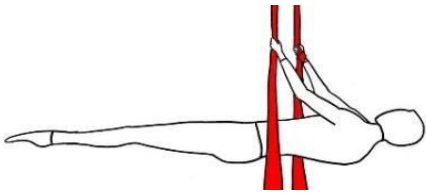
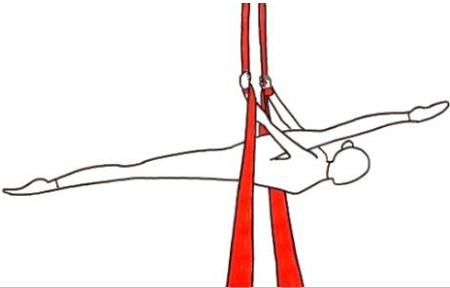

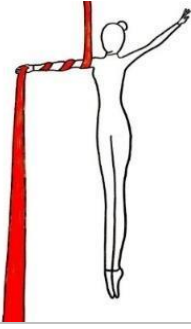
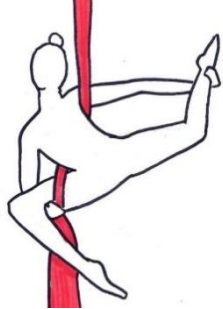
0.2		SB051 Вис на ближней ноге <ul style="list-style-type: none"> • Прямая нога параллельна полу или ниже параллели • Одна рука захватывает полотно внизу, вторая – не в контакте с полотнами
0.2		SB062 Вис Мотылек 160 <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160 • Ноги в узлах • Руки не в контакте со снарядом
0.2		SB004 Передний флаг <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и тело в позиции «Копье» • Ноги вместе и выпрямлены • Одна рука в контакте с полотнами, вторая рука не в контакте
0.2		SB053 Поручень в группировке <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука прямая • Ноги в группировке • Только 1 рука, живот и бедра в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения: SB053 Поручень в группировке SB011 Поручень</i></p>
0.2		SB063 Вис «Четверка» <ul style="list-style-type: none"> • Одна нога в узле • Руки не в контакте со снарядом


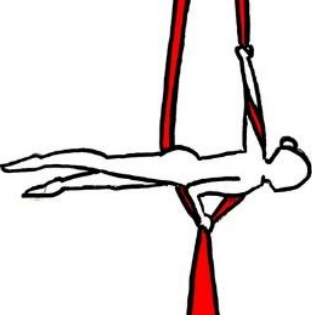
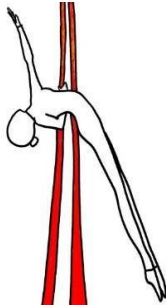
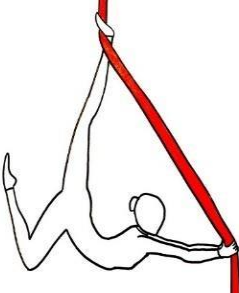
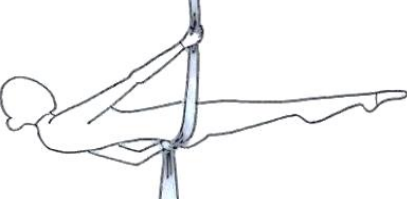
0.3		<p>SB002 Вис «Крест» прямой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки параллельны полу • Локти выпрямлены • Руки в одинарной спиральной намотке <p><i>Уровни сложности исполнения: SB001 Вис «Крест» диагональный SB002 Вис «Крест» прямой</i></p>
0.3		<p>SB005 Силовой вис с захватом ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в продольном шпагате • Руки в базовом хвате • Рука захватывает ногу
0.3		<p>SB006 Флаг под спиной</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения: SB006 Флаг под спиной SB039 Флаг под спиной на одной руке</i></p>
0.3		<p>SB046 Морская звезда Родионовой (спиральная намотка)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одна рука не в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения: SB046 Морская звезда Родионовой (спиральная намотка) SB047 Морская звезда Родионовой</i></p>
0.3		<p>SB050 Питер пен</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная нога выпрямлена • Только ноги в контакте с полотнами • Руки не в контакте с ногами <p><i>Уровни сложности исполнения: SB049 Питер пен с поддержкой SB050 Питер пен SB061 Питер пен без замоток</i></p>

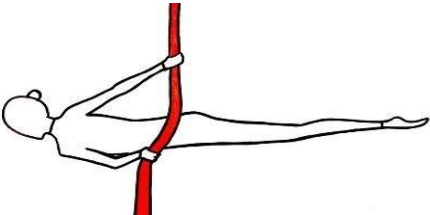
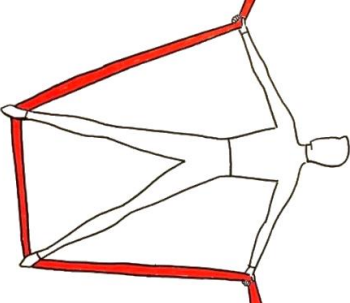
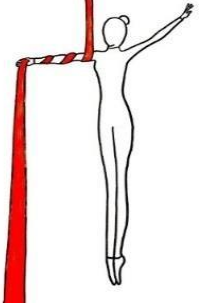
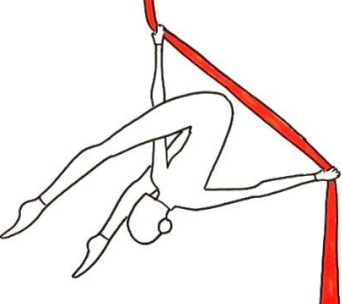
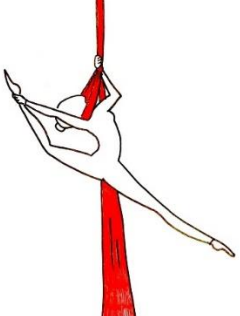
0.3		<p>SB011 Поручень</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука прямая • Ноги вместе и выпрямлены • Позиция «Копье» • Только 1 рука, живот и бедра в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB053 Поручень в группировке SB011 Поручень</p>
0.4		<p>SB009 Планка на животе в группировке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги в группировке • Живот развернут к полу
0.4		<p>SB010 Планка на спине в группировке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги в группировке • Спина развернута к полу
0.4		<p>SB015 Ракета на разделенных полотнах</p> <ul style="list-style-type: none"> • Полотно обхватывает шею, контакт на затылочной стороне • Тело и ноги в позиции «Карандаш»
0.4		<p>SB031 Бабочка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука в спиральной намотке • Только руки, плечо, шея и стопа в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB031 Бабочка SB040 Бабочка на одной руке</p>

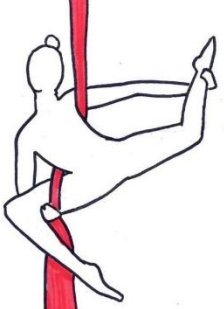
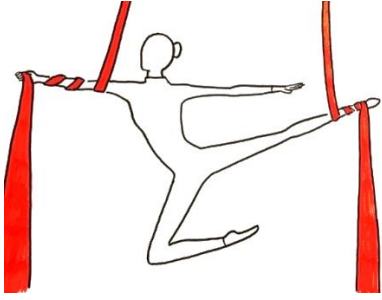
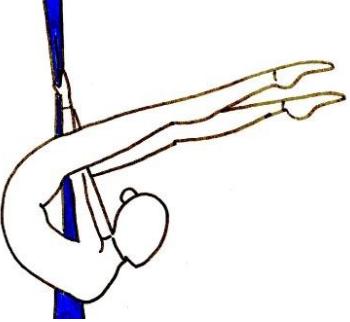
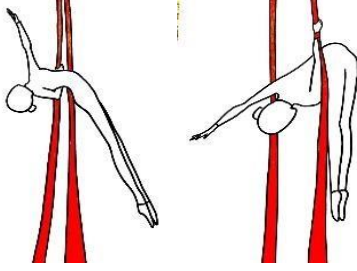
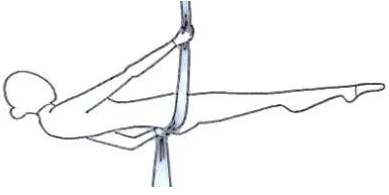
0.4		SB039 Флаг под спиной <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука выпрямлена • Только 1 рука и спина в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB006 Флаг под спиной SB039 Флаг под спиной на одной руке</p>
0.4		SB044 Шпион <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 кисть и 2 стопы в контакте с полотнами • Ноги и опорная рука выпрямлены
0.4		SB045 Воздушный змей <ul style="list-style-type: none"> • Тело, ноги и руки в одной плоскости • Ноги и руки выпрямлены
0.4		SB047 Морская звезда Родионовой <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Одна рука не в контакте с полотнами • Нижняя рука в базовом хвате <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB046 Морская звезда Родионовой (спиральная намотка) SB047 Морская звезда Родионовой</p>
0.4		SB048 Шпагат «Стрелка» <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в продольном шпагате • Базовый хват одной рукой • Только кисть и нога в контакте с полотнами • Свободная рука захватывает ногу

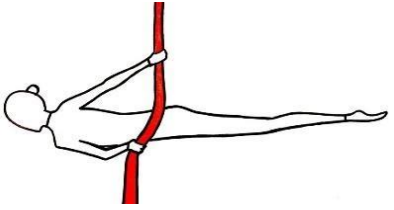
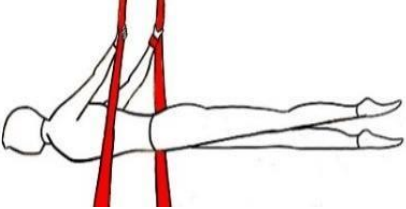
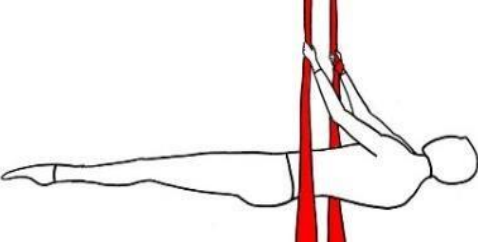
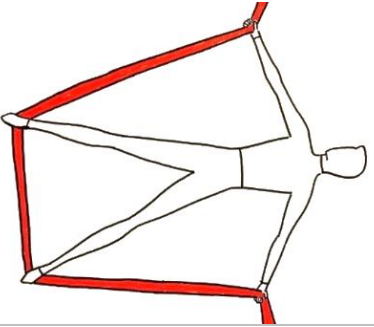
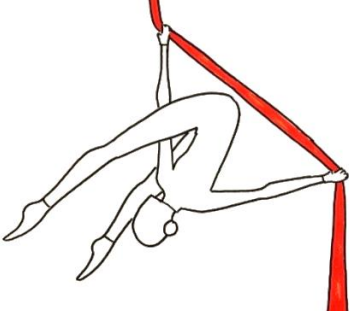
0.4		SB055 Вис на одной руке в стрелке <ul style="list-style-type: none"> • Руки выпрямлены • Ноги в продольном шпагате
0.4		SB061 Питер пен без замоток <ul style="list-style-type: none"> • Опорная нога выпрямлена • Только ноги в контакте с полотнами • Нет замоток <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB049 Питер пен с поддержкой SB050 Питер пен SB061 Питер пен без замоток</p>
0.5		SB007 Подвеска <ul style="list-style-type: none"> • Руки выпрямлены • Нет намоток и узлов • Только кисти в контакте с полотнами
0.5		SB008 Треугольник <ul style="list-style-type: none"> • Руки в базовом хвате или в одинарной спиральной намотке • Ноги и руки выпрямлены • Корпус параллелен полу или выше параллели
0.5		SB013 Горизонт в группировке <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в группировке • Тело параллельно полу

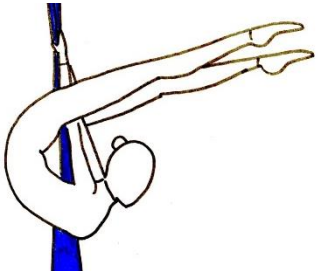

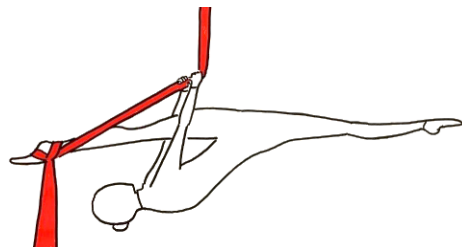
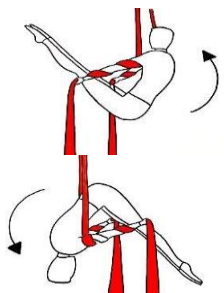
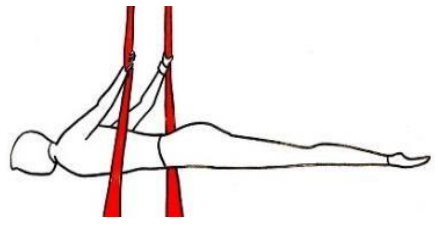
0.5		<p>SB014 Обратный горизонт в группировке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в группировке • Руки выпрямлены • Тело параллельно полу
0.5		<p>SB029 Горизонт в шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки и ноги выпрямлены • Тело параллельно полу
0.5		<p>SB040 Бабочка на одной руке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука в спиральной намотке • Только 1 рука, плечо, шея и стопа в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB031 Бабочка SB040 Бабочка на одной руке</p>
0.5		<p>SB016 Тореадор (с отклонением)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука в спиральной намотке выпрямлена • Позиция «Карандаш» • Только 1 рука в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB016 Тореадор (с отклонением) SB041 Тореадор (рука параллельна полу)</p>
0.5		<p>SB064 Вис «Арабэск»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Захват полотна под ногой • Нет намоток и узлов <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB064 Вис «Арабэск» SB065 Вис «Арабэск» нога выпрямлена</p>

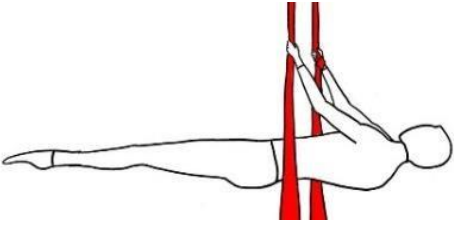
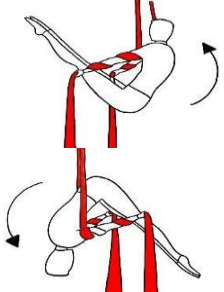
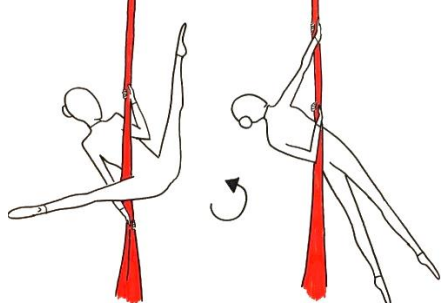
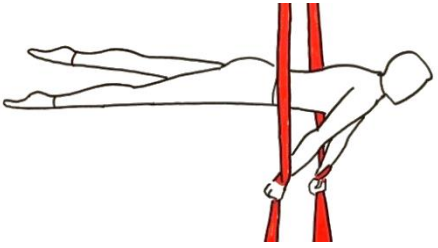
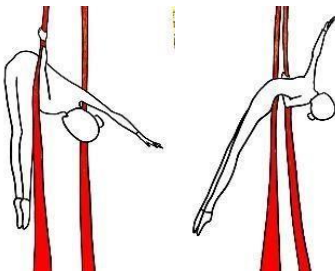
0.6		SB030 Ракета на соединенном полотне <ul style="list-style-type: none"> • Полотно обхватывает шею, контакт на затылочной стороне • Тело и ноги в позиции «Карандаш» • Полотно соединено
0.6		SB067 Крокодил в плечевом упоре <ul style="list-style-type: none"> • Рука в спиральной замотке • Тело и ноги параллельны полу
0.7		SB012 Задний флаг <ul style="list-style-type: none"> • Только одна рука и спина могут быть в контакте с полотном • Ноги выпрямлены
0.7 РФБ		SB017 Тетива <ul style="list-style-type: none"> • Руки выпрямлены • Только кисти и одна стопа в контакте с полотнами
0.7		SB018 Планка на спине Ви- позиция <ul style="list-style-type: none"> • Тело и ноги параллельны полу в позиции Ви • Опорная рука на пояснице • Спина развёрнута к полу

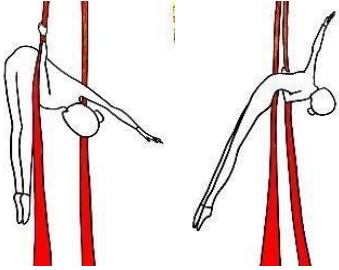
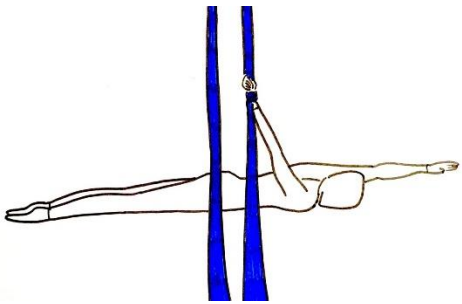
0.7		<p>SB019 Планка на животе Ви- позиция</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело и ноги параллельны полу в позиции Ви • Опорная рука на животе • Живот развернут к полу
0.7		<p>SB033 Ветрувиан Ви</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги в позиции «Ви» • Ноги и руки выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB033 Ветрувиан Ви SB035 Ветрувиан ноги вместе</p>
0.7		<p>SB041 Тореадор (рука параллельна полу)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука в спиральной намотке выпрямлена параллельно полу • Позиция «Карандаш» • Только 1 рука в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB016 Тореадор (с отклонением) SB041 Тореадор (рука параллельна полу)</p>
0.7		<p>SB043 Силовой подъем во флаг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Верхняя рука в базовом хвате • Подъем без инерции <p>Финальное положение: удерживать 2 сек, спина не касается руки и полотен</p>
0.7		<p>SB058 Ракета в бильмане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободная рука захватывает ногу головой

0.7		<p>SB065 Вис «Арабэск» нога выпрямлена</p> <ul style="list-style-type: none"> • Захват полотна под ногой • Верхняя нога выпрямлена и захватывается одноименной рукой • Нет намоток и узлов <p><i>Уровни сложности:</i> SB064 Вис «Арабэск» SB065 Вис «Арабэск» нога выпрямлена</p>
0.7		<p>SB032 Спираль</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рука и разноименная нога в контакте с полотнами • Опорная рука и нога выпрямлены • Циклическая намотка на руку и ногу 3 оборота и более
0.7		<p>SB056 Игуана</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки захватывают полотно между ног, за спиной без намоток <p><i>Уровни сложности:</i> SB056 Игуана SB057 Игуана вытянутая</p>
0.7		<p>SB024 Переход из элемента «Задний флаг» в элемент «Передний флаг»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное и конечное положение удержать 2 сек • Свободная рука не помогает опорной во время выполнения элемента • Нет инерции • Нет контакта с полом
0.8		<p>SB020 Планка на спине</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело и ноги параллельны полу в позиции карандаш • Опорная рука на пояснице • Спина развернута к полу

0.8		SB021 Планка на животе <ul style="list-style-type: none"> • Тело и ноги параллельны полу в позиции карандаш • Опорная рука на животе • Живот развернут к полу
0.8		SB022 Горизонт Ви- позиция <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в позиции «Ви» • Ноги и тело параллельны полу
0.8		SB023 Обратный горизонт Ви- позиция <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в позиции «Ви» • Руки выпрямлены • Ноги и тело параллельны полу
0.8		SB035 Ветрувиан ноги вместе <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги и руки выпрямлены • Ноги соединены и выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения: SB033 Ветрувиан Ви SB035 Ветрувиан ноги вместе</i></p>
0.8		SB038 Силовой подъем во флаг (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> • Верхняя рука в базовом хвате • Подъем без инерции • Ноги выпрямлены • Финальное положение: удержать 2 сек, спина не касается руки и полотен

0.8		<p>SB057 Игуана вытянутая</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки захватывают полотно между ног, за спиной без намоток • Ноги выпрямлены <p><i>Уровни сложности:</i> SB056 Игуана SB057 Игуана вытянутая</p>
0.9		<p>SB025 Обратный горизонт (одна нога согнута)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки выпрямлены • Тело и выпрямленная нога параллельны полу • Одна нога согнута
0.9		<p>SB036 Родионова</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в шпагате • Нога в узле • Руки выпрямлены и удерживают полотно за ногой • Ноги и тело параллельны полу • Полотно соединено
0.9		<p>SB028 Ролл ап 2 оборота Начальная позиция из вися в воздухе (не с пола) Руки выпрямлены в спиральной намотке. Ноги и корпус в позиции «Копье» 2 оборота и более Нет инерции</p> <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB028 Ролл ап 2 оборота SB059 Ролл ап 3 оборота</p>
1.0		<p>SB026 Горизонт ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и тело параллельны полу в позиции «Карандаш»

