



ВОЗДУШНО-СПОРТИВНАЯ АТЛЕТИКА (полотна и кольцо)

правила на соревновательный сезон 2021

Версия 5.0 от 14.02.21

содержание	
1 правила	4
2 воздушно-спортивная атлетика	4
судьи	4
соревновательный сезон	4
3 дисциплины и возрастные категории	5
4 классы и уровни мастерства	6
5 безопасность при выполнении упражнений	8
6 музыкальная композиция	9
6.1 длительность	9
6.2 выбор	9
7 соревновательный процесс	10
7.1 спортивный врач	10
7.2 раздевалки	10
7.3 зоны на площадке	10
7.3.1 соревновательная зона	10
7.3.2 судейская зона	10
7.3.3 зона разминки	10
7.3.4 зона ожидания:	11
7.4 подготовка снарядов и выполнение упражнений:	11
7.5 средства сцепления	11
7.6 выход на сцену	11
7.7 чрезвычайный ситуации	11
7.8 правила безопасности выполнения упражнений	11
7.9 дисциплинарная ответственность	11
7.10 представление и распространение результатов	12
7.11 церемония открытия и награждения	12
8 внешний вид спортсменов	13
8.1 общие требования к внешнему виду	13
8.4 соревновательный костюм для женщин и девочек	14
8.1 соревновательный костюм для мужчин и мальчиков	14
9 подсчет оценки	15
9.2 судейская комиссия	15
9.3 апелляционная комиссия	16
9.4 финальная оценка	16
9.5 равенство в баллах (ничья)	16
9.6 апелляция	16
10 судейство сложности	17
10.1 количество обязательных элементов	17
10.2 общие требования	18
10.2.1 а – элементы на гибкость	18
10.2.2 b – элементы на силу	18
10.2.1 с – элементы на баланс	18
10.2.2 d – динамические элементы	18
10.2.3 e – вращения	18
10.3 выбор элементов	18
10.4 уровень сложности исполнения в элементах	19
10.5 оценка элементов	19
10.6 преимущество в случае сомнения	19
10.7 исключение для возрастной категории 50+	19
10.8 понижение оценки элементов	19
10.9 бонусная комбинация (бк) и дополнительный бонус за сложность (дбс)	20
10.10 риск фактор бонус (рфб)	21
10.11 список сбавок по сложности	21
10.11.1 порядок элементов	21
10.11.2 сбавки за потерю группы или элемента	21
10.11.3 спортсмены не исполнили поддержку	22
10.11.4 неправильно заполненный бланк сложности	22
11 судейство исполнения	23
сбавки за исполнение (за каждый случай)	23
11.1.1 грязное исполнение	23

11.1.2	грязные переходы между элементами	23
11.1.3	отсутствие целостности и синхронности (только для дуэтов)	24
11.1.4	плохой ракурс элемента	24
11.1.5	скольжение или потеря баланса	24
11.1.6	проблемы с прической или костюмом	24
11.1.7	падение	24
11.2	однократные сбавки за исполнение	25
11.2.1	не раскрыты возможности снаряда	25
11.2.2	использование менее 70% снаряда (кроме кольца)	25
11.2.3	отсутствие синхронности (только для дуэтов)	25
12	судейство артистизма	26
12.1	шкала оценки за артистизм	26
12.2	компоненты в оценке за артистизм	26
12.2.1	сложность и оригинальность хореографии в целом	26
12.2.2	сложность и оригинальность переходов и элементов, уверенность:	27
12.2.3	интерпретация музыки, выразительность лицом и телом	27
12.2.5	сценическое воплощение и харизма	28
12.2.6	сбалансированность хореографии	28
12.2.7	динамика\текучесть	28
12.2.8	интенсивность	28
12.2.9	использование пространства	28
12.2.14	соответствие костюма теме композиции	31
12.2.15	сложность танцевальных связок	31
12.2.16	заявленные поддержки (только для дуэтов)	32
12.2.16.1	12.2.16.1 типы поддержек	32
12.2.16.2	12.2.16.2 оценка уровня сложности поддержки:	32
12.2.16.3	12.2.16.3 заявление поддержек в бланк поддержек для дуэтов	32
12.2.16.4	12.2.16.4 примеры поддержек. Кольцо и полотна	33
12.2.17	12.2.17 сбалансированность элементов (только для соло)	37
12.2.18	12.2.18 сложность акробатического элемента	37
12.2.18.1	12.2.18.1 оценка акробатических элементов	38
12.2.18.2	12.2.18.2 запрещенные акробатические элементы на полу	40
13	штрафы главного судьи	41
14	определения	42
	таблица элементов в упражнениях на полотнах	44
a.	Группа a – элементы на гибкость	46
b.	Группа b – силовые элементы	57
c.	Группа c – элементы на баланс	69
d.	Группа d – динамические элементы	78
0.1	0.1	78
0.1	0.1	78
e.	Группа e – вращения	87
13	таблица элементов в упражнениях на кольце	89
f.	Группа a – элементы на гибкость	90
g.	Группа b – силовые элементы	103
h.	Группа c – элементы на баланс	112
i.	Группа d – динамические элементы	123
j.	Группа e – вращения	131