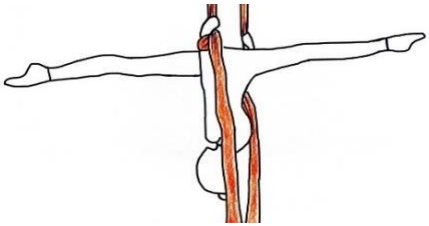
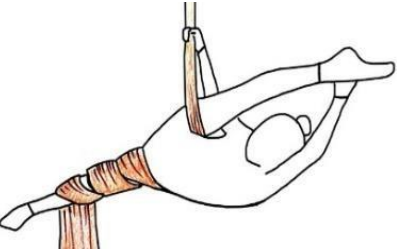
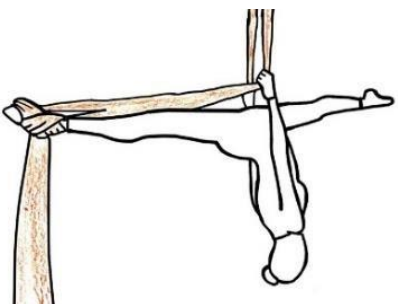
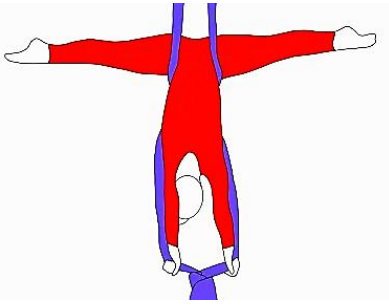
1.0		<p>SB027 Обратный горизонт ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки выпрямлены • Ноги и тело параллельны полу в позиции «Карандаш»
1.0		<p>SB059 Ролл ап 3 оборота Начальная позиция из виса в воздухе (не с пола) Руки выпрямлены в спиральной намотке. Ноги и корпус в позиции «Копье» 3 оборота и более Нет инерции</p> <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB028 Ролл ап 2 оборота SB059 Ролл ап 3 оборота</p>
1.0		<p>SB034 Силовой подъем Вертел</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • 2 оборота и более • Начальная позиция: упор в полотно с воздуха (не с пола) • Финальная позиция: задняя закладка • Нет инерции
1.0		<p>SB037 Верхний горизонт</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки и ноги выпрямлены • Ноги и тело параллельны
1.0		<p>SB042 Переход из переднего флага в задний флаг через верх Начальное положение – передний флаг Конечное положение – задний флаг Переход через верх, пройти позицию параллельно снаряду Свободная рука не помогает опорной во время выполнения элемента Нет инерции Нет контакта с полом</p>

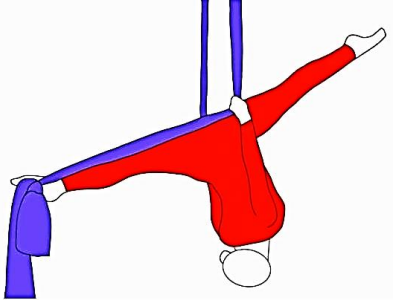
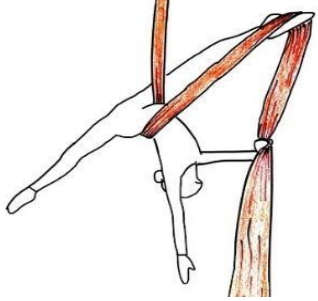
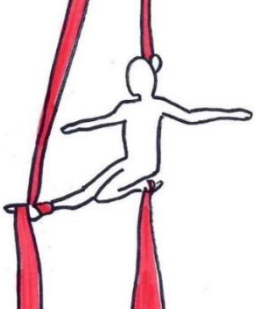
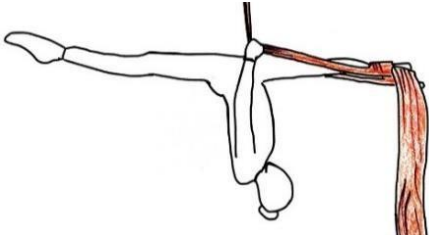
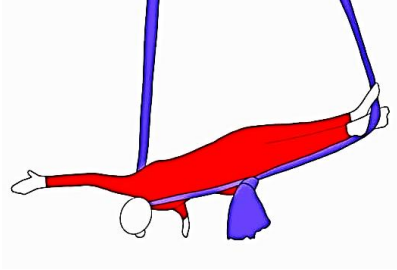
1.0		<p>SB060 Переход из переднего флага в задний флаг через низ Начальное положение – передний флаг Конечное положение – задний флаг Переход через низ, пройти позицию параллельно снаряду Свободная рука не помогает опорной во время выполнения элемента Нет инерции Нет контакта с полом</p>
1.0		<p>SB054 Горизонт на одной руке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в позиции карандаш • Тело параллельно полу • Только одна рука в контакте со снарядом.

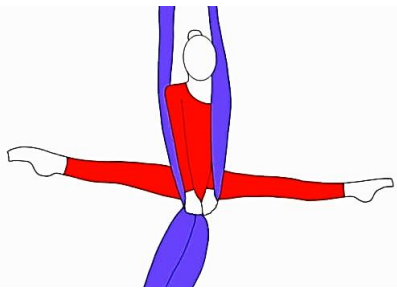

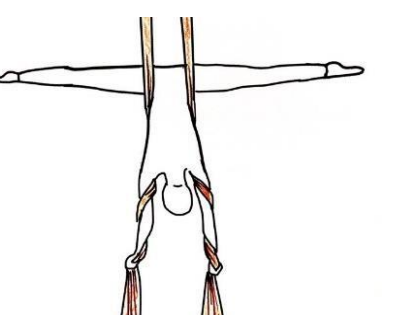
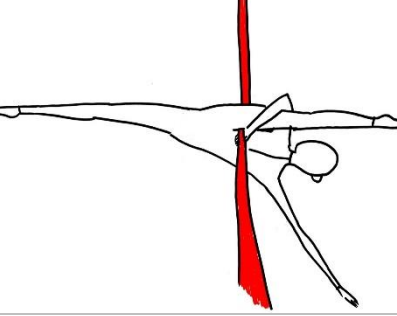
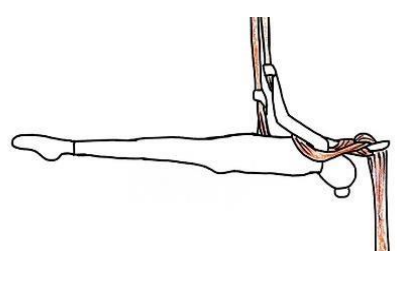
16.3 ГРУППА С – ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС

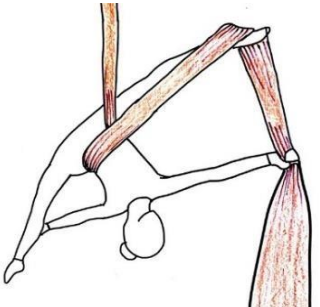
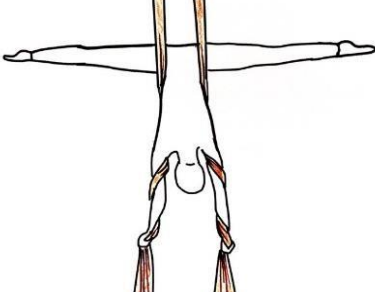
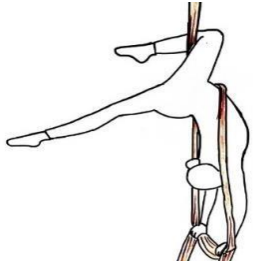
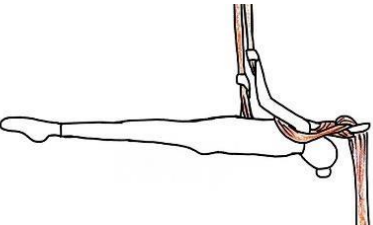
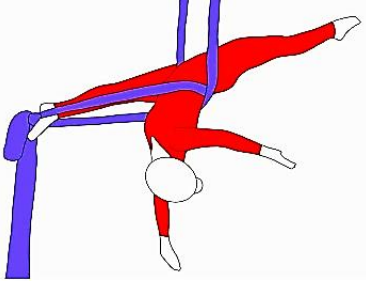
Общие требования: удержание положения 3 секунды.

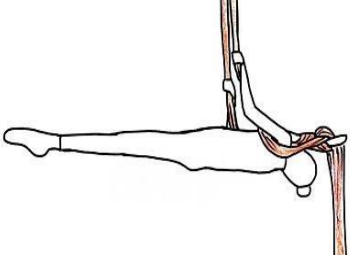
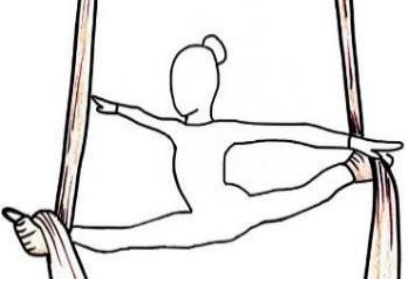
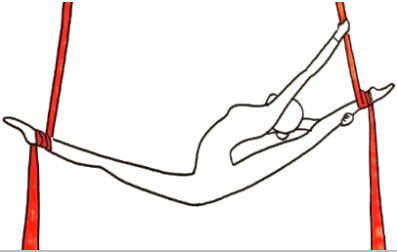
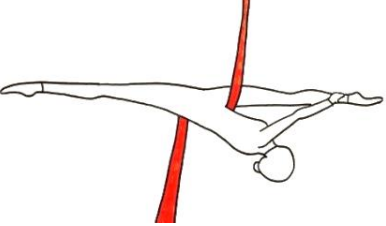
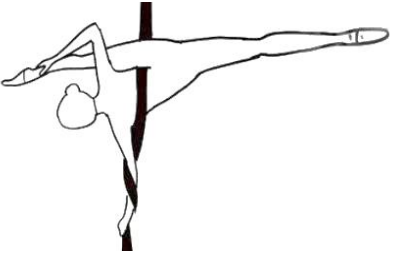
Примечание: В возрастной группе Старшие 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°

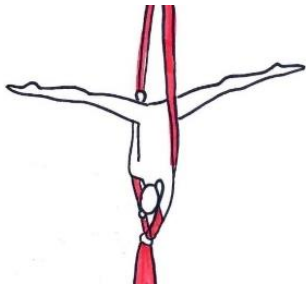
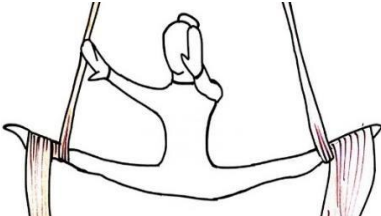

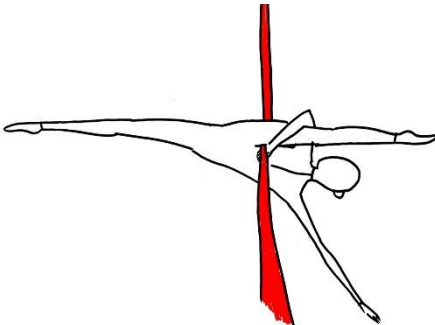
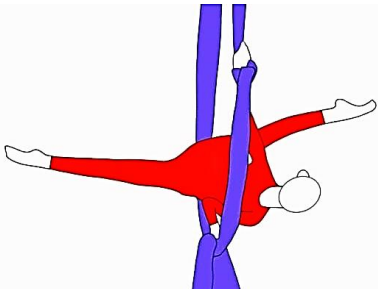
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		SC001	Обратный шпагат <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в продольном шпагате
0.1		SC002	Свечка лежа <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в продольном шпагате • Противоположная рука захватывает ногу
0.2		SC003	Вытяжка 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги выпрямлены
0.2		SC015	Стойка на узле <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и руки выпрямлены

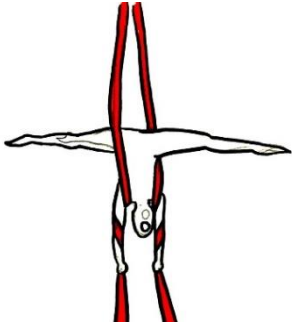
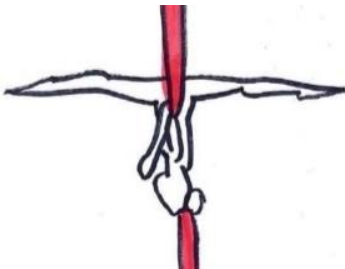
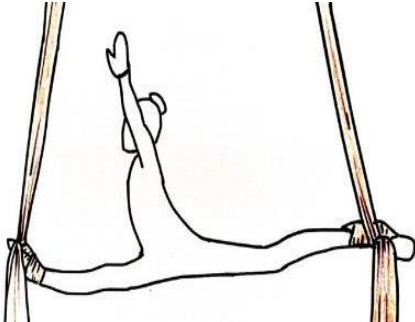
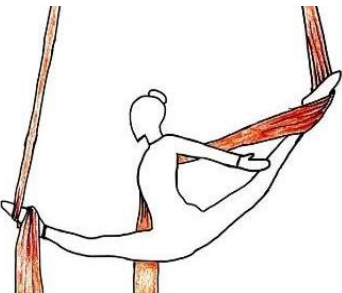
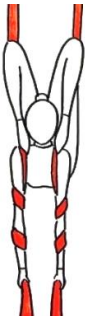
0.2		SC039 Вытяжка на узле 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги выпрямлены
0.3		SC004 «Обратное равновесие» 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Локоть опорной руки выпрямлен <p><i>Уровни сложности исполнения: SC004 «Обратное равновесие» SC005 «Обратное равновесие» с захватом ноги</i></p>
0.3		SC046 Баланс Пистолет <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в узлах • Руки не в контакте со снарядом • Одна нога выпрямлена
0.3		SC006 «Обратная вытяжка» 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги и руки выпрямлены
0.3		SC012 Струна на узле <ul style="list-style-type: none"> • Тело и ноги в позиции карандаш • Руки не в контакте с полотнами

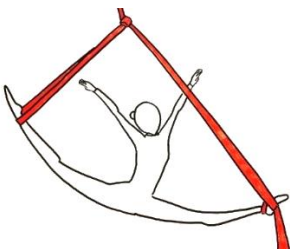
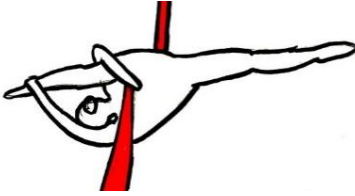
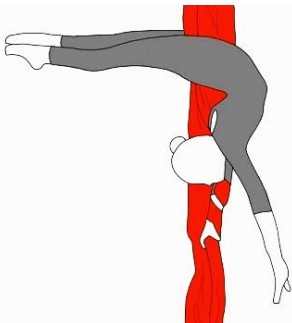

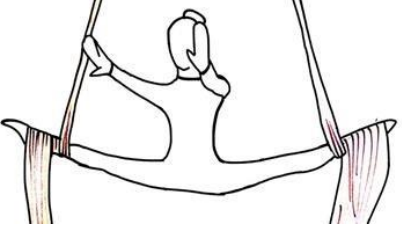
0.3		SC038	Опорный уголок <ul style="list-style-type: none"> • Ноги параллельны полу или выше • Ноги и руки выпрямлены
0.4		SC020	Баланс Олень 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Задняя нога выпрямлена • Передняя нога согнута под углом меньше 90° • Только ноги в контакте со снарядом
0.4		SC009	Стойка в спиральной намотке 160° Раскрытие бедер 160° и более Руки выпрямлены в спир. намотке Таз, плечи и кисти в одной вертикальной плоскости <i>Уровни сложности исполнения:</i> SC009 Стойка в спир. намотке 160° SC042 Стойка в спир. намотке 180° SC043 Стойка в спиральной намотке в продольном шпагате 180°
0.4		SC032	Прищепка двумя руками 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Одноименная рука захватывает полотно за ногой • Ноги полностью выпрямлены <i>Уровни сложности исполнения:</i> SC031 Прищепка 180° SC032 Прищепка двумя руками 180° SC041 Прищепка с захватом ноги 180°
0.4		SC029	«Русский шпагат» 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Опорная нога выпрямлена <i>Уровни сложности исполнения:</i> SC029 «Русский шпагат» 160° SC007 «Русский шпагат» 180° (с отклонением) SC008 «Русский шпагат» 180°

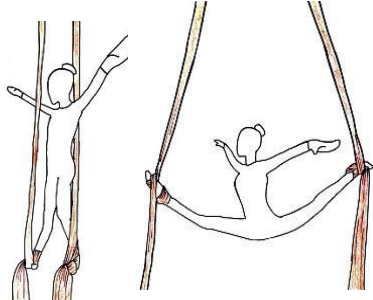
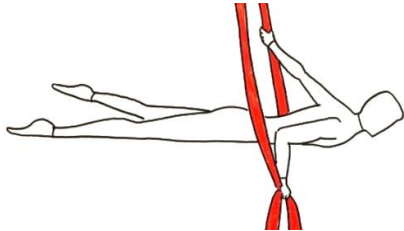
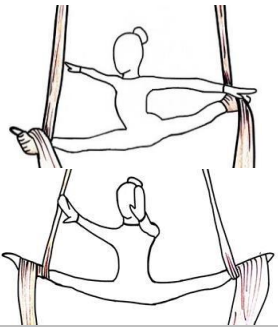
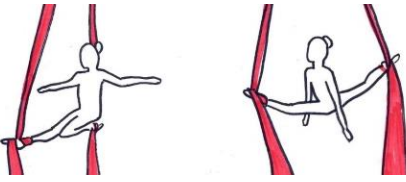
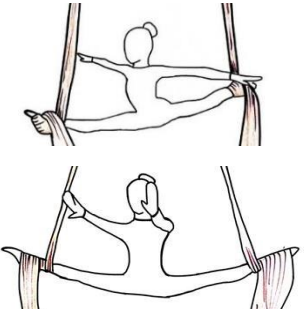
0.5		<p>SC005 «Обратное равновесие» с захватом ноги 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Локоть опорной руки выпрямлен • Рука захватывает ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SC004 «Обратное равновесие» SC005 «Обратное равновесие» с захватом ноги</p>
0.5		<p>SC042 Стойка в спиральной намотке 180°</p> <p>Раскрытие бедер 180° и более Руки выпрямлены в спир. намотке Таз, плечи и кисти в одной вертикальной плоскости</p> <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SC009 Стойка в спир. намотке 160° SC042 Стойка в спир. намотке 180° SC043 Стойка в спиральной намотке в продольном шпагате 180°</p>
0.5		<p>SC010 Стойка в прогибе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нога параллельна полу или ниже • Руки в базовом хвате • Руки и свободная нога выпрямлены
0.5		<p>SC007 «Русский шпагат» 180° (с отклонением)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Опорная нога выпрямлена <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SC029 «Русский шпагат» 160° SC007 «Русский шпагат» 180° (с отклонением) SC008 «Русский шпагат» 180°</p>
0.5		<p>SC037 Вытяжка на узле 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки не в контакте с полотнами • Опорная нога выпрямлена

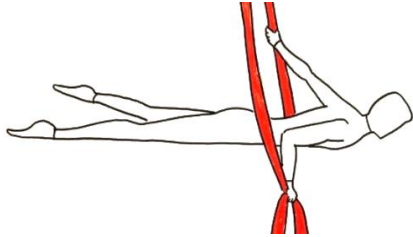
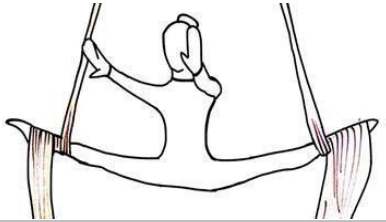
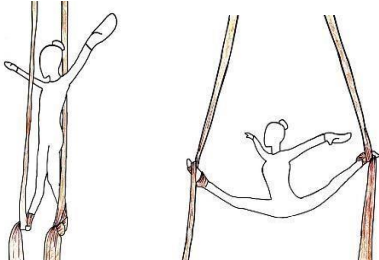
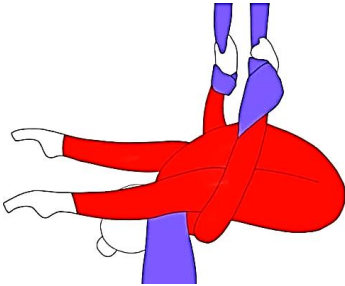
0.6		SC008	<p>«Русский шпагат» 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Корпус параллелен полу • Ноги выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SC029 «Русский шпагат» 160° SC007 «Русский шпагат» 180° (с отклонением) SC008 «Русский шпагат» 180°</p>
0.6 РФБ		SC011	<p>Баланс в продольном шпагате на спиральных намотках 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Намотки на щиколотке • Только щиколотки в контакте с полотнами
0.6		SC021	<p>Баланс в прогибе 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги в спиральных намотках на щиколотке • Разноименная рука удерживает ногу за головой
0.6		SC023	<p>Прицел 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разноименная рука удерживает ногу перед собой • Раскрытие бедер 180° и более • Опорная рука выпрямлена
0.6		SC016	<p>Баланс на одной руке 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рука в спиральной намотке направлена вниз • Передняя нога параллельна полу • Только одна рука, спина и бедро в контакте с полотнами • Раскрытие бедер 180° и более