1 ПРАВИЛА

Правила являются гарантией максимально объективной оценки упражнений в соревнованиях по воздушно-спортивной атлетике.

2 ВОЗДУШНО-СПОРТИВНАЯ АТЛЕТИКА

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 POSA 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 ФСХР.

3 ДИСЦИПЛИНЫ И ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

Возрастные категории и дисциплины	Год рождения
Дети (Д) (только на территории РФ) соло девочки соло мальчики	2012-2015
Юниоры А (ЮА) соло девочки соло мальчики дуэты	2007-2011
Юниоры Б (ЮБ) соло девушки соло юноши дуэты	2004-2006
Юниоры микс (ЮМ) Дуэты	2004-2011
Взрослые (В) соло женщины соло мужчины дуэты	2003 или ранее
Старшие 40+ (С40+) соло женщины соло мужчины	1981 или ранее
Старшие 50+ (С50+) соло женщины соло мужчины	1971 или ранее

Примечание: спортсмены старше 40 лет могут остаться в категории «Взрослые» при условии, что они имеют достаточный технический уровень.

Примечание: возрастная категория «Дети (Д)» существует только на территории РФ.

Примечание: в дуэтах оба спортсмена должны относиться к одной и той же возрастной категории.

Примечание: в категории Юниоры Микс один спортсмен должен иметь возраст 10-14 лет, второй спортсмен - 15-17 лет.

4 КЛАССЫ И УРОВНИ МАСТЕРСТВА

Название	Описание
Профессионалы	Класс высшего мастерства. Спортсмены соревнуются на национальном и международном уровне.
Любители	Спортсмены соревнуются на национальном и международном уровне. Если спортсмен уже занимал призовое место на соревнованиях всероссийского уровня, он уже не может участвовать в классе любители.
Начинающие	Класс для спортсменов, занимающихся меньше одного года. Класс открыт только на региональном уровне. Первое место в каждой категории получает право участвовать в соревнованиях высшего ранга в классе любители.
Открытый класс (кроме возрастной категории дети 6-9 лет)	В данном классе соревнуются спортсмены разного уровня подготовки. Спортсмены не ограничены в выборе по сложности обязательных элементов. Спортсмены соревнуются внутри страны без выхода на международный уровень. Класс для возрастных категорий от 10-ти лет. Судейство спортсменов в открытом классе происходит на равне с судейством класса профессионалы.
Парапол класс	В данном классе 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 соревнуются на национальном и международном уровне.

Примечание: если спортсмен выступает в двух классах мастерства (например, в профессионалах и в 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.

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 aberrантных 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 категории 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.