0.6		SC045	<p>Баланс на одной руке Галочка 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рука в спиральной намотке направлена вниз • Одно полотно заведено за спину
0.7 РФБ		SC013	<p>Баланс в поперечном шпагате на спиральных намотках 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Поперечный шпагат • Намотки на щиколотке • Только щиколотки в контакте с полотнами
0.7 РФБ		SC022	<p>Стойка Кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки в спиральных намотках полностью выпрямлены и направлены вниз • Ноги касаются головы либо плеч <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SC022 Стойка Кольцо SC024 Стойка Кольцо руки в стороны</p>
0.7		SC031	<p>Прищепка двумя руками 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Одноименная рука захватывает полотно за ногой • Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SC031 Прищепка 180° SC032 Прищепка двумя руками 180° SC041 Прищепка с захватом ноги 180°</p>
0.7		SC036	<p>Баланс Мандриковой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги выпрямлены в позиции шпагат

0.7		<p>SC043 Стойка в спиральной намотке в продольном шпагате 180° Раскрытие бедер 180° и более Руки выпрямлены в спир. намотке Плечи и кисти в одной вертикальной плоскости <i>Уровни сложности исполнения:</i> SC009 Стойка в спир. намотке 160° SC042 Стойка в спир. намотке 180° SC043 Стойка в спиральной намотке в продольном шпагате 180°</p>
0.7		<p>SC044 Стойка под локтями 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более в продольном шпагате • Захват полотен под локтями
0.8 РФБ		<p>SC014 Баланс в продольном шпагате на узлах 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Ноги в узлах • Руки не в контакте с полотном
0.8		<p>SC018 Ладья 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продольный шпагат • Раскрытие бедер 180° и более • Рука в спиральной намотке • Ноги и опорная рука выпрямлены
0.8 РФБ		<p>SC024 Стойка Кольцо руки в стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки в спиральных намотках полностью выпрямлены и параллельны полу • Ноги касаются головы либо плеч <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SC022 Стойка Кольцо SC024 Стойка Кольцо руки в стороны</p>

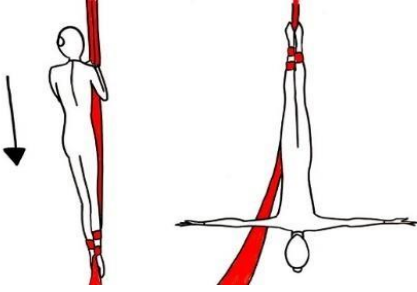
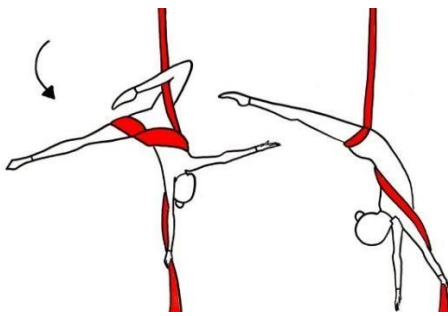
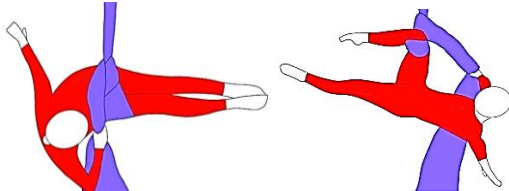
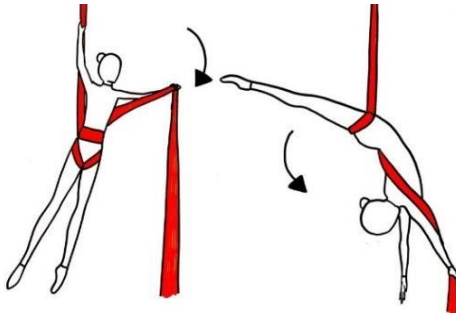
0.8 РФБ		SC025	Качели 180° <ul style="list-style-type: none"> • Передняя нога в узле • Раскрытие бедер 180° и более • Задняя нога в петле • Только ноги в контакте со снарядом
0.8		SC041	Прищепка с захватом ноги 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Одноименная рука захватывает полотно за ногой • Ноги полностью выпрямлены • Противоположная рука захватывает ногу <i>Уровни сложности исполнения:</i> SC031 Прищепка 180° SC032 Прищепка двумя руками 180° SC041 Прищепка с захватом ноги 180°
0.8 РФБ		SC035	Дельфин <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе • Одна рука в спиральной намотке, вторая – не в контакте с полотнами • Ноги выпрямлены и параллельны полу или ниже параллели
0.8 РФБ		SC048	Стойка Кольцо в подмышках <ul style="list-style-type: none"> • Вис в подмышках • Ноги касаются головы
0.9 РФБ		SC017	Баланс в поперечном шпагате в узлах 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Поперечный шпагат • Ноги в узлах • Только ноги в контакте со снарядом

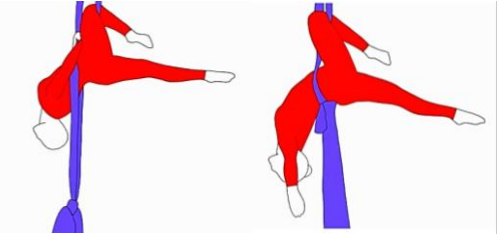
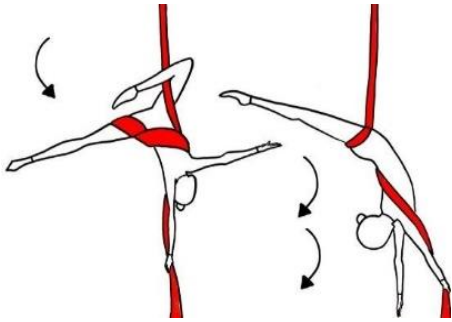
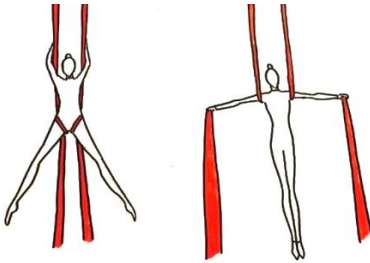
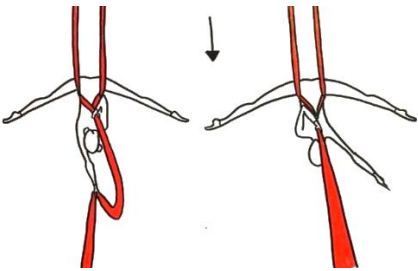
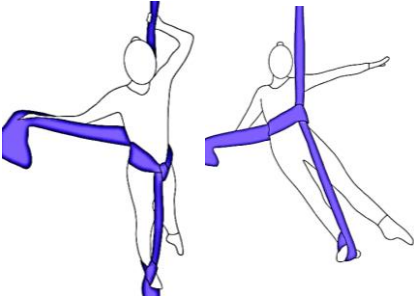
0.9 РФБ		SC019	Разъезд в продольный шпагат 180° <ul style="list-style-type: none"> Начальное положение стоя, ноги вместе Руки не в контакте с полотном Удержание финального положения 3 сек Раскрытие бедер 180° и более
0.9 РФБ		SC026	Крокодил Горячевой Ви <ul style="list-style-type: none"> Тело параллельно полу Ноги выпрямлены в позиции Ви Только руки и боковая часть тела могут быть в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения: SC026 Крокодил Горячевой Ви SC030 Крокодил Горячевой (ноги вместе)</i></p>
0.9 РФБ		SC027	Переход из продольного шпагата в поперечный на спиральных намотках 180° <ul style="list-style-type: none"> Ноги в спиральных намотках Удержание финального положения 3 сек Руки не в контакте со снарядом Раскрытие бедер 180° и более
0.9 РФБ		SC047	Разъезд из пистолета 180° <ul style="list-style-type: none"> Ноги в узлах Удержание финального положения 3 сек Руки не в контакте со снарядом Раскрытие бедер 180° и более
1.0 РФБ		SC028	Переход из продольного шпагата в поперечный на узлах 180° <ul style="list-style-type: none"> Ноги в узлах Руки не в контакте со снарядом Удержание финального положения 3 сек Раскрытие бедер 180° и более

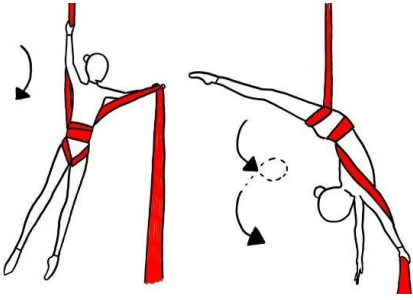
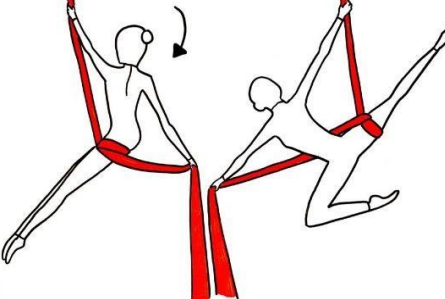
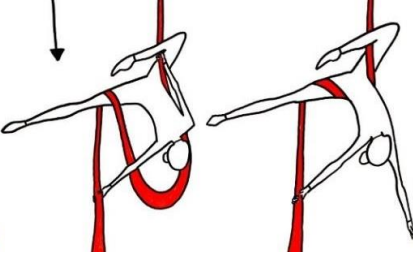
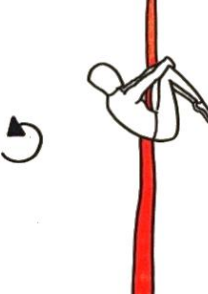
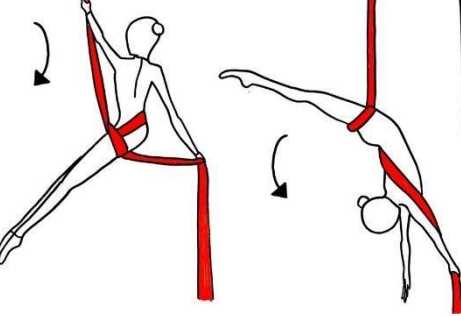
1.0 РФБ		SC030	<p>Крокодил Горячевой (ноги вместе)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и тело параллельно полу в позиции карандаш • Только 1 рука и боковая часть тела могут быть в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения: SC026 Крокодил Горячевой Ви SC030 Крокодил Горячевой (ноги вместе)</i></p>
1.0 РФБ		SC033	<p>Разъезд в поперечный шпагат 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное положение стоя, ноги вместе • Руки не в контакте с полотном • Удержание финального положения 3 сек • Раскрытие бедер 180° и более
1.0 РФБ		SC034	<p>Разъезд в продольный шпагат с поворотом 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное положение стоя, передняя нога противополож. шпагату в конечной позиции. • Руки не в контакте с полотном • Удержание финального положения 3 сек • Разворот тела на 180 • Раскрытие бедер 180° и более
1.0		SC040	<p>Краб Сюрдонкиной</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в позиции ви • Ноги проходят между рук • Плечи на одном уровне с тазом или выше

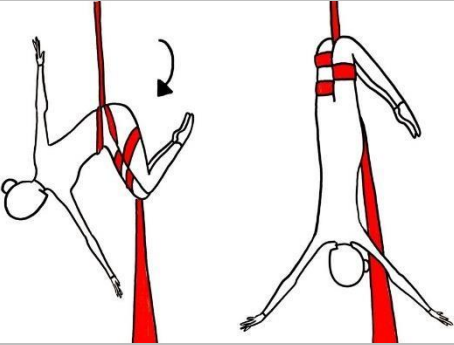
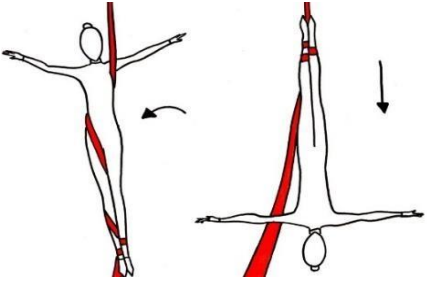
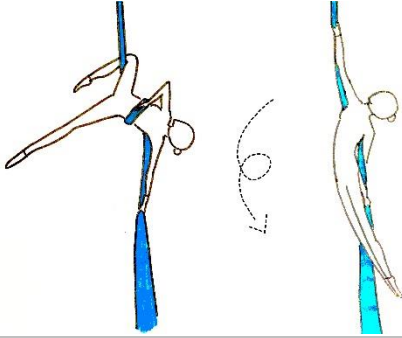
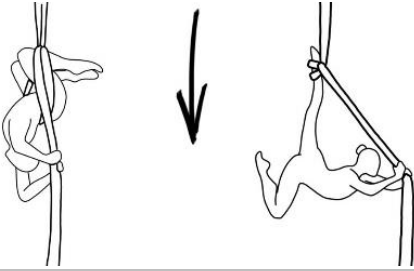
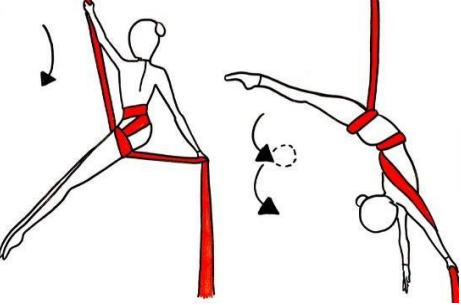
16.4 ГРУППА D – ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

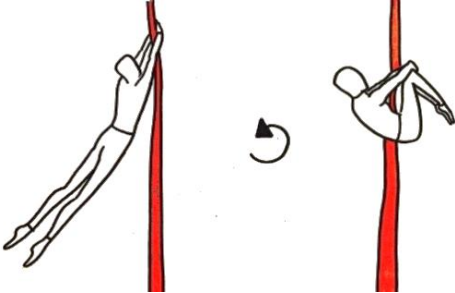
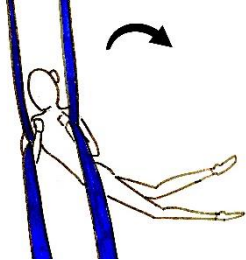
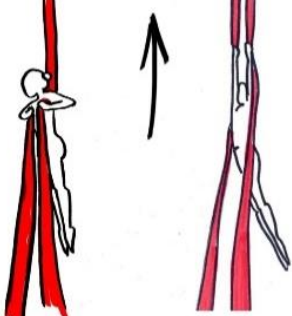
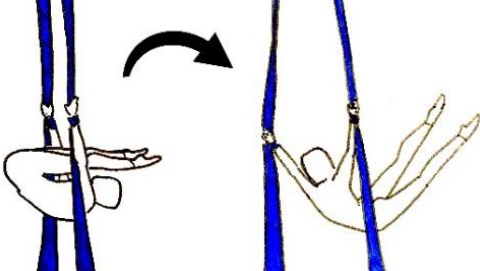
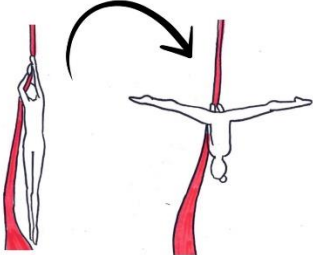
Общие минимальные требования: воздушная фаза и динамичность.

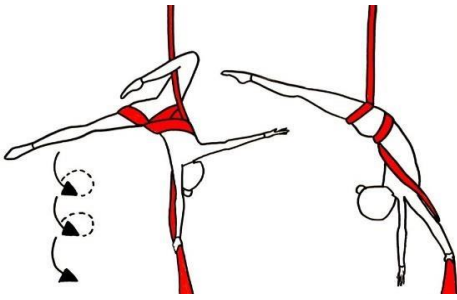
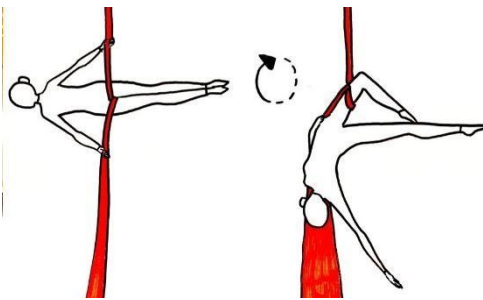
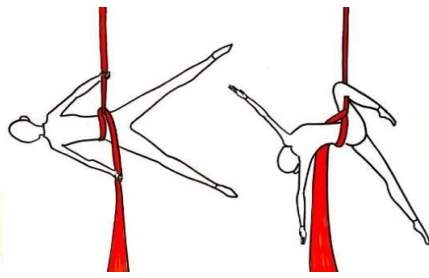
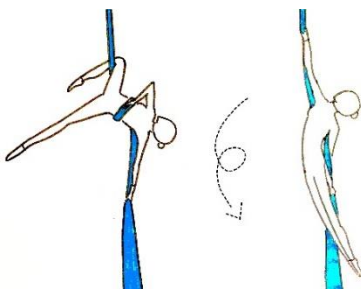
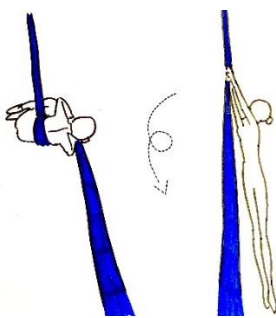
Оценка	Элемент	Код и требования
0.1		SD001 Обрыв «Восьмерка» <ul style="list-style-type: none">Начальная позиция: стоя вверх головой, ноги выпрямлены и замотаны восьмёркойФинальная позиция: вниз головой, руки не в контакте с полотномПозиция карандаш во время исполнения элементаНет контакта с полом
0.1		SD002 Обрыв 1 оборот <ul style="list-style-type: none">Оборот на 360° вокруг своей осиНет контакта с поломНачальная и конечная позиция вниз головой
0.1		SD028 Обрыв в вис <ul style="list-style-type: none">Одна рука не в контакте с полотнамиНет контакта с полом
0.2		SD003 Обрыв 1 оборот со сменой фазы (Вперед) <ul style="list-style-type: none">Начальная позиция: вверх головой1 фаза: пол-оборота 180° вперед2 фаза: оборот вокруг своей оси на 360°Конечная позиция: вниз головойНет контакта с полом

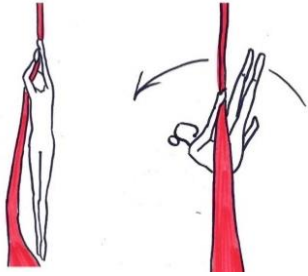
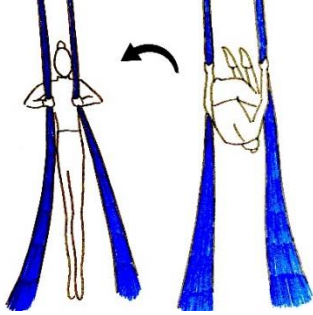
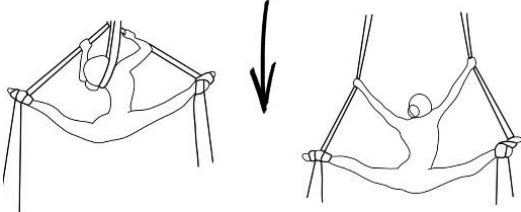
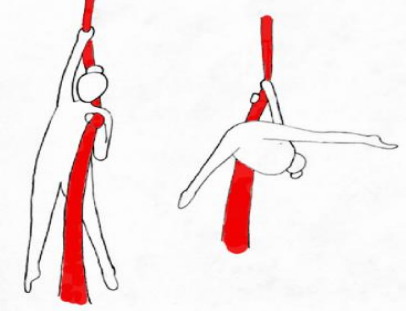
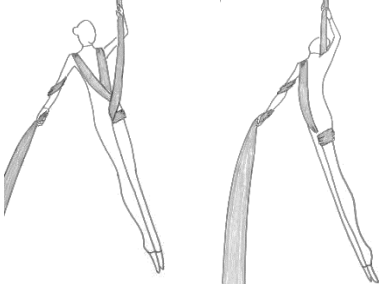
0.2		<p>SD027 Срыв в вися на узле</p> <ul style="list-style-type: none"> • Срыв 1 метр и более • Руки не в контакте с полотном во время срыва • Нет контакта с полом
0.3		<p>SD004 Обрыв 2 оборота</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот на 720° вокруг своей оси • Нет контакта с полом • Начальная и конечная позиция вниз головой
0.3		<p>SD013 Переворот Бабочка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: ноги обмотаны одинарной намоткой • Конечная позиция: в кресте • Нет контакта с полом
0.3		<p>SD023 Съезд Харакири</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в позиции Ви • Съезд 1 метр и более • Нет контакта с полом
0.3		<p>SD029 Переворот вперед с вытянутой рукой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука и ноги выпрямлены • Нет контакта с полом