При необходимости, тренер или наблюдатель от организаторов находится вместе со спортсменом на сцене и страхует. Во время выступлений всех детей и юниоров до 18 лет присутствие тренера \ наблюдателя на сцене – обязательное условие. Тренер \ наблюдатель должен быть одет в спортивный костюм.

Тренер \ наблюдатель обязан придерживаться следующих правил:

- a) Стоять позади снаряда и не мешать судьям оценивать упражнение.
- b) Приближаться к спортсмену во время выполнения элементов с высокой степенью риска.
- c) Не вмешиваться в процесс исполнения программы, если нет риска возникновения несчастного случая. За любые вербальные и устные инструкции, а также телесные контакты с тренером спортсмен получит штраф от главного судьи за каждый случай.
- d) Тренер имеет право перемещаться по сцене и выставлять руки для страховки без контакта со спортсменом.
- e) В случае, когда тренеру\наблюдателю приходится вмешаться, Главный судья может либо остановить выступление и дисквалифицировать спортсмена, либо присудить штраф – 5 баллов. 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 категорий и уровней мастерства. Выступление должно начинаться с первым звуком музыкальной композиции и заканчиваться с последний 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	Парапол класс
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.

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 СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ

На всех соревнованиях по воздушно-спортивной атлетике должен присутствовать врач. Помимо того, что все спортсмены имеют справку, дающую право принимать участие в соревнованиях, они контролируются спортивным врачом. Если самочувствие спортсмена стало неудовлетворительным, решение о дальнейшем участии в соревнованиях принимает врач.

7.2 РАЗДЕВАЛКИ

Всем спортсменам и командам, принимающим участие в соревнованиях, должны быть предоставлены раздевалки.

7.3 ЗОНЫ НА ПЛОЩАДКЕ

Площадка разделена на 4 основные зоны:

Соревновательная зона

Судейская зона

Зона разминки

Зона ожидания

7.3.1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА

В ходе соревнований в соревновательной зоне (на сцене) может находиться только выступающий в данный момент спортсмен и тренер \ наблюдатель. Любым другим лицам находится в соревновательной зоне строго запрещено.

7.3.1.1 ПАРАМЕТРЫ СЦЕНЫ И СНАРЯДЫ:

Площадка может быть застелена матами или татами, а также может представлять собой ограниченную зону с различным покрытием пола, комфортным для спортсменов. 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. Подвес на площадке должен быть установлен на высоте не менее 8 метров. Подвес состоит из лебедки (автоматической или механической) с возможностью периодической сменой снаряда. Металлический \ веревочный трос. Расстояние до края площадки спереди, позади и по бокам от матов составляет 3 метра. В соревновательной зоне не допускается наличие посторонних предметов.

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.

Запрещено использование своих карабинов.

7.3.2 СУДЕЙСКАЯ ЗОНА

Судейская зона должна располагаться строго напротив соревновательной площадки на расстоянии не меньше 1,5 метров от края площадки. всем спортсменам, тренерам и другим посторонним лицам строго запрещено находиться в судейской зоне и любыми способами контактировать с судьями.

7.3.3 ЗОНА РАЗМИНКИ

Зона разминки должна быть отделена от основного соревновательного пространства. Доступ ограничен. Здесь может находиться только спортсмен и его тренер. Любым другим посторонним лицам, не относящимся к оргкомитету, запрещено находиться в зоне разминки. Спортсмен обязан находиться в зоне разминки за 3 выступления и до него и ждать, пока его вызовут. Обычно в зоне разминки висит тайминг, правила безопасности и другая необходимая информация для спортсменов.

7.3.4 ЗОНА ОЖИДАНИЯ:

Зона ожидания находится сбоку от соревновательной зоны. Тренер спортсмена должен пройти в зону ожидания, как только его спортсмена вызвали на сцену, либо на сцену вместе со спортсменом для страховки. Сразу после выступления спортсмен и тренер должны пройти в зону ожидания и ждать оглашения оценок. После оглашения оценок спортсмен и тренер должны покинуть зону ожидания.