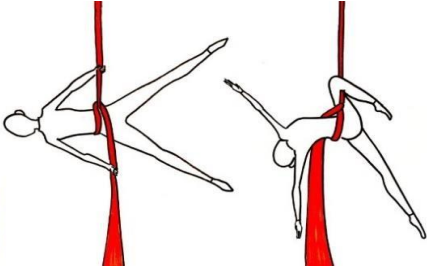
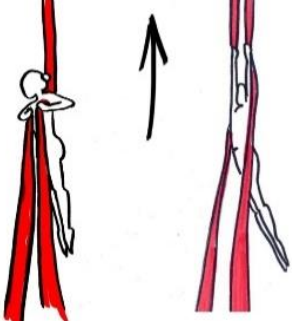
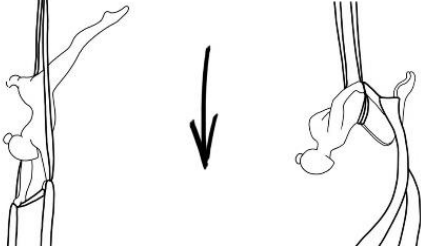
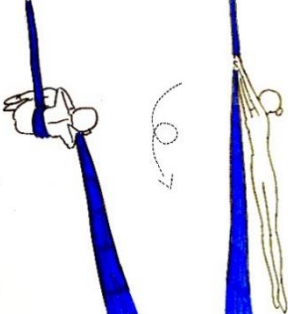
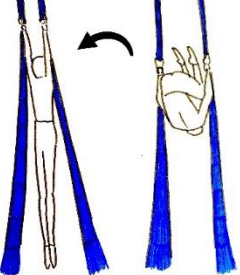
0.4		<p>SD005 Обрыв 2 оборота со сменой фазы (Вперед)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вверх головой • 1 фаза: пол-оборота 180° вперед • 2 фаза: оборот вокруг своей оси на 720° • Конечная позиция: вниз головой • Нет контакта с полом
0.4		<p>SD006 Обрыв переворот назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: намотка на ногу выше колена, позиция карандаш • Переворот назад с захватом полотна. • Конечная позиция: Замотанная нога выпрямлена • Нет контакта с полом
0.4		<p>SD012 Съезд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Срыв 1 метр и более • Нет контакта с полом
0.4		<p>SD026 Сальто назад (основа на полу)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное и конечное положение на полу • Сальто назад • Руки не в контакте с полом
0.5		<p>SD007 Обрыв 1 оборот со сменой фазы (Назад)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вверх головой • 1 фаза: пол-оборота 180° назад • 2 фаза: оборот вокруг своей оси на 360° • Конечная позиция: вниз головой • Нет контакта с полом

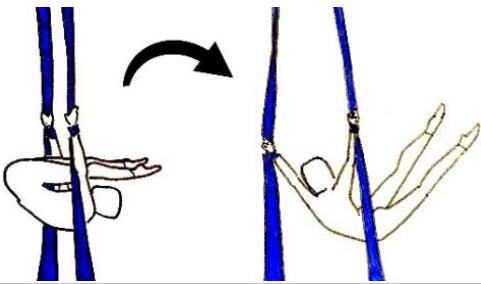
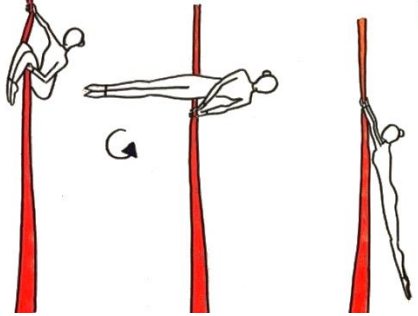
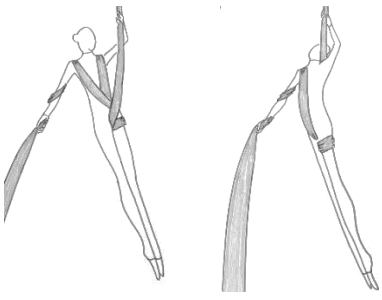
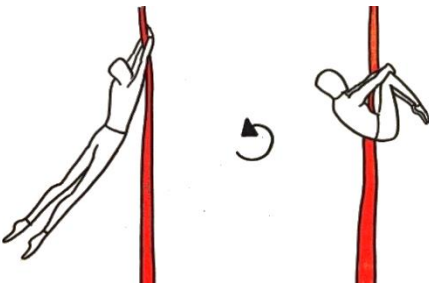
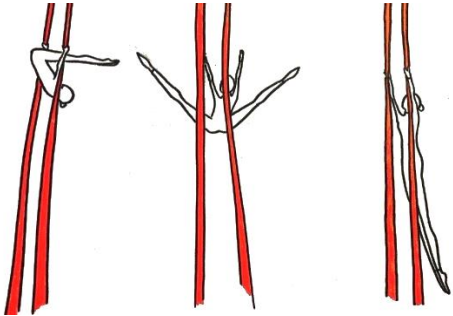
0.5		<p>SD009 Обрыв 1.5 оборота из восьмерки под колени</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот вокруг своей оси 540° • Конечная позиция: головой вниз • Нет контакта с полом
0.5		<p>SD011 Обрыв «Восьмерка» с 0.5 оборота</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: стоя вверх головой, ноги выпрямлены и замотаны восьмёркой • Вращение на 180° вокруг своей оси • Финальная позиция: вниз головой, руки не в контакте с полотном • Позиция карандаш во время исполнения элемента • Нет контакта с полом
0.5		<p>SD030 Обрыв Спираль</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот вокруг своей оси 360° • Конечная позиция: Вис без намоток • Нет контакта с полом
0.5		<p>SD038 Съезд в намотку на стопу</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вниз головой • Конечная позиция: только стопа, и кисти в контакте со снарядом
0.6		<p>SD008 Обрыв 2 оборота со сменой фазы (Назад)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вверх головой • 1 фаза: пол-оборота 180° назад • 2 фаза: оборот вокруг своей оси на 720° • Конечная позиция: вниз головой • Нет контакта с полом

0.6		<p>SD025 Сальто назад на пол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное положение: на снаряде • Сальто назад • Приземление на ноги • Руки не в контакте с полом
0.6		<p>SD032 Обороты под локтями назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • От 3-х оборотов • Нет контакта с полом
0.6 РФБ		<p>SD045 Отрывной перехват из подмышек</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция Вис в подмышках • Конечная позиция вис в открытом хвате <p><i>Уровни сложности:</i> SD045 Отрывной перехват из подмышек SD046 Отрывной перехват из подмышек в копье</p>
0.6		<p>SD035 Выкруты назад (руки в намотках)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот назад • Начальная позиция: Вис в позиции копье • Ноги выпрямлены • Нет контакта с полом <p>SD035 Выкруты назад (руки в намотках) SD042 Выкруты назад в открытом хвате</p>
0.6		<p>SD047 Колесо на снаряде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция вис в открытом хвате • Колесо с перехватом одной руки • Нет контакта с полом

0.7		<p>SD010 Обрыв 3 оборота</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот на 1080° вокруг своей оси • Нет контакта с полом • Начальная и конечная позиция вниз головой
0.7		<p>SD014 Обрыв с перехватом полотна за спиной.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное положение: Позиция «Боковая планка» • Оборот назад вокруг своей оси в горизонтальной плоскости • Перехват полотна за спиной • Конечная позиция: вниз головой • Нет контакта с полом
0.7		<p>SD016 Мельница 720</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: тело в боковой планке • 2 оборота или более • Нет контакта с полом
0.7		<p>SD031 Обрыв Спираль 2 оборота</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот вокруг своей оси 720° • Конечная позиция: Вис без намоток • Нет контакта с полом
0.7		<p>SD034 Винт без отрыва от снаряда (руки в намотках)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Винт 360 градусов • Позиция в винте - карандаш • Нет контакта с полом <p><i>Уровни сложности:</i> SD033 Винт без отрыва от снаряда SD034 Винт без отрыва от снаряда (руки в намотка)</p>

0.7		<p>SD044 Перехват «Циркуль»</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная и конечная позиции вис в открытом хвате Ноги вместе Пронос ног перед собой
0.7		<p>SD036 Кувырок из подмышек</p> <ul style="list-style-type: none"> Оборот вперед Нет контакта с полом
0.7		<p>SD039 Съезд в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: в шпагате, голова в петельном узле, Конечная позиция: шпагат
0.7		<p>SD049 Отмах в разножку</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: верхняя рука в базовом хвате, нижняя рука в намотке, полотно проходит подмышкой, ноги выпрямлены Оборот вперед Конечная позиция: ноги в позиции Ви, таз выше уровня плеч
0.8		<p>SD015 Обрыв 2 бланжа назад</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальное и конечное положение: вверх головой Ноги и тело в позиции карандаш 2 оборота назад и более Нет контакта с полом

0.8		<p>SD024 Мельница 1080</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: тело в боковой планке • 3 оборота или более • Нет контакта с полом
0.8 РФБ		<p>SD046 Отрывной перехват из подмышек в копье</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция Вис в подмышках • Конечная позиция вис в позиции копье вниз головой <p><i>Уровни сложности:</i> SD045 Отрывной перехват из подмышек SD046 Отрывной перехват из подмышек в копье</p>
0.8 РФБ		<p>SD040 Обрыв из стойки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: стойка на руках, без намоток • Конечная позиция: группировка. • Без контакта с полом
0.8 РФБ		<p>SD033 Винт без отрыва от снаряда</p> <ul style="list-style-type: none"> • Винт 360 градусов • Позиция в винте - карандаш • Без контакта с полом <p><i>Уровни сложности:</i> SD033 Винт без отрыва от снаряда SD034 Винт без отрыва от снаряда (руки в намотках)</p>
0.8		<p>SD037 Выкруты вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот вперед • Начальная позиция: вис в карандаше

<p>0.8 РФБ</p>		<p>SD042 Выкруты назад в открытом хвате</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот назад • Начальная позиция: Вис в позиции копы • Ноги выпрямлены • Нет контакта с полом • Открытый хват без намоток <p><i>SD035 Выкруты назад (руки в намотках)</i> <i>SD042 Выкруты назад в открытом хвате</i></p>
<p>0.8 РФБ</p>		<p>SD019 Винт из-под колен</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное положение: полотно под коленями • Оборот на 360 вокруг своей оси в горизонтальной плоскости • Конечная позиция на снаряде • Нет контакта с полом
<p>0.9</p>		<p>SD020 Обрыв 2 бланжа вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное и конечное положение: вверх головой • Ноги и тело в позиции карандаш • 2 оборота вперед и более • Нет контакта с полом
<p>0.9 РФБ</p>		<p>SD021 Сальто назад на полотнах</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное и конечное положение на снаряде • Сальто назад • Нет контакта с полом
<p>0.9 РФБ</p>		<p>SD022 Отрывной перехват ноги вместе – ноги врозь</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное положение: вис без намоток в уголке вниз головой. • Фаза полета: отрыв от снаряда, ноги проходят через позицию Ви • Конечная позиция: на снаряде • Нет контакта с полом

<p>0.9 РФБ</p>		<p>SD048 Отрывной перехват с переворотом в подмышки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция вис в открытом хвате • Конечная позиция вис в подмышках • Переворот назад • Без контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>SD017 Бельгийский винт</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное положение: петля вокруг корпуса • Фаза полета: отмах ног, винт вокруг своей оси • Конечная позиция: намотка вокруг корпуса, тело в позиции группировка • Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>SD018 Винт Козиоровой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исполняется в петле • Оборот вокруг своей оси в горизонтальной плоскости • Конечная позиция: вис в петле в подмышках • Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>SD043 Отрывной перехват Летчик</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное положение вис в подмышках • Сальто вперед с перехватом полотен за спиной • Конечная позиция вис в открытом хвате • Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>SD041 Обратный отрывной перехват ноги врозь - ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное положение: вис без намоток в уголке вниз головой. • Фаза полета: отрыв от снаряда, ноги проходят через позицию Ви • Конечная позиция: на снаряде • Нет контакта с полом

16.5 ГРУППА E – ВРАЩЕНИЯ

Спортсмен может выбрать любой элемент из группы A (Гибкость), B (Сила) или C (Баланс) и заявить его как вращение. При этом код элемента необходимо изменить с SA001 на **SA001/E**, с SB001 на **SB001/E** или SC001 на **SC001/E**

- a) При исполнении элемента должны быть полностью соблюдены минимальные требования, указанные в таблице
- b) Вращение минимум на 720° в фиксированной позиции

Примечание: элементы из группы D не могут быть заявлены в качестве вращений.

POLE SPORT & ARTS WORLD FEDERATION



ТАБЛИЦА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО

17 ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОЛЬЦЕ

Примечание: Чтобы элемент был засчитан, необходимо соблюдать общие и индивидуальные требования к элементу, даже если они противоречат рисунку. Общие требования указаны перед таблицей с элементами, индивидуальные требования указаны в ячейках с элементами.

Аббревиатуры и определения:

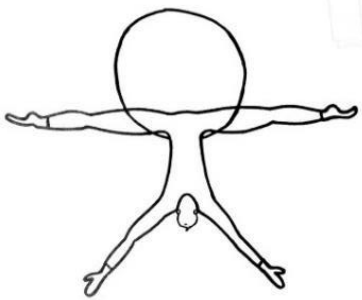

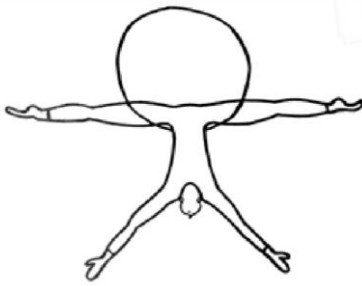

Позиции тела и ног

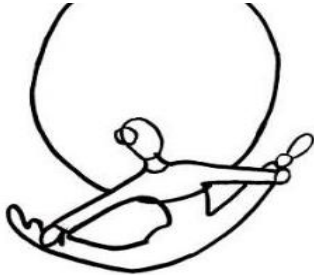
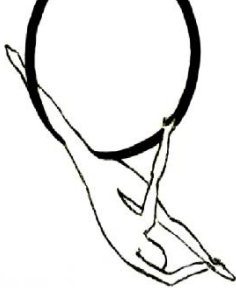


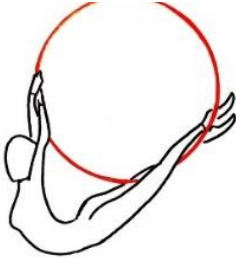
Выпрямлены / Выпр.	Ноги полностью выпрямлены в коленях
Копье	Ноги собраны вместе, корпус сгибается пополам
Позиция «Ви»	Ноги разведены широко в разные стороны в позицию буквы «V»
Группировка	Обе ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Бедра стремятся к животу
Карандаш	Ноги сведены вместе, корпус и ноги находятся на одной линии, нет сгиба в тазобедренных суставах
БП / боковая планка	Тело параллельно полу, боковая часть корпуса развернута к полу
Горизонт	Тело параллельно полу, живот или спина развернуты к полу

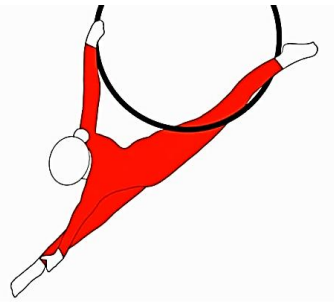

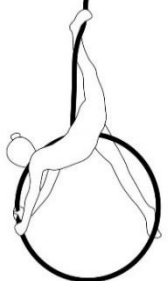


17.1 ГРУППА А – ЭЛЕМЕНТЫ НА ГИБКОСТЬ




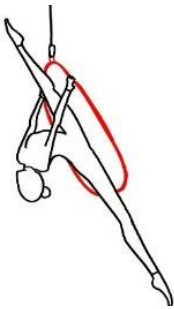

Общие требования: удержание положения 2 секунды.

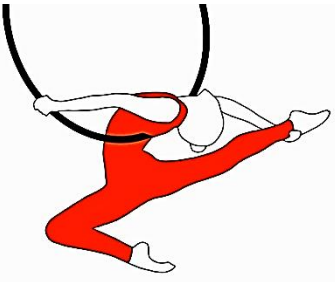
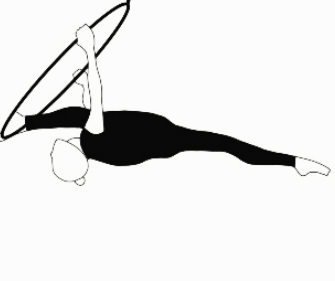
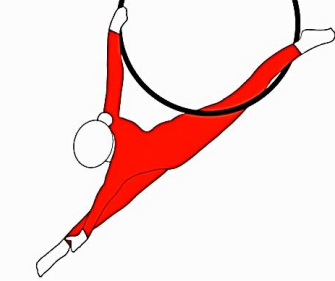


Примечание: В возрастной группе Старшие 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°

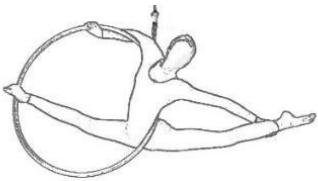


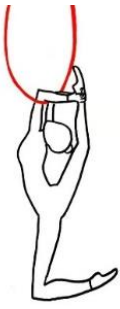

Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		HA001	<p>Вис в поперечном шпагате 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги полностью выпрямлены в поперечном шпагате • Руки не в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA001 Вис в поперечном шпагате 160° HA002 Вис в поперечном шпагате 180°</p>
0.1		HA055	<p>Корзинка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе • Ноги полностью выпрямлены
0.2		HA002	<p>Вис в поперечном шпагате 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги полностью выпрямлены в поперечном шпагате • Руки не в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA001 Вис в поперечном шпагате 160° HA002 Вис в поперечном шпагате 180°</p>
0.2		HA003	<p>Шпагат без рук 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Только подмышка, спина и стопа в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA003 Шпагат без рук 160° HA004 Шпагат без рук 180°</p>



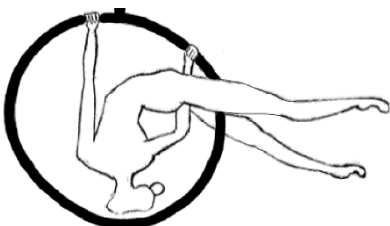


0.2		HA005	Корабль (позиция «Ви») 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Позиция Ви • Только подмышки и спина в контакте с кольцом • Ноги и руки выпрямлены
0.2		HA082	Шпагат вниз головой <ul style="list-style-type: none"> • Только одна нога и кисть в контакте с кольцом • -Разноименная рука удерживает ногу за плечом
0.3		HA006	Китайские палочки (нога согнута) 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Одноименная кисть обхватывает ногу • Только подмышка в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA006 Китайские палочки (нога согнута) 160° HA007 Китайские палочки (нога согнута) 180°</p>
0.3		HA018	Лебедь 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Руки в базовом хвате <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA018 Лебедь 160° HA019 Лебедь в бильмане 160°</p>
0.3		HA020	Карма Руки и ноги выпрямлены


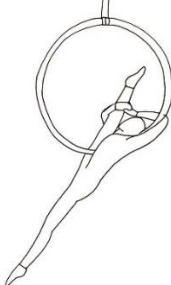



0.3		HA052	Бэтмен 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Только кисть и нога в контакте с кольцом • Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA052 Бэтмен 160° HA051 Бэтмен 180°</p>
0.3		HA053	Парашютист <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе • Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA053 Парашютист HA054 Супер парашютист</p>
0.3		HA057	Эйфелева башня 180° <ul style="list-style-type: none"> • Руки и ноги выпрямлены
0.3		HA061	Вис на пояснице в прогибе <ul style="list-style-type: none"> • Только поясница в контакте с кольцом • Руки захватывают ноги за головой <p><i>Уровни сложности:</i> HA061 Вис на пояснице в прогибе HA062 Вис на пояснице в прогибе (вытянутый)</p>
0.4		HA004	Шпагат без рук 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только подмышка, спина и стопа в контакте с кольцом • Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA003 Шпагат без рук 160° HA004 Шпагат без рук 180°</p>


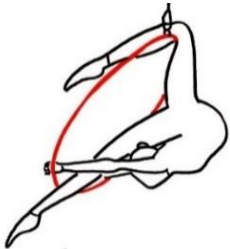



0.4		<p>HA007 Китайские палочки (нога согнута) 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Одноименная кисть обхватывает ногу • Только подмышка в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA006 Китайские палочки (нога согн) 160° HA007 Китайские палочки (нога согн) 180°</p>
0.4		<p>HA008 Шпагат на локте 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Верхняя рука захватывает прямую ногу • Только локоть в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA008 Шпагат на локте 160° HA009 Шпагат на локте 180°</p>
0.4		<p>HA019 Лебедь в бильмане 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Руки в базовом хвате • Голова касается задней ноги <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA018 Лебедь 160° HA019 Лебедь в бильмане 160°</p>
0.4		<p>HA021 Вертикальный шпагат 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги полностью выпрямлены в продольном шпагате • Руки в базовом хвате
0.4		<p>HA023 Кольцо вниз головой 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Обе руки захватывают ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA023 Кольцо вниз головой 160° HA034 Кольцо вниз головой 160°</p>