7.4 ПОДГОТОВКА СНАРЯДОВ И ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ:

Подвес снарядов выполняется специальным человеком, ответственным за монтаж. После подготовки подвеса спортсмен может выйти и проверить снаряд до его вызова на сцену. При необходимости, спортсмен может попросить перемотировать снаряд повторно более удобно, но не более одного раза. Принятие спортсменом начальной позиции для начала упражнения означает согласие, что снаряд подготовлен хорошо и готов к работе.

7.5 СРЕДСТВА СЦЕПЛЕНИЯ

Любые средства сцепления запрещены.

7.6 ВЫХОД НА СЦЕНУ

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 получает «волковер» и является дисквалифицированным из данной категории. Исключение: чрезвычайные ситуации, возникшие за пределами соревновательной зоны. Такие ситуации рассматриваются оргкомитетом и главным судьей.

7.7 ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

Чрезвычайные ситуации 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 может прервать свое выступление и показать руками знак креста. В этом случае спортсмен может выступить повторно после устранения неполадок или в конце своей категории по решению Главного судьи. Баллы, начисленные ранее, аннулируются.

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

7.8 ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Запрещено:

1. Наличие украшений и аксессуаров (серьги, кольца, браслеты, цепочки, пирсинг и др.);
2. Алкогольное и наркотическое опьянение;
3. Болезненность, плохое самочувствие, травмы различной степени тяжести;
4. Наличие шипов, стекол, острых деталей в костюме;

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

7.9 ДИСЦИПЛИНАРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

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

- Предупреждение
- Дисквалификация по решению Главного судьи или уполномоченных лиц.

Дисквалификация может быть произведена:

- Только с соревнований, где произошло нарушение
- Со всех соревнований на определенный период времени по решению уполномоченных лиц.

7.10 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. После соревнований спортсмен в праве запросить краткие комментарии к оценке у главного судьи в письменном виде в течение 5 рабочих дней. Публикация судейских протоколов строго запрещена.

7.11 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.

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. Распушенные 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.

8.4 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.



8.1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ МУЖЧИН И МАЛЬЧИКОВ

1. Костюмом для мужчин может быть комбинезон или леотард (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 ПОДСЧЕТ ОЦЕНКИ

9.1 ФИНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА

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

9.2 СУДЕЙСКАЯ КОМИССИЯ

Судья обязан действовать беспристрастно и объективно, добросовестно оценивая всех спортсменов на равных.

В зависимости от ранга соревнований, судейская комиссия может содержать одну или две судейские линейки, в каждой из которой от четырех 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.

Так же в судейскую комиссию входит хронометрист и счетчик. На крупных соревнованиях имеется апелляционная комиссия для подачи апелляций по оценке за сложность. На региональных соревнованиях присутствие апелляционной комиссии не обязательно.

9.2.1 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.

9.2.2 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.

9.2.3 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.

9.2.4 ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Главный судья следит за выступлением спортсмена в целом и контролирует весь судейский процесс. Главный судья должен следить за тем, чтобы судьи работали четко и слажено, судили честно и объективно. Главный судья несет полную ответственность за работу всех судей и результат соревнований. Главный судья отвечает на все вопросы, задаваемые судьями, тренерами и представителями общественности в случае их возникновения.

9.2.5 ХРОНОМЕТРИСТ

Хронометрист находится рядом с Главным судьей и измеряет длительность музыкальной композиции, время после объявления спортсмена на площадку, а также прерывания и остановки в выступлении. Если хронометрист отсутствует, его функции выполняет Главный судья.

9.2.6 СЧЕТЧИК

Счетчик вводит общие оценки судей в компьютерную программу для подсчета финальной оценки и выстраивания рейтинга. Счетчик проверят правильность подсчета баллов судьями.

9.3 АПЕЛЛЯЦИОННАЯ КОМИССИЯ

Принимает апелляцию по оценке за сложность.