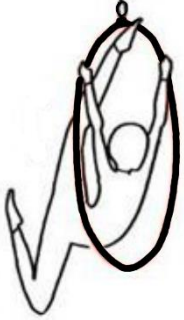

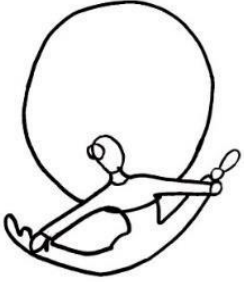
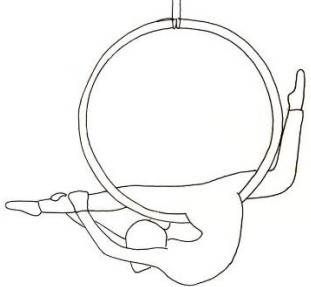
0.4		HA049	Единорог 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Только 1 кисть, спина, плечо и шея в контакте с кольцом • Рука захватывает ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA049 Единорог 160° HA048 Единорог 180°</p>
0.4		HA050	Русский шпагат 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Продольный шпагат • Корпус стремится к передней ноге • Только кисти и 1 стопа в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA050 Русский шпагат 160° HA045 Русский шпагат 180°</p>
0.4		HA051	Бэтмен 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только кисть и нога в контакте с кольцом • Разноименная рука удерж. ногу • Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA052 Бэтмен 160° HA051 Бэтмен 180°</p>
0.4		HA054	Супер парашютист <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе • Стопы касаются головы или плеч <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA053 Парашютист HA054 Супер парашютист</p>
0.5		HA009	Шпагат на локте 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Верхняя рука захватывает прямую ногу • Только локоть в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA008 Шпагат на локте 160° HA009 Шпагат на локте 180°</p>

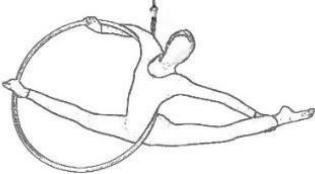


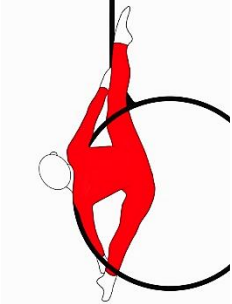
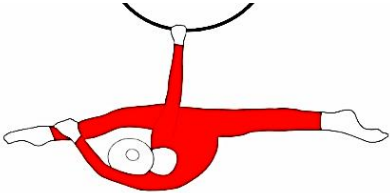
0.5		HA011	Опорный шпагат 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только одна рука, стопа и спина в контакте с кольцом • Свободная рука захватывает ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA011 Опорный шпагат 180° HA036 Опорный шпагат 180° (вытянутый)</p>
0.5		HA012	Игуана <ul style="list-style-type: none"> • Ноги проходят между рук и под верхней жердью кольца • Колени выше уровня плеч • Руки в обратном хвате <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA012 Игуана HA013 Игуана (замкнутая)</p>
0.5		HA022	Райская птица 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Продольный шпагат • Спина и локоть на нижнем основании кольца <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA022 Райская птица 160° HA028 Райская птица 180°</p>
0.5		HA024	Бильман на предплечье 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Только локти в контакте с кольцом • Руки захватывают ногу за головой <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA024 Бильман на предплечье 160° HA027 Бильман на предплечье 180°</p>
0.5		HA034	Кольцо вниз головой 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Обе руки захватывают ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA023 Кольцо вниз головой 160° HA034 Кольцо вниз головой 160°</p>

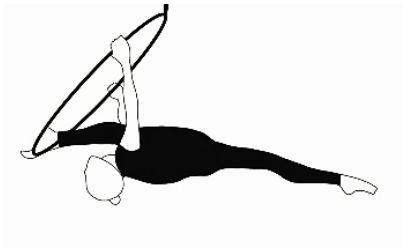
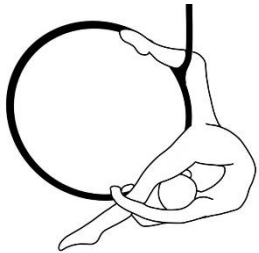

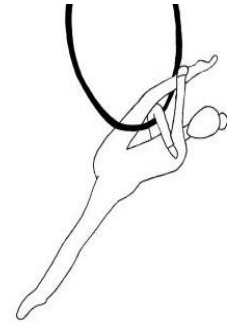
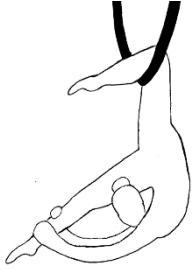
0.5		HA058	Кукушка 180° <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Раскрытие бедер 180° и более • Только локти и стопы в контакте со снарядом
0.5		HA056	Кокон на нижней дуге <ul style="list-style-type: none"> • Только одно колено в контакте с кольцом • Обе руки захватывают ногу за головой <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA056 Кокон на нижней дуге HA070 Кокон на нижней дуге - вытянутый</p>
0.5		HA064	Коробочка <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти в контакте с кольцом • Спина в прогибе • Ноги полностью выпрямлены и находятся параллельно полу или ниже параллели
0.6		HA010	Китайские палочки 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Обе ноги выпрямлены • Одноименная кисть обхватывает ногу <p>Только подмышка в контакте с кольцом</p>
0.6		HA026	Бильман вниз головой 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Обе руки захватывают ногу за головой • Голова касается ноги <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA026 Бильман вниз головой 160° HA037 Бильман вниз головой 180°</p>


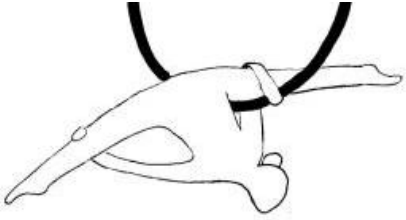
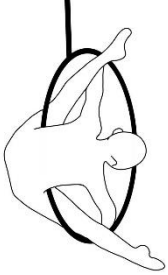

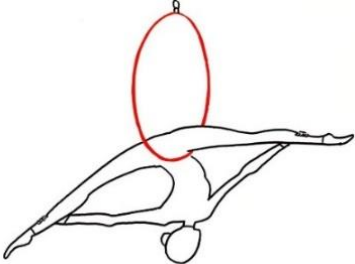
0.6		HA027	Бильман на предплечье 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только локти в контакте с кольцом • Руки захватывают ногу за головой • Голова касается ноги <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA024 Бильман на предплечье 160° HA027 Бильман на предплечье 180°</p>
0.6		HA028	Райская птица 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Спина и локоть на нижнем основании кольца • Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA022 Райская птица 160° HA028 Райская птица 180°</p>
0.6		HA046	Скрепка 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Разноименная рука удерживает ногу за плечом • Только подмышка в контакте с кольцом • Ноги полностью выпрямлены
0.6		HA047	Шпагат Четверка 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Верхняя нога в контакте с кольцом между руками
0.6		HA048	Единорог 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только 1 кисть, спина, плечо и шея в контакте с кольцом • Рука захватывает прямую ногу за головой <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA049 Единорог 160° HA048 Единорог 180°</p>

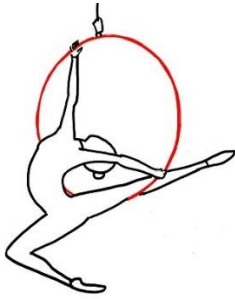
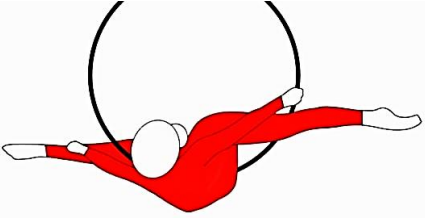

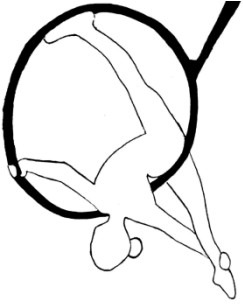
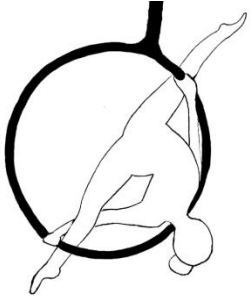
0.6		HA062	Вис на пояснице в прогибе (вытянутый) <ul style="list-style-type: none"> • Только поясница в контакте с кольцом • Руки захватывают ноги за головой • Ноги выпрямлены <i>Уровни сложности исполнения:</i> HA061 Вис на пояснице в прогибе HA062 Вис на пояснице в прогибе (вытянутый)
0.6		HA025	Кокон <ul style="list-style-type: none"> • Прямая нога вытянута между руками и перед кольцом • Голова касается бедра • Локти полностью выпрямлены
0.6		HA064	Коробочка замкнутая <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти в контакте с кольцом • Спина в прогибе • Стопы касаются головы
0.6		HA065	Высокий полет 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Одноименная рука захватывает ногу за головой <i>Уровни сложности исполнения:</i> HA065 Высокий полет 160° HA076 Высокий полет 180° - вытянутый
0.6		HA066	Коктейль 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Разноименная рука захватывает ногу за плечом • Ноги полностью выпрямлены



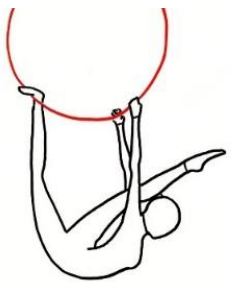
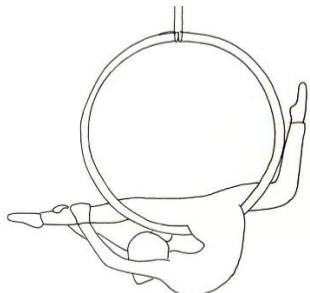
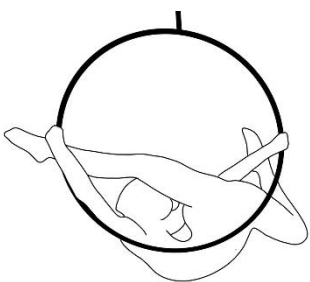
0.6		HA068	Богомол <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Обе руки захватывают ногу • Ноги полностью выпрямлены в продольном шпагате
0.6		HA069	Цапля <ul style="list-style-type: none"> • Зацеп кольца за головой одной выпрямленной верхней ногой
0.7		HA013	Игуана (замкнутая) <ul style="list-style-type: none"> • Ноги проходят между рук и под верхней жердью кольца • Колени выше уровня плеч • Руки в обратном хвате • Стопы касаются головы или плеч <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA012 Игуана HA013 Игуана (замкнутая)</p>
0.7		HA014	Корабль 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только подмышки в контакте с кольцом • Руки и ноги полностью выпрямлены • Продольный шпагат
0.7		HA029	Прицел 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки захватывают ногу за головой • Обе руки и захватываемая нога выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA029 Прицел 180° HA035 Прицел 180° (ноги выпрямлены)</p>



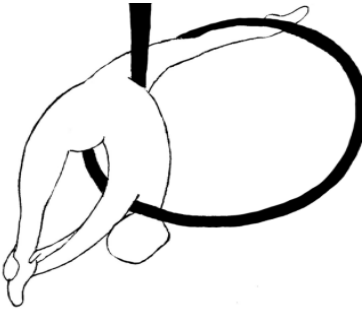
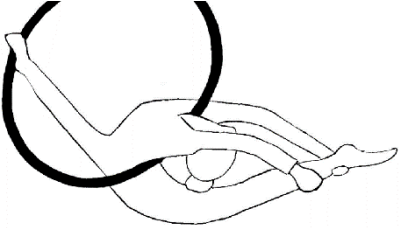
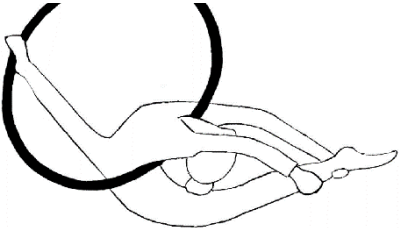
0.7		HA036	Опорный шпагат 180° (вытянутый) <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только одна рука, стопа и спина в контакте с кольцом • Свободная рука захватывает ногу • Ноги выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA011 Опорный шпагат 180° HA036 Опорный шпагат 180° (вытянутый)</p>
0.7		HA037	Бильман вниз головой 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Обе руки захватывают ногу за головой • Ноги полностью выпрямлены • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA026 Бильман вниз головой 160° HA037 Бильман вниз головой 180°</p>
0.7		HA042	Комета 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки захватывают прямую ногу за головой
0.7		HA043	Спайдермен 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги выпрямлены <p>Нижняя рука удерживает ногу за щиколотку</p>
0.7		HA044	Бумеранг 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Противоположная рука удерживает ногу • Только кисть в контакте с кольцом


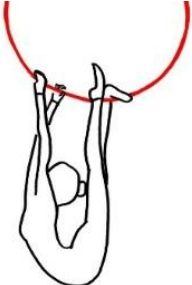
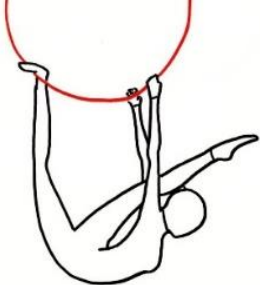
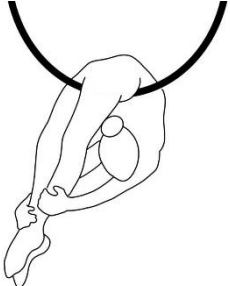

0.7		HA045	Русский шпагат 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Корпус прижат к передней ноге • Тело параллельно полу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA050 Русский шпагат 160° HA045 Русский шпагат 180°</p>
0.7		HA060	Комета с внешней стороны кольца° <ul style="list-style-type: none"> • Руки захватывают кольцо за головой • Прямая нога проходит между рук
0.7		HA040	Твистер <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 кисть в контакте с кольцом • Разноименная рука удерживает ногу за плечом • Грудная клетка отвернута на 160° нижней ноги
0.7		HA067	Ракета 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только локоть, кисть и нога в контакте с кольцом • Обе ноги полностью выпрямлены
0.7		HA070	Кокон на нижней дуге - вытянутый <ul style="list-style-type: none"> • Только одно колено в контакте с кольцом • Обе руки выпрямлены и захватывают ногу за головой • Голова касается ноги <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA056 Кокон на нижней дуге HA070 Кокон на нижней дуге - вытянутый</p>


0.7		HA071	Зубочистка 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Обе руки захватывают ногу • Верхняя стопа в контакте со спансетом • Ноги полностью выпрямлены в продольном шпагате
0.7		HA072	Радуга 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только одно бедро и кисть в контакте с кольцом
0.8		HA059	Прогиб капля <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и руки выпрямлены
0.8		HA015	Бильман 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Обе руки захватывают ногу за головой • Только плечи и шея в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения: HA015 Бильман 180° HA016 Бильман 180° (вытянутый)</i></p>
0.8		HA030	Продольный шпагат на бедре 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Ноги и руки выпрямлены • Одноименные руки захватывают ноги • Только 1 бедро и нижняя часть живота в контакте с кольцом

0.8		HA039	Юдина 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Две руки и бедро в контакте с кольцом • Голова касается ноги.
0.8		HA041	Летающая тарелка 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги выпрямлены по разным сторонам от кольца • Спина в прогибе • Рука захватывает ногу
0.8		HA073	Тюльпан в кольце 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Голова касается ноги • Локти полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA073 Тюльпан в кольце 160° HA077 Тюльпан в кольце 180° (вытянутый)</p>
0.8		HA074	Шпагат Иоланты 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги полностью выпрямлены • Разноимённая рука захватывает ногу за кольцом
0.8		HA075	Шпагат Полумесяц 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги полностью выпрямлены в продольном шпагате

0.8		HA084	Шпагат из закладки 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги полностью выпрямлены в продольном шпагате • Только одна кисть в контакте с кольцом • Одноимённая рука захватывает ногу
0.9		HA017	Тюльпан 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нога захватывается за головой • Только щиколотка и запястья в контакте с кольцом Голова касается ноги
0.9		HA031	Павлин <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти и стопа в контакте с кольцом • Ноги и руки выпрямлены • Нога вытянута между руками и кольцом <i>Уровни сложности исполнения:</i> HA031 Павлин HA033 Супер павлин
0.9		HA035	Прицел 180° (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Руки захватывают ногу за головой • Руки и ноги выпрямлены • Голова касается ноги <i>Уровни сложности исполнения:</i> HA029 Прицел 180° HA035 Прицел 180° (ноги выпрямлены)
0.9		HA063	Супер прицел 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Грудной отдел не в контакте с кольцом • Голова касается бедра

0.9		HA077	<p>Тюльпан в кольце 180° - вытянутый</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Голова касается бедра • Локти и ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения: HA073 Тюльпан в кольце 160° HA077 Тюльпан в кольце 180° -вытянут.</i></p>
0.9		HA076	<p>Высокий полет 180° - вытянутый</p> <p>Раскрытие бедер 180° и боле Одноимённая рука захватывает прямую ногу за головой Голова касается бедра</p> <p><i>Уровни сложности исполнения: HA065 Высокий полет 160° HA076 Высокий полет 180° - вытянутый</i></p>
0.9		HA078	<p>Бильман со спансетом 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги полностью выпрямлены • Обе руки захватывают ногу за головой
0.9		HA079	<p>Орлиный глаз 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги полностью выпрямлены • Обе руки захватывают ногу за головой <p><i>Уровни сложности исполнения: HA079 Орлиный глаз 180° HA080 Супер орлиный глаз 180°</i></p>
1.0		HA080	<p>Супер орлиный глаз 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги полностью выпрямлены • Обе руки захватывают ногу за головой • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности исполнения: HA079 Орлиный глаз 180° HA080 Супер орлиный глаз 180°</i></p>



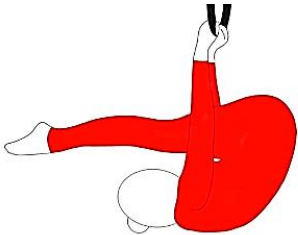
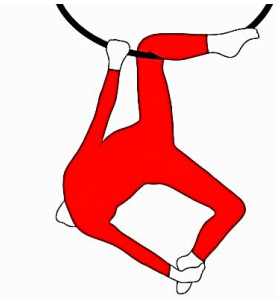
1.0		HA016	Бильман 180° (вытянутый) <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Обе руки захватывают прямую ногу за головой • Только плечи и шея в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA015 Бильман 180° HA016 Бильман 180° (вытянутый)</p>
1.0		HA032	Капля <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и руки выпрямлены • Голова касается бедер
1.0		HA033	Супер павлин <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти и стопа в контакте с кольцом • Ноги и руки выпрямлены • Нога вытянута между руками и кольцом, голова касается ноги <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA031 Павлин HA033 Супер павлин</p>
1.0		HA038	Обратная складка <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Голова касается бедер
1.0		HA081	Бильман Страдомскайте <ul style="list-style-type: none"> • Вис в локте • Разноимённая рука захватывает ногу за головой • Обе ноги выпрямлены


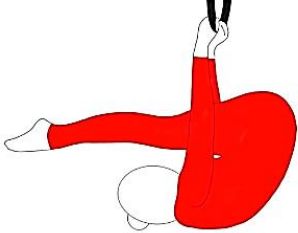



1.0 РФБ		HA083	Улитка без рук <ul style="list-style-type: none">• Только затылок и щиколотки в контакте с кольцом.
------------	---	-------	--


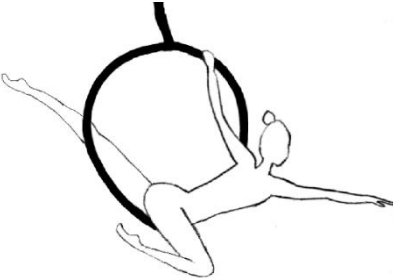

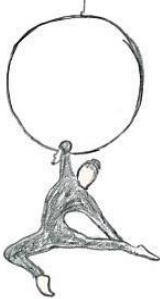
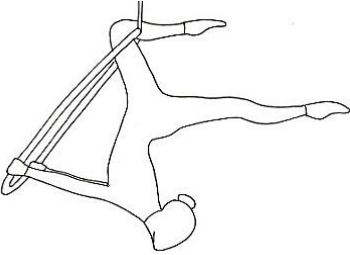
17.2 ГРУППА В – СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

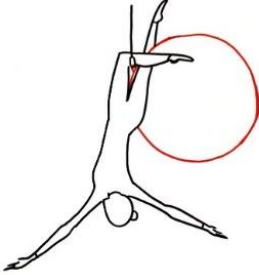
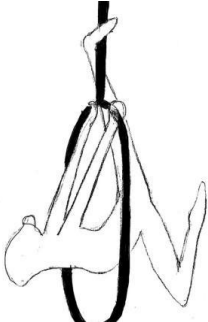
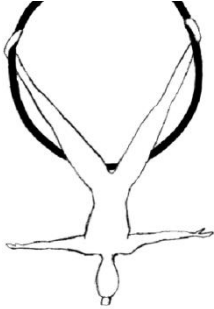

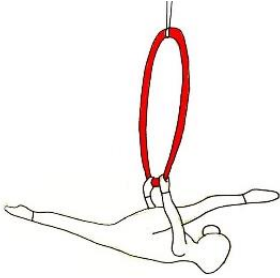
Общие требования: удержание положения 2 секунды.