9.4 ФИНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА

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 дуэтов)	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 категории «дуэты» оценка за обязательные элементы умножается на 2, чтобы обеспечить однородность оценок с сольными категориями (за исключением бонусов и сбавок за сложность).

9.5 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.

9.6 АПЕЛЛЯЦИЯ

Допускаются апелляции по оценке за сложность (на соревнованиях, где существует апелляционная комиссия). Устный запрос должен быть подан главе апелляционной комиссии в течение 10 минут после объявления результатов. После подачи устного запроса заявление в письменной форме должно быть подано в течение 30 минут после объявления оценки. Стоимость подачи апелляции – 3500 руб. После пересмотра оценки экспертами апелляционной комиссии и подтверждения ошибки в судействе, взнос возвращается. В противном случае – взнос не может быть возвращен. В случае обнаружения ошибки в судействе экспертом апелляционной комиссии, глава комиссии должен проинформировать об этом Главного судью. Судейская бригада и апелляционная комиссия должны прийти к единой оценке.

10 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 дуэтов: все обязательные элементы должны быть исполнены без контакта друг с другом. В целях роста и развития дуэтных дисциплин, спортсменам необходимо стремиться выбирать такие обязательные элементы, чтобы их выполнять одновременно и синхронно. Допускается выполнение элементов одним из спортсменов, но при этом оба спортсмена должны находиться на снаряде. Если один спортсмен исполняет обязательный элемент, а второй спортсмен не находится на снаряде, элемент не может быть засчитан.

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 категории «дуэты», должны исполнить 4 поддержки на снаряде и 1 поддержку на полу. В противном случае, будет начислена сбавка в размере -1 за каждую отсутствующую поддержку.

10.1 КОЛИЧЕСТВО ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Спортсмены должны выбрать 5 или 10 элементов, в зависимости от класса 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	Любители и начинающие	Профессионалы и открытый класс	Параатлеты
Соло	5-6 элементов	10 элементов	Нет обязательных элементов
Дуэт	5-6 элементов	5 элементов	Нет обязательных элементов

10.2 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

10.2.1 А – Элементы на гибкость

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

10.2.2 В – Элементы на силу

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

10.2.1 С – элементы на баланс

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

10.2.2 D – Динамические элементы

Воздушная фаза и динамичность.

10.2.3 E – Вращения

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

10.3 ВЫБОР ЭЛЕМЕНТОВ

Спортсмен должен выбрать в свой бланк сложности элементы с оценкой, находящейся в разрешенном диапазоне для его категории. 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 категория	любители и начинающие	профессионалы	открытый класс
Дети	0.1 – 0.3 + 6-ой элемент, стоимостью 0.4 или выше	0.1 – 0.6 один из этих элементов стоимостью выше 0.6	-
Юниоры А	0.1 – 0.4 + 6-ой элемент, стоимостью 0.5 или выше	0.1 – 0.7 один из этих элементов стоимостью выше 0.7	0.1 - 1.0
Юниоры Б	0.1 – 0.5 + 6-ой элемент, стоимостью 0.6 или выше	0.2 – 0.9 один из этих элементов стоимостью выше 0.9	
Юниоры Микс	0.1 – 0.5 + 6-ой элемент, стоимостью 0.6 или выше	0.2 – 0.9 один из этих элементов стоимостью выше 0.9	
Взрослые	0.1 – 0.5 + 6-ой элемент, стоимостью 0.6 или выше	0.3 – 1.0	
Старшие 40+	0.1 – 0.5 + 6-ой элемент, стоимостью 0.6 или выше	0.2 – 0.7	
Старшие 50+	0.1 – 0.4 + 6-ой элемент, стоимостью 0.5 или выше	0.2 – 1.0	

Примечание: данное правило относится только к обязательным элементам, заявленным в бланк сложности. Спортсмен может исполнить элемент стоимостью 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 стоимостью выше разрешенного диапазона, например:

- В категории Юниоры А любители можно заявить дополнительный 6-ой элемент с оценкой от 0.5 до 1.0
- В категории Юниоры Б любители можно заявить дополнительный 6-ой элемент с оценкой от 0.6 до 1.0

Дети и юниоры класса профессионалы могут заявить только один элемент стоимостью выше разрешенного диапазона, например:

- а) Дети профессионалы могут выбрать один элемент с оценкой от 0.6 до 1.0
- б) Юниоры А профессионалы могут выбрать один элемент с оценкой от 0.7 до 1.0
- с) Юниоры Б и Юниоры Микс полупрофессионалы и профессионалы могут выбрать один элемент с оценкой от 0.9 до 1.0

10.4 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.

10.5 ОЦЕНКА ЭЛЕМЕНТОВ

- а) Когда спортсмен исполняет элемент с соблюдением минимальных требований, элемент засчитывается и оценивается соответственно таблице обязательных элементов.
- б) 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.
- с) Если минимальные требования не соблюдены, элемент получает 0 баллов.

10.6 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 КАТЕГОРИИ 50+

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

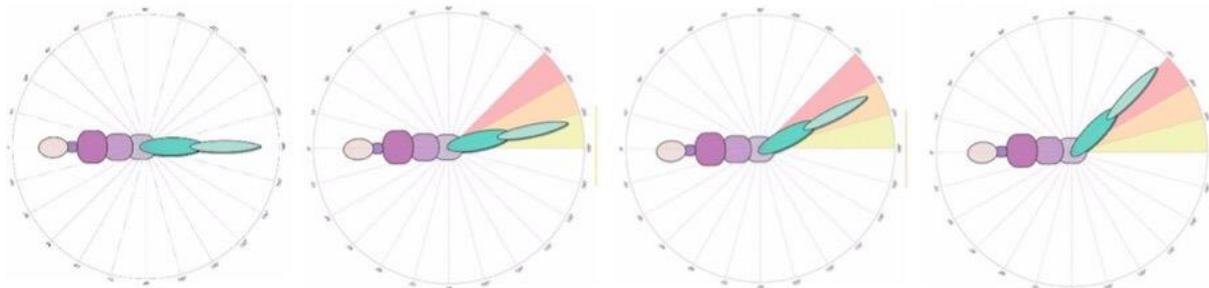
10.8 Понижение оценки элементов

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

10.9 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.

10.9.1 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.

10.9.2 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.

10.10 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 – разъезд в шпагат на высоте более 70% полотен, летучая мышь в бильмане во вращении на кольце и т.д.

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.

10.11 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 дуэтов).
Сбавка не начисляется для начинающих и любителей.
- Потеря элемента: -3 за каждый случай.
- Спортсмены не исполнили поддержку: -1 за каждый случай (только для дуэтов)

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.

10.11.1 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.

10.11.2 СБАВКИ ЗА ПОТЕРЮ ГРУППЫ ИЛИ ЭЛЕМЕНТА

- 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 категорий размер сбавки составляет 2 балла. Для дуэтных – 1 балл. Сбавка не начисляется для начинающих и любителей.
- 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.

10.11.2.1 Дисквалификация за потрею 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.

10.11.3 СПОРТСМЕНЫ НЕ ИСПОЛНИЛИ ПОДДЕРЖКУ

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

10.11.4 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 для категории 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 СУДЕЙСТВО ИСПОЛНЕНИЯ

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

Примечание: Однородность означает, что дуэт должен 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.