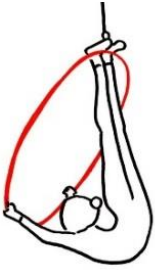
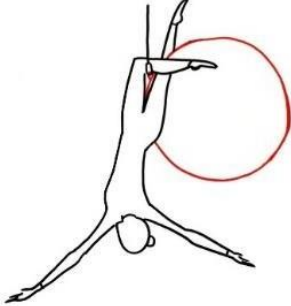

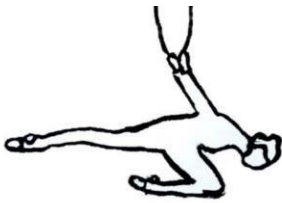

Примечание: В возрастной группе Старшие 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°


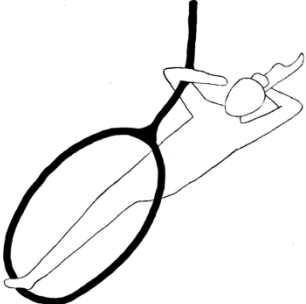
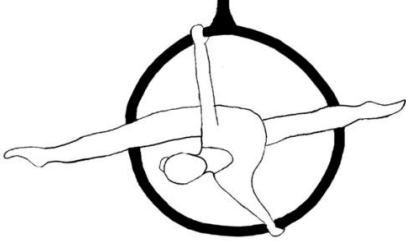
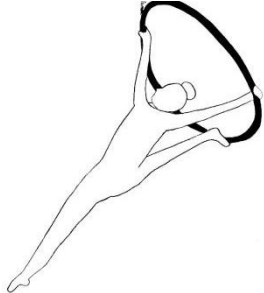
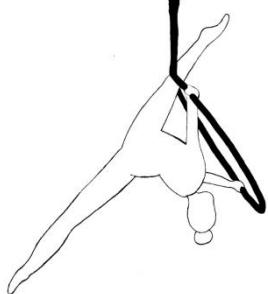
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		НВ001	Вис «Стрела» <ul style="list-style-type: none"> • Рука в упоре • Только одна кисть, плечо и спина в контакте с кольцом. • Ноги полностью выпрямлены
0.1		НВ002	Вис на локте с поддержкой <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 локоть и 1 кисть могут быть в контакте с кольцом
0.1		НВ003	Разножка <ul style="list-style-type: none"> • Таз выше уровня плеч • Ноги в позиции «ви» • Только кисти в контакте с кольцом • Ноги полностью выпрямлены
0.1		НВ032	Вис под коленом с поддержкой <ul style="list-style-type: none"> • Только одно колено и одна кисть могут быть в контакте с кольцом

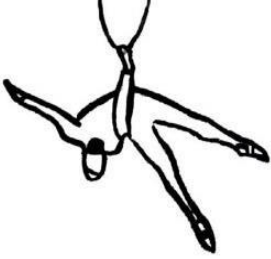
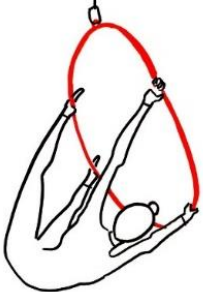
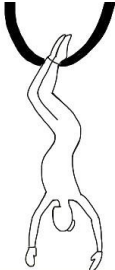

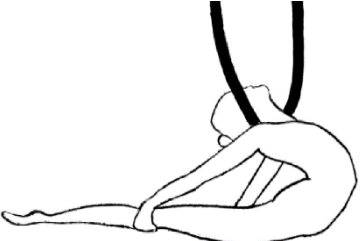
0.1		НВ033	Ангел <ul style="list-style-type: none"> • Только подмышки и спина в контакте с кольцом • Ноги полностью выпрямлены
0.1		НВ034	Угол <ul style="list-style-type: none"> • Ноги сведены вместе и параллельны полу • Ноги и руки выпрямлены • Только кисти в контакте с кольцом
0.1		НВ053	Группировка <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в группировке • Только одна кисть в контакте с кольцом
0.2		НВ004	Вис под коленом <ul style="list-style-type: none"> • Только одно колено в контакте с кольцом • Свободная нога выпрямлена и параллельна полу или ниже уровня параллели
0.2		НВ031	Вис на локте <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 локоть в контакте с кольцом

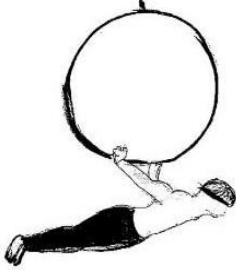

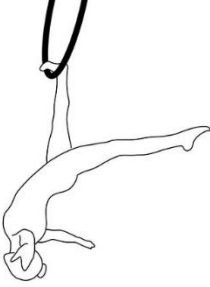


0.2		НВ054	Колечко <ul style="list-style-type: none"> • Локти выпрямлены
0.2		НВ096	Супермен <ul style="list-style-type: none"> • Только одна кисть и бедро в контакте с кольцом • Верхняя рука выпрямлена
0.3		НВ005	Ящерица <ul style="list-style-type: none"> • Только ноги в контакте с кольцом • Макушка направлена вниз
0.3		НВ006	Вис «Олень» на локте <ul style="list-style-type: none"> • Только локоть в контакте с кольцом • Одноименная рука захватывает прямую ногу
0.3		НВ019	Креветка <ul style="list-style-type: none"> • Только одно колено и две кисти в контакте с кольцом • Руки выпрямлены • Свободная нога выпрямлена, параллельна полу или ниже параллели

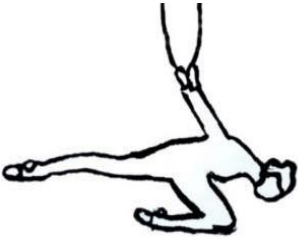
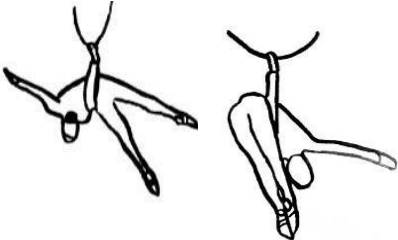
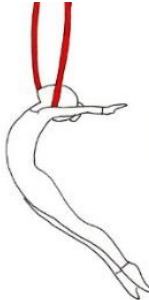


0.3		НВ020	Четверка <ul style="list-style-type: none"> • Только ноги в контакте с кольцом • Одна нога вытянута вверх • Макушка направлена вниз
0.3		НВ041	Лук и стрелы <ul style="list-style-type: none"> • Стопа захватывает спансет • Спина в прогибе • Кисти в контакте с кольцом • Локти выпрямлены
0.3		НВ042	Морская звезда <ul style="list-style-type: none"> • Ноги полностью выпрямлены • Руки не в контакте с кольцом • Макушка направлена вниз
0.4		НВ007	Закладка <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и тело в позиции «Копье» • Ноги вместе и выпрямлены • Только одна кисть в контакте с кольцом
0.4		НВ021	Горизонт в шпагате <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в шпагате • Тело параллельно полу • Нога проходит между рук

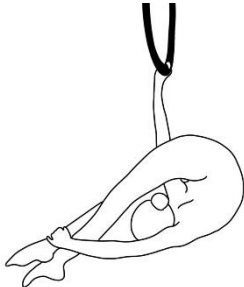
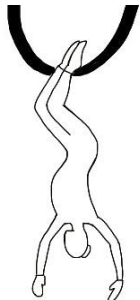


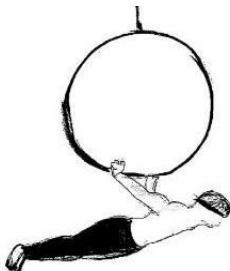
0.4		НВ022	Вис на стопах в оттяжке <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и руки вытянуты • Спина в прогибе
0.4		НВ043	Четверка без рук <ul style="list-style-type: none"> • Только ноги в контакте с кольцом • Одна нога вытянута вверх • Макушка направлена вниз • Руки не в контакте с ногами
0.5		НВ023	Вис на стопах <ul style="list-style-type: none"> • Только стопы в контакте с кольцом • Ноги выпрямлены • Макушка направлена к полу • Тело и ноги в позиции карандаш
0.5		НВ008	«Горизонт» (ноги согнуты) <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги в группировке
0.5		НВ009	«Обратный горизонт» (ноги согнуты) <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги в группировке • Локти прямые




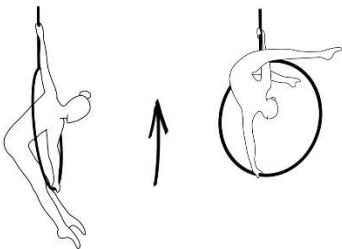
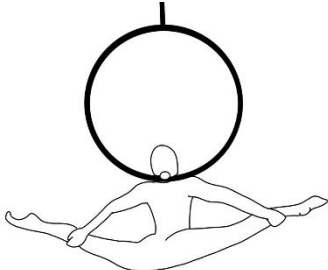
0.6		НВ010	Вис «Тройка» <ul style="list-style-type: none"> • Руки выпрямлены • Только щиколотки и кисти в контакте с кольцом
0.6		НВ050	Райская птица со спансетом <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Только локоть и стопа в контакте со снарядом • Разноименная рука захватывает ногу за головой
0.6		НВ044	Горизонтальный шпагат <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в продольном шпагате • Тело не в контакте с нижней рукой
0.6		НВ045	Русский ролл <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и руки полностью выпрямлены • Только кисти и стопа в контакте с кольцом
0.6		НВ046	Королевская креветка <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и руки полностью выпрямлены • Только кисти и колено в контакте с кольцом

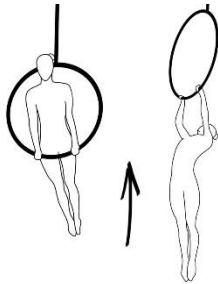
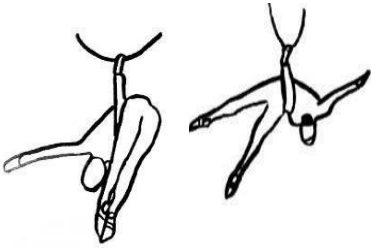
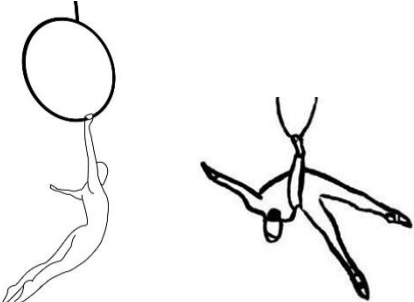
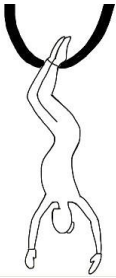
0.7		НВ011	Обратная закладка <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Только 1 кисть в контакте с кольцом
0.7		НВ024	Спутник <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и руки выпрямлены • Только стопы и кисти в контакте с кольцом
0.7		НВ049	Летучая мышь <ul style="list-style-type: none"> • Только щиколотки в контакте с кольцом • Макушка направлена к полу • Руки не в контакте с ногами <i>Уровни сложности исполнения:</i> НВ049 Летучая мышь НВ055 Летучая мышь на одной ноге
0.7		НВ047	Свечка с поддержкой <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Вис на затылке • Верхняя нога проходит за кольцом, одноимённая рука захватывает эту ногу <i>Уровни сложности исполнения:</i> НВ047 Свечка с поддержкой НВ051 Свечка
0.7		НВ048	Вис на затылке с захватом ног <ul style="list-style-type: none"> • Только шея в контакте с кольцом • Руки захватывают ноги <i>Уровни сложности исполнения:</i> НВ048 Вис на затылке с захватом ног НВ052 Вис на затылке с захватом ног – вытянутый

0.8		НВ014	<p>«Горизонт» позиция Ви</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и тело параллельны полу • Ноги выпрямлены в позиции Ви • Локти выпрямлены
0.8		НВ015	<p>«Обратный горизонт» позиция Ви</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и тело параллельны полу • Ноги выпрямлены в позиции Ви • Локти прямые
0.8		НВ026	<p>Вис на одной стопе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 стопа в контакте с кольцом • Обе ноги выпрямлены • Макушка направлена к полу
0.8		НВ057	<p>Вис «Тройка» на одной руке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только щиколотки и одна рука в контакте с кольцом • Опорная рука вытянута
0.9		НВ012	<p>Обратная закладка в бильмане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Только 1 кисть в контакте с кольцом • Свободная рука захватывает ногу за головой. <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НВ012 Обратная закладка в бильмане НВ029 Обратная закладка в вытянутом бильмане</p>

0.9		НВ013	«Горизонт» (одна нога согнута) <ul style="list-style-type: none"> • Тело и прямая нога параллельны полу • Одна нога согнута
0.9		НВ016	Переход из «Обратная Закладка» в «Закладка» <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Свободная рука не помогает во время перехода • Удерживать начальную и конечную позицию «обратная закладка» 2 сек
0.9		НВ025	Вис на затылке <ul style="list-style-type: none"> • Только затылок в контакте с кольцом
0.9		НВ027	Вис «Полумесяц» <ul style="list-style-type: none"> • Только щиколотки и кисти в контакте с кольцом • Ноги и руки выпрямлены
0.9		НВ028	«Обратный горизонт» (одна нога согнута) <ul style="list-style-type: none"> • Тело и прямая нога параллельны полу • Одна нога согнута • Локти прямые

0.9		<p>НВ038 Ракушка на одной руке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только одна кисть в контакте с кольцом • Рука между ног • Рука захватывает прямые ноги за головой
0.9		<p>НВ055 Летучая мышь на одной ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 щиколотка в контакте с кольцом • Макушка направлена к полу • Руки не в контакте с опорной ногой <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НВ049 Летучая мышь НВ055 Летучая мышь на одной ноге</p>
0.9		<p>НВ051 Свечка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Вис на затылке • Руки не в контакте с кольцом • Верхняя нога проходит за кольцом, одноимённая рука захватывает эту ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НВ047 Свечка с поддержкой НВ051 Свечка</p>
0.9		<p>НВ052 Вис на затылке с захватом ног - вытянутый</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только шея в контакте с кольцом • Руки захватывают полностью прямые ноги <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НВ048 Вис на затылке с захватом ног НВ052 Вис на затылке с захватом ног – вытянутый</p>
1.0		<p>НВ017 «Горизонт»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и тело параллельны полу • Ноги выпрямлены и соединены

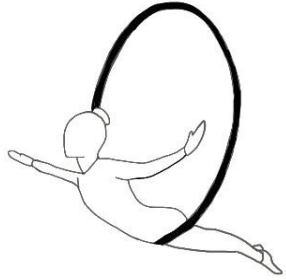
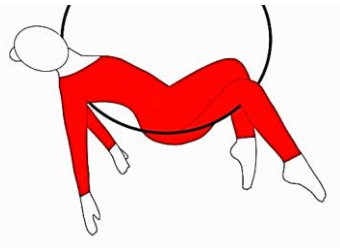
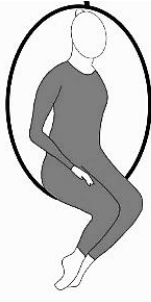
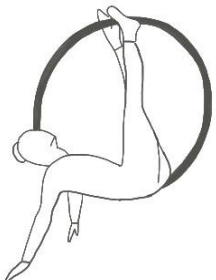
1.0		НВ018	«Обратный горизонт» <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и тело параллельны полу • Ноги выпрямлены и соединены • Локти прямые
1.0		НВ029	Обратная закладка в вытянутом бильмане <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Только 1 кисть в контакте с кольцом • Свободная рука захватывает прямую ногу за головой. <i>Уровни сложности исполнения:</i> НВ012 Обратная закладка в бильмане НВ029 Обратная закладка в вытянутом бильмане
1.0 РФБ		НВ030	Вис на одной стопе в бильмане <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 стопа в контакте с кольцом • Опорная нога прямая • Две руки захватывают свободную ногу в бильман • Голова касается бедра
1.0		НВ035	Силовой подъем через флаг <ul style="list-style-type: none"> • Нет инерции • Руки и ноги выпрямлены
1.0 РФБ		НВ036	Вис на затылке в шпагате <ul style="list-style-type: none"> • Только затылок в контакте с кольцом • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги выпрямлены

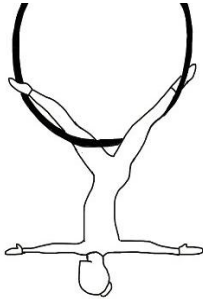
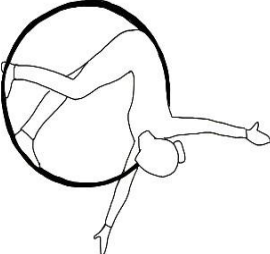
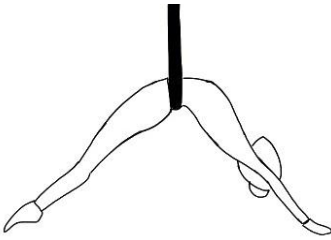
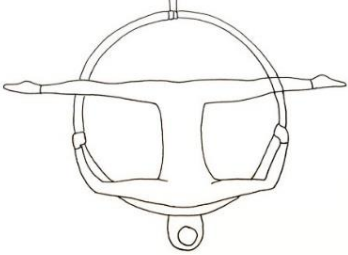
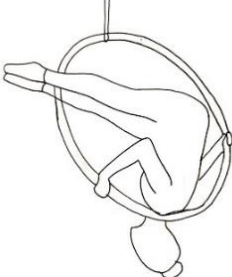
1.0		НВ037	Выход силой <ul style="list-style-type: none"> Начальное положение: Вис на нижней дуге Без инерции Ноги полностью выпрямлены и соединены вместе
1.0		НВ039	Переход из элемента «Закладка» в «Обратная закладка» <ul style="list-style-type: none"> Ноги выпрямлены Свободная рука не помогает во время перехода Удержать начальную и конечную позицию «обратная закладка» 2 сек
1.0		НВ040	Выход из вися на одной руке <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: Вис на одной руке Ноги выпрямлены Свободная рука не помогает во время выхода Удержать конечную позицию «обратная закладка» 2 сек
1.0 РФБ		НВ056	Летучая мышь в бильмане <ul style="list-style-type: none"> Только 1 щиколотка в контакте с кольцом Обе руки захватывают свободную ногу в бильман

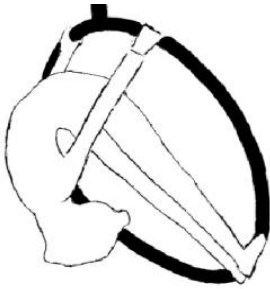

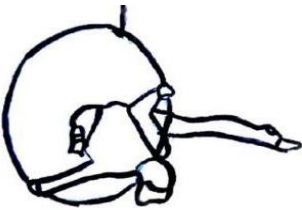
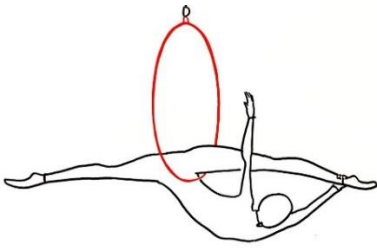
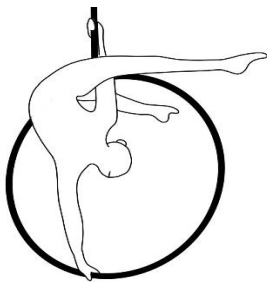
17.3 ГРУППА С – ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС

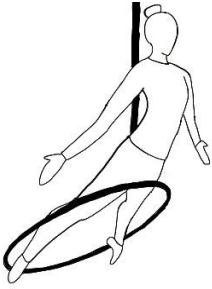
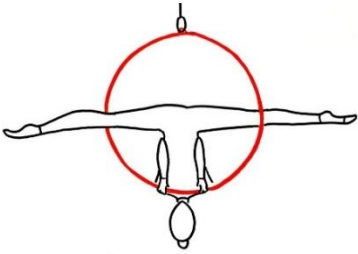
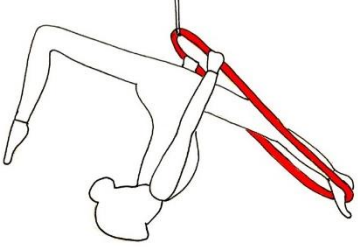
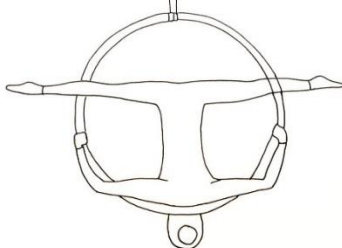
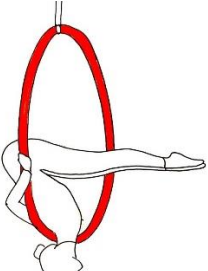
Общие требования: удержание положения 3 секунды.

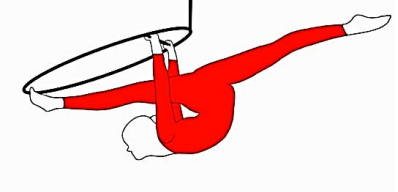
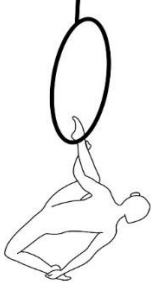



Примечание: В возрастной группе Старшие 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°

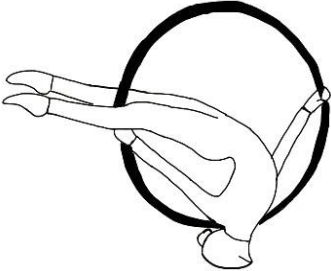
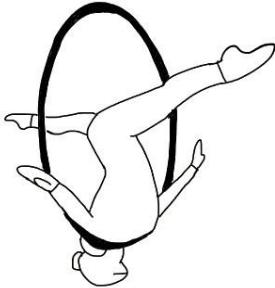
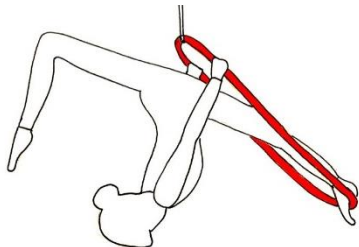
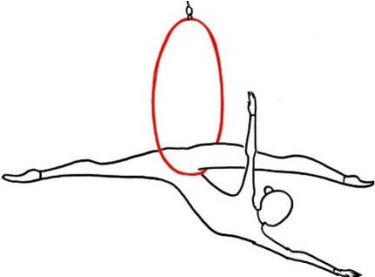
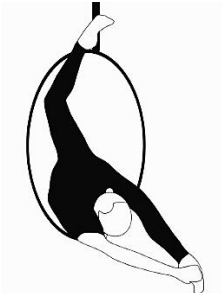
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		НС001	Вэлком <ul style="list-style-type: none"> • Только таз в контакте с кольцом • Плечи выше уровня параллели • Ноги выпрямлены
0.1		НС002	Гамак <ul style="list-style-type: none"> • Только плечи, таз и ноги в контакте с кольцом • Ноги скрещены
0.1		НС038	Попугай <ul style="list-style-type: none"> • Только таз бедра могут быть в контакте с кольцом
0.2		НС003	Баланс углом <ul style="list-style-type: none"> • Только спина и стопы в контакте с кольцом • Ноги полностью выпрямлены

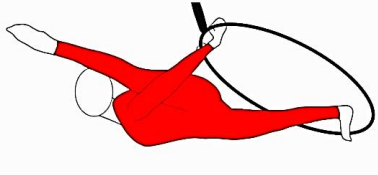
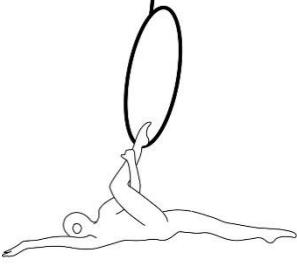
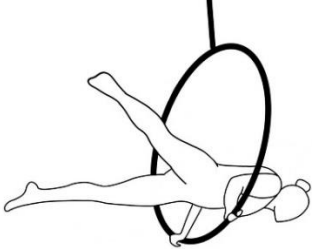
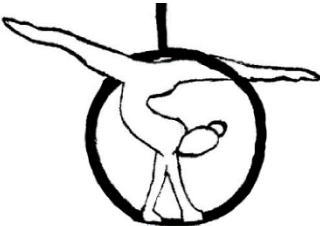
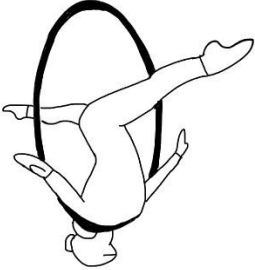
0.2		НС004	Ниндзя <ul style="list-style-type: none"> • Только ноги в контакте с кольцом • Ноги выпрямлены • Макушка направлена к полу
0.3		НС005	Монетка <ul style="list-style-type: none"> • Только стопы и спина в контакте с кольцом • Макушка направлена к полу
0.3		НС006	Баланс в прогибе <ul style="list-style-type: none"> • Только поясница в контакте с кольцом • Спина в погибе • Ноги полностью выпрямлены
0.3		НС016	Стойка на плечах <ul style="list-style-type: none"> • Плечи, шея, руки и ноги в контакте с кольцом. • Ноги выпрямлены в поперечном шпагате <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС016 Стойка на плечах НС021 Стойка на плечах ноги с одной стороны</p>
0.3		НС017	Прищепка <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены и соединены • Только 1 плечо, шея, кисти и ноги в контакте с кольцом

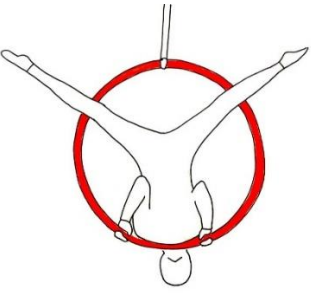
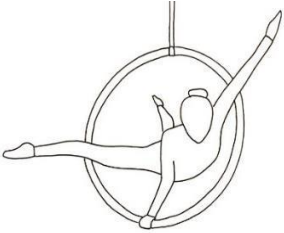
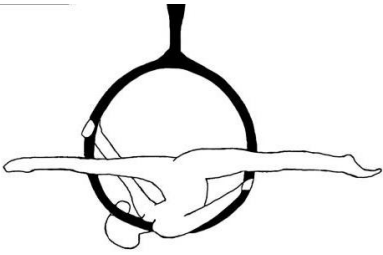
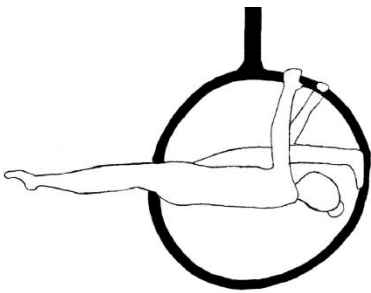
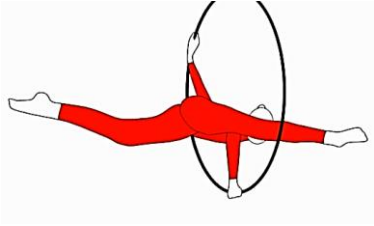
0.3		НС052	Крючок <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти и стопы в контакте с кольцом • Руки и ноги полностью выпрямлены • Спина в прогибе • Ноги сведены вместе
0.3		НС014	Танго <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе • Руки и нижняя нога прямые • Верхняя нога на верхней дуге кольца
0.4		НС007	Рогатка <ul style="list-style-type: none"> • Только плечо и кисти в контакте с кольцом • Ноги в позиции Ви • Опорная рука выпрямлена • Таз и спина не в контакте с нижней рукой
0.4		НС018	Баланс на бедре 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги выпрямлены • Разноименная рука удерживает ногу за головой • Только бедро в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС018 Баланс на бедре 160° НС025 Баланс на бедре без рук 180°</p>
0.4		НС043	Прогиб в стойке через спансет <ul style="list-style-type: none"> • Ноги параллельно полу • Ноги выпрямлены • Опорная рука прямая

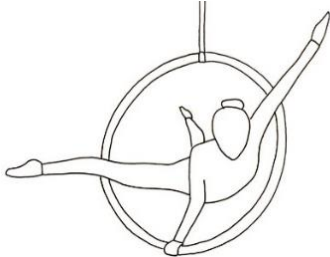
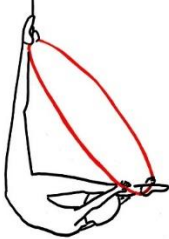

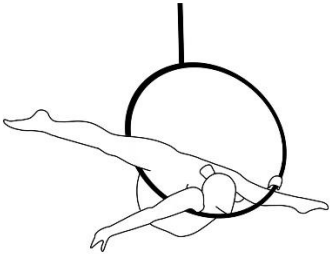
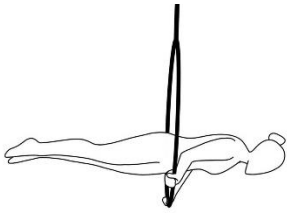
0.5		НС008	Всадник <ul style="list-style-type: none"> • Только ноги в контакте с кольцом • Только спина в контакте со спансетом • Макушка направлена вверх • Ноги полностью выпрямлены
0.5		НС019	Упор на плечах ноги с разных сторон <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в позиции «Ви» с разных сторон от кольца • Макушка направлена вниз • Только кисти, плечи и ноги могут быть в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС019 Упор на плечах ноги с разных сторон НС026 Упор на плечах ноги с одной стороны</p>
0.5		НС020	Скорпион 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Задняя нога согнута и стремиться к голове • Опорная нога прямая <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС020 Скорпион 160° НС024 Скорпион замкнутый 180°</p>
0.5		НС021	Стойка на плечах ноги с одной стороны <ul style="list-style-type: none"> • Плечи, шея и руки в контакте с кольцом. • Ноги выпрямлены в поперечном шпагате • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги с одной стороны от кольца <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС016 Стойка на плечах НС021 Стойка на плечах ноги с одной стороны</p>
0.6		НС022	Баланс Уголок <ul style="list-style-type: none"> • Только руки, плечи и шея могут быть в контакте с кольцом • Ноги выпрямлены параллельно полу и соединены

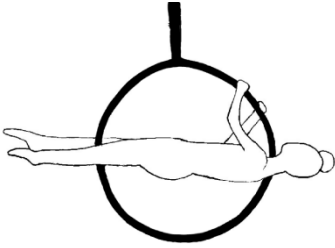

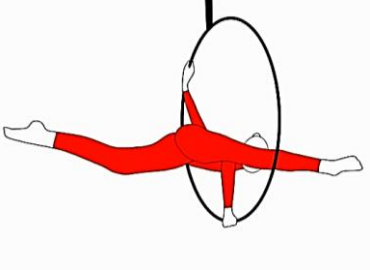
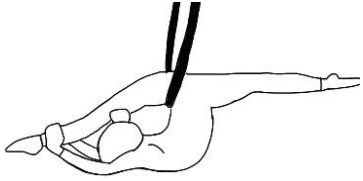
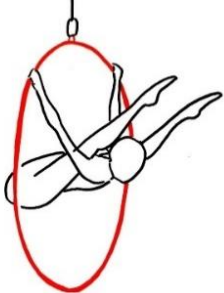
0.6		НС036	<p>Лук</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти и стопа в контакте с кольцом • Спина в прогибе • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги полностью выпрямлены
0.6		НС044	<p>Крючок в бильмане 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Только стопа в контакте со снарядом • Одноименная рука удерживает ногу в бильман • <p><i>Уровни сложности:</i> НС044 Крючок в бильмане 160°</p>
0.6		НС046	<p>Баланс четверочка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одноименная рука захватывает ногу за головой
0.6		НС053	<p>Опасный мост</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки в упоре на нижней дуге • Руки и ноги полностью выпрямлены • Одна нога захватывает спансет
0.6		НС054	<p>Баланс в бедре на верхней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только бедро и локоть в контакте с кольцом • Разноименная рука захватывает ногу за головой • Ноги выпрямлены

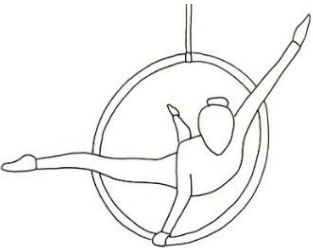

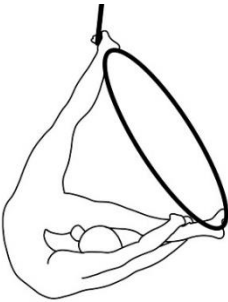
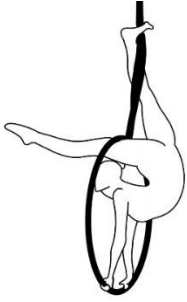

0.7		НС010	<p>Русалка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только плечо и кисти в контакте с кольцом • Ноги выпрямлены и параллельны полу • Таз не в контакте с руками • Спина в прогибе
0.7		НС011	<p>Вертолет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в продольном шпагате • Только плечи и руки могут быть в контакте с кольцом • Кисти не в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС011 Вертолет НС012 Супер вертолет 180°</p>
0.7		НС024	<p>Скорпион замкнутый 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Задняя нога касается головы • Опорная нога прямая <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС020 Скорпион 160° НС024 Скорпион замкнутый 180°</p>
0.7		НС025	<p>Баланс на бедре без рук 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги выпрямлены • Руки не в контакте с ногами • Только бедро в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС018 Баланс на бедре 160° НС025 Баланс на бедре без рук 180°</p>
0.7		НС034	<p>Арбалет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Щиколотка и грудной отдел в контакте с кольцом • Обе руки захватывают ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС034 Арбалет НС035 Арбалет вытянутый</p>

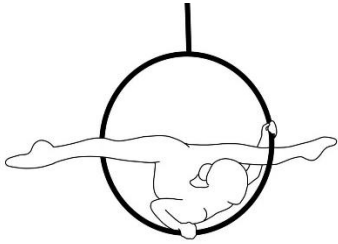
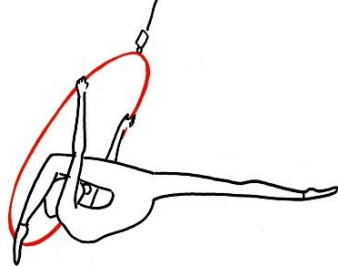

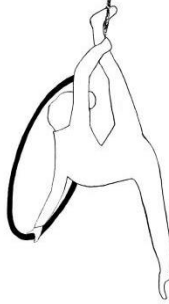

0.7		НС037	<p>Пулемет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти и стопа в контакте с кольцом • Ноги в шпагате • Верхняя нога проходит между рук за спиной • Ноги полностью выпрямлены
0.7		НС045	<p>Крючок в планке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только стопа в контакте со снарядом • Тело параллельно полу <p>Уровни сложности: НС044 Крючок в бильмане НС045 Крючок в планке</p>
0.7		НС050	<p>Планка Ви</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти в контакте с кольцом • Тело параллельно полу • Ноги полностью выпрямлены <p>Уровни сложности: НС050 Планка Ви НС051 Планка ноги вместе</p>
0.7 РФБ		НС039	<p>Стойка в шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки в упоре на нижней дуге • Руки и ноги полностью выпрямлены • Ноги не касаются спансета
0.8 РФБ		НС012	<p>Супер вертолет 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги ввыпрямлены • Только плечи могут быть в контакте со снарядом • Кисти не в контакте с кольцом <p>Уровни сложности исполнения: НС011 Вертолет НС012 Супер вертолет 180°</p>

0.8		НС026	<p>Упор на плечах ноги с одной стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в позиции «Ви» с одной стороны от кольца • Макушка направлена вниз • Только кисти и плечи в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС019 Упор на плечах ноги с разных сторон НС026 Упор на плечах ноги с одной стороны</p>
0.8		НС040	<p>Крокодил двумя руками Ви</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти в контакте со снарядом • Тело параллельно полу • Ноги по обеим сторонам от кольца
0.8		НС055	<p>Юпитер 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги выпрямлены с разных сторон кольца • Упор в плечо
0.8		НС056	<p>Баланс в русском шпагате 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги выпрямлены • Тело параллельно полу
0.9		НС009	<p>Шпагат Венсон с опорой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в продольном шпагате • Тело параллельно полу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС009 Шпагат Венсон с опорой НС013 Шпагат Венсон</p>

<p>0.9 РФБ</p>		<p>НС027</p>	<p>Крокодил Ви</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только кисть одной руки в контакте со снарядом • Тело параллельно полу • Ноги в позиции «Ви» <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС027 Крокодил Ви НС030 Крокодил ноги вместе</p>
<p>0.9</p>		<p>НС033</p>	<p>Затяжка Бохан</p> <ul style="list-style-type: none"> • Голова касается ноги. <p><i>Уровни сложности:</i> НС033 Затяжка Бохан НС041 Затяжка Бохан Упор в кольцо</p>
<p>0.9</p>		<p>НС035</p>	<p>Арбалет вытянутый</p> <ul style="list-style-type: none"> • Щиколотка и грудной отдел в контакте с кольцом • Обе руки захватывают прямую ногу за головой • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС034 Арбалет НС035 Арбалет вытянутый</p>
<p>0.9</p>		<p>НС048</p>	<p>Шпагат Крейсер на груди 180</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180 • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности:</i> НС048 Шпагат Крейсер на груди 180 НС049 Шпагат Крейсер на руках 180</p>
<p>0.9</p>		<p>НС051</p>	<p>Планка ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти в контакте с кольцом • Тело параллельно полу • Ноги вместе <p><i>Уровни сложности:</i> НС050 Планка Ви НС051 Планка ноги вместе</p>

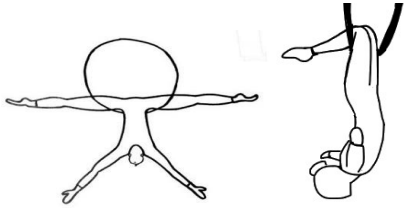
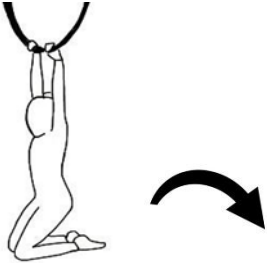


0.9		НС057	Струна <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги выпрямлены и сведены вместе
0.9		НС023	Мексиканка в шпагате <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти и бедро в контакте с кольцом • Руки и ноги полностью выпрямлены • Ноги в продольном шпагате
1.0		НС013	Шпагат Венсон <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в продольном шпагате • Тело параллельно полу • Только кисти в контакте с кольцом <i>Уровни сложности исполнения: НС009 Шпагат Венсон с опорой НС013 Шпагат Венсон</i>
1.0		НС015	Равновесие в бильмане 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Обе руки захватывают ногу за головой • Ноги выпрямлены
1.0		НС028	Краб <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти в контакте с кольцом • Ноги выпрямлены за плечами • Тело параллельно полу

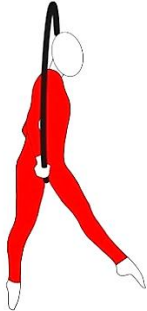
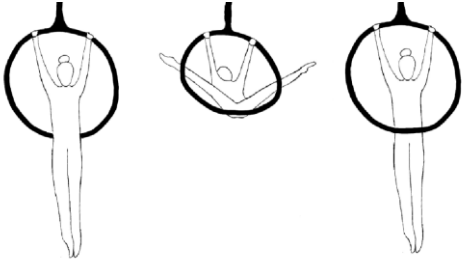
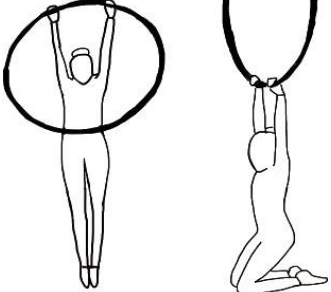
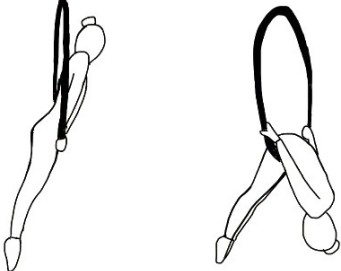

1.0 РФБ		НС030	Крокодил ноги вместе <ul style="list-style-type: none"> • Только кисть одной руки в контакте со снарядом • Тело и ноги параллельны полу • Ноги и тело в позиции карандаш <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС027 Крокодил Ви НС030 Крокодил ноги вместе</p>
1.0 РФБ		НС032	Супер тюльпан <ul style="list-style-type: none"> • Только щиколотка в контакте с кольцом • Руки захватывают ногу за головой
1.0		НС041	Затяжка Бохан Упор в кольцо <ul style="list-style-type: none"> • Голова касается бедра • Только стопы в контакте с кольцом • Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности:</i> НС033 Затяжка Бохан НС041 Затяжка Бохан Упор в кольцо</p>
1.0		НС042	Полу-мексиканка <ul style="list-style-type: none"> • Руки и ноги выпрямлены • Голова касается бедра
1.0 РФБ		НС047	Вис на щиколотках в прогибе <ul style="list-style-type: none"> • Руки захватывают ноги за головой. • Только щиколотки в контакте с кольцом.

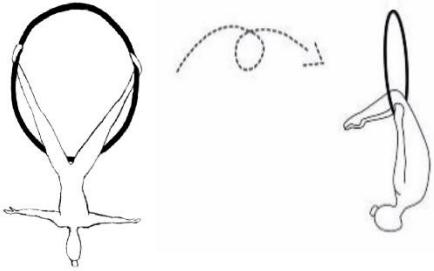
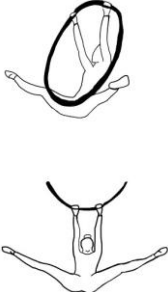
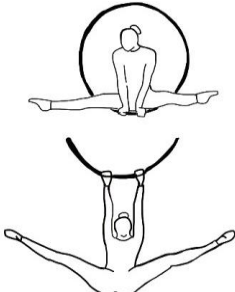
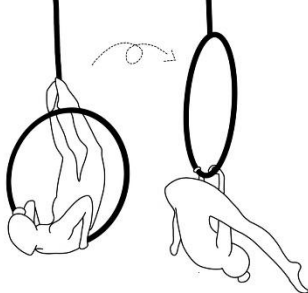
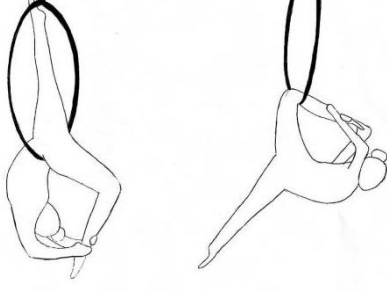
1.0		НС049	<p>Шпагат Крейсер на руках 180</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180 • Только ноги и кисти рук в контакте с кольцом <ul style="list-style-type: none"> • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности:</i> НС048 Шпагат Крейсер на груди 180 НС049 Шпагат Крейсер на руках 180</p>
1.0		НС029	<p>Улитка 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нога за головой, касается кольца • Голова касается ноги.
1.0 РФБ		НС031	<p>Опасный мост на верхней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки в упоре на верхней дуге • Локти полностью выпрямлены • Одна нога захватывает спансет
1.0 РФБ		НС058	<p>Опасный мост в бильмане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разноимённая рука удерживает ногу за головой • Стопа захватывает спансет • Ноги полностью выпрямлены
1.0 РФБ		НС059	<p>Анаконда</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только стопы и таз в контакте с кольцом • Положение моста внутри кольца • Руки захватывают ноги

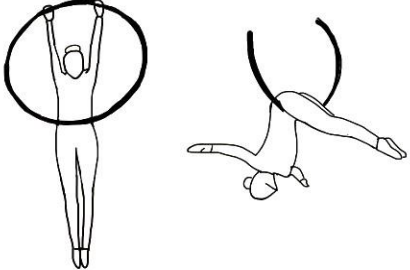
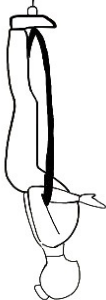
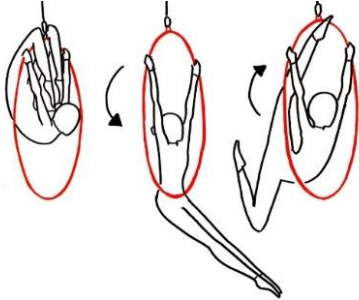
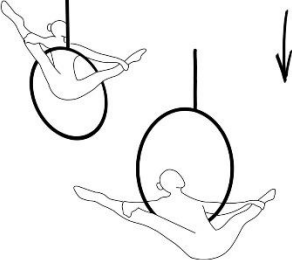
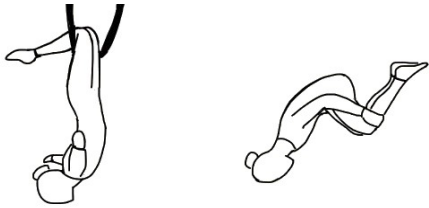
17.4 ГРУППА D – ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

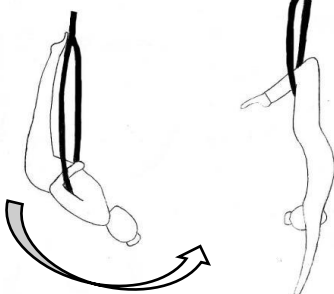
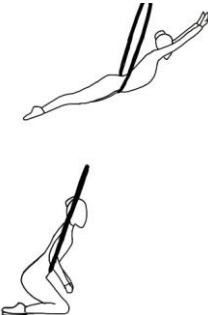
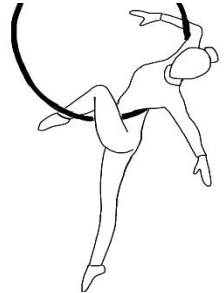
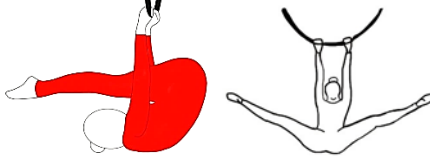
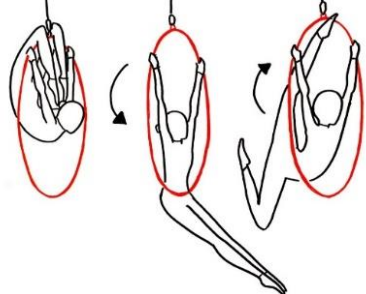
Общие минимальные требования: воздушная фаза и динамичность.

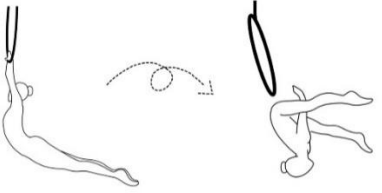
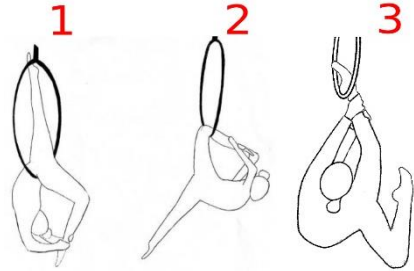
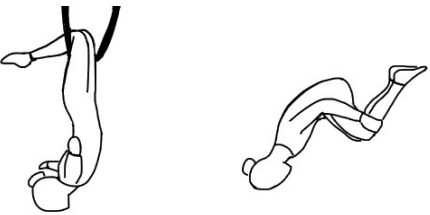
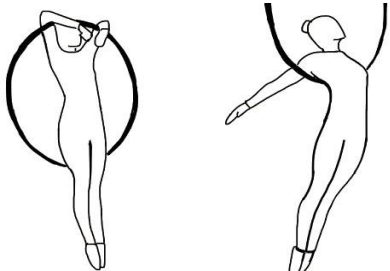
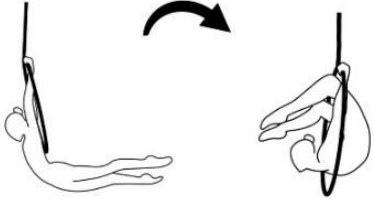
Оценка	Элемент	Код и требования
0.1		<p>HD016 Обрыв по коленки</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: Вис в поперечном шпагате, ноги выпрямлены Конечная позиция: Вис под коленками Руки не в контакте с кольцом
0.1		<p>HD035 Кувырок назад под нижней дугой</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция на полу Оборот назад без отрыва от снаряда Конечная положение на полу.
0.2		<p>HD001 Оборот вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> Одна нога согнута Начальное и конечное положение макушкой вверх 2 оборота и более Вращение вперед
0.3		<p>HD002 Оборот назад</p> <ul style="list-style-type: none"> Одна нога согнута Начальное и конечное положение макушкой вверх 2 оборота и более Вращение назад

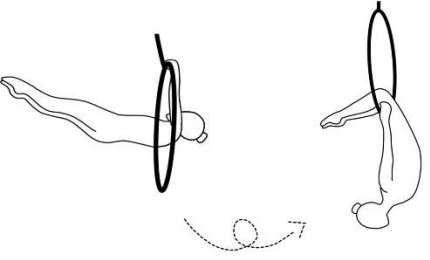
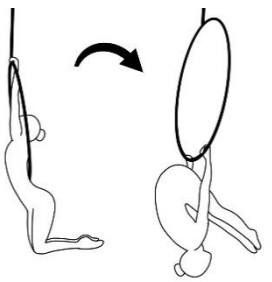

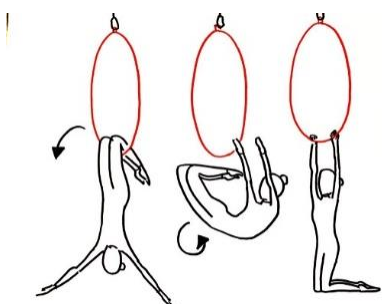
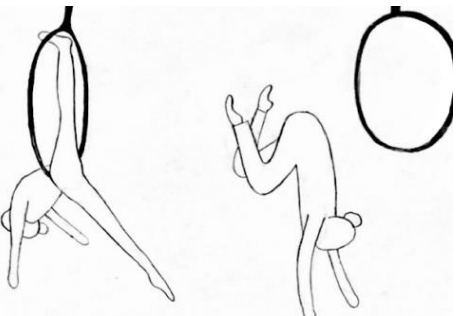
0.3		<p>HD018 Часики вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Начальное и конечное положение макушкой вверх • 2 оборота и более • Вращение вперед
0.3		<p>HD037 Отмах в разножку</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Вис перед кольцом, ноги в позиции «карандаш» • Ноги проходят через кольцо в позиции Ви • Конечная позиция: Вис за кольцом в позиции «карандаш»
0.4		<p>HD003 Обрыв с верхней на нижнюю жердь</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция «Карандаш» • Базовый хват • Нет контакта с полом
0.4		<p>HD006 Оборот вперед в «Копье»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: «Карандаш», локти выпрямлены. • Оборот вперед через позицию «Копье» • Нет контакта с полом •
0.4		<p>HD019 Часики назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Начальное и конечное положение макушкой вверх • 2 оборота и более • Вращение назад

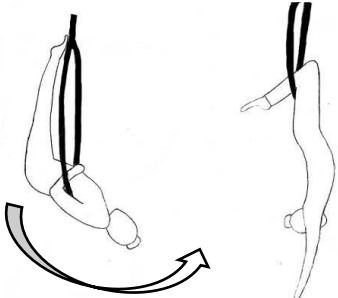
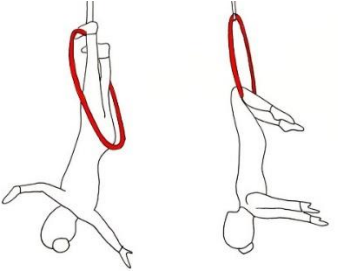
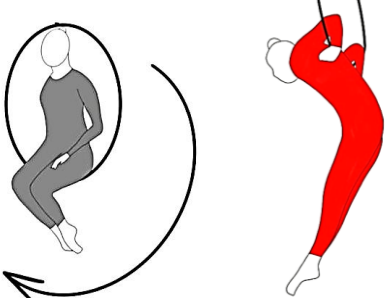
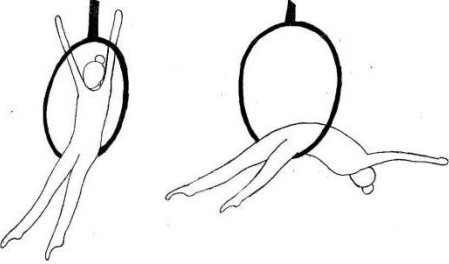
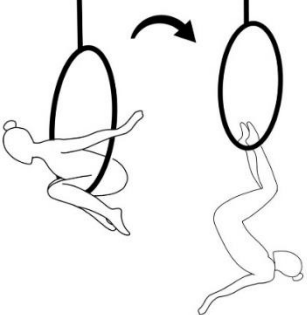
0.4		<p>HD044 Срыв из морской звезды под колени</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: «Морская звезда» ноги полностью выпрямлены • Конечная позиция: Вис под коленями • Руки не в контакте с кольцом
0.5		<p>HD004 Обрыв с верхней на нижнюю жердь Ви</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в позиции Ви • Нет контакта с полом <p>Начальная и конечная позиция: ноги параллельны полу или выше параллели</p>
0.5		<p>HD005 Оборот вперед в разножке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная и конечная позиция: ноги и руки выпрямлены • Оборот вперед • Ноги выпрямлены параллельно полу или выше параллели • Нет контакта с полом
0.5		<p>HD034 Прокрут в подмышках</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная и конечная позиция: лежа на груди на нижней дуге, ноги закинута на верхнюю дугу • Оборот вперед в подмышках • Конечное положение: Вис на руках на нижней дуге в позиции Ви
0.5		<p>HD036 Срыв из кольца вниз головой под колено</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Вис в кольце на поясице вниз головой, руки удерживают ногу • Конечная позиция: Вис под коленом • Руки удерживают ногу во время исполнения срыва

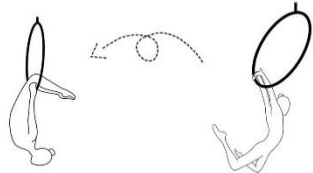
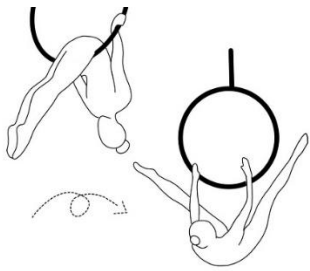
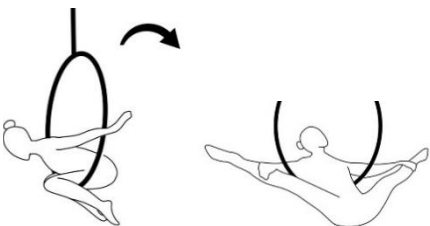
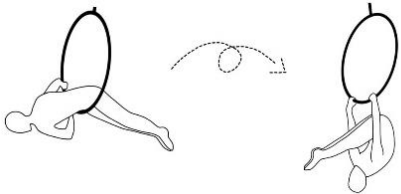
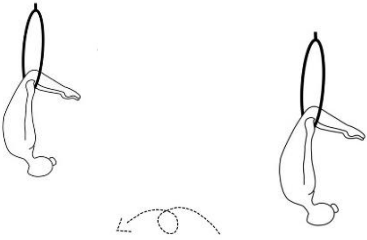
0.6		<p>HD007 Переворот назад без рук в «Копье»</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: «Карандаш», локти выпрямлены Оборот назад через позицию «Копье» Руки не в контакте с кольцом во время переворота
0.6		<p>HD011 Оборот на локтях</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: Спина и локти в контакте с кольцом, ноги вытянуты вверх 2 оборота и более Ноги сведены вместе
0.6		<p>HD017 Отмах в цаплю</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: вис на верхней дуге под коленками Отмах вперед Конечная позиция: зацеп кольца за головой одной выпрямленной верхней ногой
0.6		<p>HD027 Съезд в разножке</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: Вис на верхней дуге подмышками в разножке Конечное положение: Вис на нижней дуге на спине в разножке Кисти не в контакте с кольцом Ноги и локти полностью выпрямлены
0.6		<p>HD010 Сальто назад с нижней жерди</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: вис под коленями Руки не в контакте с кольцом Сальто назад Руки не в контакте с полом при приземлении

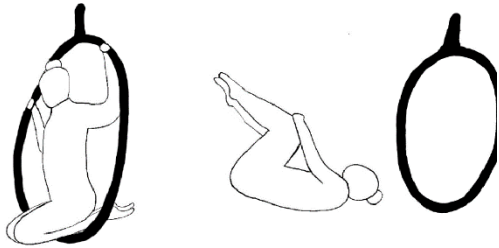
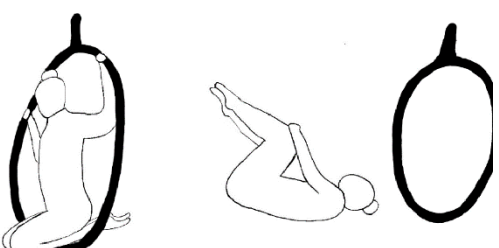
0.6		<p>HD045 Обрыв из локтей под колени с раскачки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Спина и локти в контакте с кольцом • Обрыв под колени без контакта рук с кольцом • Конечная позиция: Вис под коленями
0.7		<p>HD008 Оборот на бедрах</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: «Карандаш», таз в контакте с кольцом • Во время исполнения оборота позиция «группировка» • 2 оборота и более • Ноги соединены вместе
0.7		<p>HD009 Вращение «Богиня»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: спина, локоть и нога в контакте с кольцом • 2 оборота и более
0.7 РФБ		<p>HD020 Морской перехват</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: ноги параллельны полу, выпрямлены и сведены вместе между рук • Конечная позиция: таз выше уровня плеч, ноги в позиции ви • Нет контакта с полом
0.7		<p>HD046 Отмах в цаплю двумя ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис на верхней дуге под коленками • Отмах вперед • Конечная позиция: цапля - зацеп кольца за головой двумя выпрямленными ногами

<p>0.7</p>		<p>HD031 Сальто назад под нижней жердью ноги врозь</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис на нижней жерди, не в контакте с полом • Сальто назад в позиции Ви • Руки не в контакте с полом во время приземления
<p>0.7 РФБ</p>		<p>HD038 Двойной обрыв из кольца вниз головой - под колено – в супер тюльпан</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Вис в поясице в кольце, руки удерживают ногу за головой • Конечная позиция: «СуперТюльпан»: только щиколотка в контакте с кольцом • Руки захватывают ногу за головой во время двойного обрыва
<p>0.8</p>		<p>HD012 Сальто назад с нижней жерди углом</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис под коленями • Руки не в контакте с кольцом • Сальто назад в позиции «угол» • Руки не в контакте с полом
<p>0.8</p>		<p>HD013 Обрыв в подмышки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис на верхней жерди на локтях • Обрыв на нижнюю жердь • Конечная позиция: вис на подмышках • Нет контакта с полом
<p>0.8</p>		<p>HD022 Отмах в Игуану</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Вис на верхней дуге • Конечная позиция Игуана удерживается 2 сек.

<p>0.8 РФБ</p>		<p>HD028 Обрыв под коленки с раскачки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Вис на верхней дуге • Кувырок назад • Конечное положение: Вис по коленками на нижней жерди
<p>0.8 РФБ</p>		<p>HD029 Перехват с верхней дуги на нижнюю</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис на верхней дуге • Конечное положение: вис на нижней дуге, ноги в позиции копьё • Нет контакте с полом
<p>0.8</p>		<p>HD030 Оборот на локтях с захватом ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 оборота и более • Одна нога вытянута в шпагат.
<p>0.8</p>		<p>HD015 Сальто назад с половиной винта</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис под коленями • Сальто назад с половиной винта • Конечная позиция: вис на прямых руках • Нет контакта с полом
<p>0.8</p>		<p>HD039 Сальто назад с поясницы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис в пояснице, нога вытянута вверх • Руки не в контакте с кольцом • Сальто назад • Руки не в контакте с полом при приземлении

0.8		<p>HD040 Обороты на локтях с обрывом под колени</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Спина и локти в контакте с кольцом, ноги вытянуты вверх • 2 оборота и более • Обрыв в колени без контакта рук с кольцом • Конечная позиция: Вис под коленями
0.9 РФБ		<p>HD014 Обрыв с вися на тыльной стороне стопы под колени</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис на стопах, ноги выпрямлены • Обрыв на нижнюю жердь • Руки не в контакте с кольцом • Конечная позиция: вис под коленками
0.9 РФБ		<p>HD026 Сальто назад в локти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: сидя на кольце, руки не в контакте с кольцом • Сальто назад • Конечная позиция: вис на локтях • Нет контакта с полом
0.9 РФБ		<p>HD041 Сальто назад через прогиб из положения сидя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Сидя в кольце • Сальто назад руки не в контакте со снарядом во время выполнения элемента • Руки не в контакте с полом при приземлении
1.0 РФБ		<p>HD021 Кувырок в летучую мышь</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: сидя на кольце • Кувырок вперед • Конечная позиция: вис на щиколотках • Без отрыва от снаряда • Нет контакта с полом • Руки не в контакте с кольцом

<p>1.0 РФБ</p>		<p>HD023 Сальто назад в вис на руках</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: сидя на кольце, руки не в контакте с кольцом Сальто назад Конечная позиция: вис на руках <ul style="list-style-type: none"> Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>HD024 Отмах-ловля</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: лежа на животе на нижней дуге Оборот вперед Конечная позиция: вис на руках, ноги в позиции Ви <ul style="list-style-type: none"> Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>HD025 Пол-винта назад в подмышки</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: сидя на кольце, руки не в контакте с кольцом Пол-винта назад Конечная позиция: вис в подмышки <ul style="list-style-type: none"> Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>HD032 Винт на нижней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: лежа на нижней дуге на животе Оборот вокруг своей оси 360 Конечная позиция: вис на нижней жерди в складке <ul style="list-style-type: none"> Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>HD033 Винт под коленки</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: Вис под коленками, руки не в контакте с кольцом Оборот вокруг своей оси параллельно полу Конечная позиция: вис под коленками, руки не в контакте с кольцом <ul style="list-style-type: none"> Нет контакта с полом

<p>1.0 РФБ</p>		<p>HD042 Сальто из кольца вперёд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Сидя в кольце • Сальто вперёд • Руки не в контакте с полом при приземлении
<p>1.0 РФБ</p>		<p>HD043 Сальто из кольца назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Сидя в кольце • Сальто назад • Руки не в контакте с полом при приземлении

17.5 ГРУППА Е – ВРАЩЕНИЯ

Спортсмен может выбрать любой элемент из группы А (Гибкость), В (Сила) или С (Баланс) и заявить его как вращение. При этом код элемента необходимо изменить с НА001 на **НА001/Е**, с НВ001 на **НВ001/Е** или НС001 на **НС001/Е**

Общие минимальные требования:

- a) В исполнении элемента должны быть соблюдены индивидуальные минимальные требования, указанные в ячейке к выбранному элементу
- b) Вращение минимум на 720°

Примечание: элементы из группы D не могут быть заявлены в качестве вращений.