СБАВКИ ЗА ИСПОЛНЕНИЕ (ЗА КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ)

	Маленькие	Средние	Большие	Очень большие
	0.5	1.0	2.0	5.0
11.6.1 Грязное исполнение Любая неспособность исполнять элементы с превосходной техникой, с максимальной точностью, правильным положением тела и особенностями. <u>Примеры грязного исполнения:</u> <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.– Чистые линии: ноги и руки должны быть в корректном положении и с полностью натянутыми коленями и стопами. Пальцы 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			
11.6.2 Грязные переходы между элементами Переходы от одного элемента к другому должны быть исполнены легко и грациозно без лишних колебаний, перехватов.		1.0		

<p>11.6.3 Отсутствие целостности и синхронности (только для дуэтов)</p> <p>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 качестве. Это так же относится к хореографическим элементам. Каждое движение должно быть четким и идентичным в отношении к спортсмену в паре.</p>		1.0		
<p>11.6.4 Плохой ракурс элемента</p> <p>Исполнение любого элемента композиции в ошибочном ракурсе. Сбавка применяется, когда спортсмен не может контролировать выход в элемент ракурсом, при котором элемент может быть оценен.</p>		1.0		
<p>11.6.5 Скольжение или потеря баланса</p> <p>Потеря контроля на снаряде, приводящая к резкому неконтролируемому снижению, является скольжением. Потеря баланса – потеря контроля на снаряде или на полу, выводящая из равновесия.</p>			2.0	
<p>11.6.6 Проблемы с прической или костюмом</p>			2.0	
<p>11.6.7 Падение</p> <p>Внезапное, резкое и неконтролируемое падение на пол. Это может произойти из любой позиции.</p> <p><i>Если спортсмен сможет выйти из такой ситуации и обрести контроль до касания с полом, в данном случае данная ошибка считается потерей баланса или скольжением.</i></p>				5.0

11.2 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
11.2.1 Не раскрыты возможности снаряда В упражнениях на полотнах должны быть элементы, как на разделенных, так и на соединенных полотнах, должны показываться элементы, не только в узлах на ногах, но и элементы с различными хватами. В кольцо не может не использоваться спансет, если он имеется.	3.0	
11.2.2 Использование менее 70% снаряда (кроме кольца) Спортсмен должен задействовать как минимум 70% высоты снаряда, в противном случае он получит сбавку. Исключение: дети 6-9 лет. Для дуэтов: хотя бы один спортсмен должен использовать полную высоту снаряда. Полная высота снаряда считается задействованной, если рука или нога спортсмена была в контакте со снарядом на высоте более 70%.	3.0	
11.2.3 Отсутствие синхронности (только для дуэтов) Если в существенной части выступления отсутствует синхронность, дуэт получает дополнительную сбавку. Эта сбавка начисляется, когда имеются 3 единичных сбавки в сбавках за исполнение за каждый случай. .		5.0

12 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.

12.1 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 = плохо
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 = плохо
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= плохо,
1.4-1.5= удов.,
1.6-1.7= хорошо,
1.8-1.9= очень хорошо,
2.0= отлично

12.2 КОМПОНЕНТЫ В ОЦЕНКЕ ЗА АРТИСТИЗМ

11.2.1 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 плохой 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 плохом исполнении.
- Различные части хореографии выглядят несвязанными.

11.2.2 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 плохой 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. Исполнения грязное 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.

11.2.3 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 плохой 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.

12.2.4 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 категории 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 тд.

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.

12.2.5 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.

12.2.6 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.

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

Примеры плохой сбалансированности хореографии

- 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 дуэтов).

12.2.7 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.

12.2.8 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.

12.2.9 Использование пространства

Максимальная оценка – 5. Спортсмен должен задействовать всю сцену вокруг матов, а также всю высоту снаряда (как минимум 70% высоты).

12.2.10 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 pt	А+ А+ А+ А+ (4 А+)
Очень хорошо 1.5 pt	А+ А+ А+ А (3 А+)
Хорошо 1.0 pt	А+ А+ А А (2 А+)
Удовлетворительно 0.5 pt	А+ А А А (1 А+)
Плохо 0.0 pt	А А А А (0 А+)

12.2.11 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 pt	D+ D+ D+ D+ (4 D+)
Очень хорошо 1.5 pt	D+ D+ D+D (3 D+)
Хорошо 1.0 pt	D+ D+D D (2 D+)
Удовлетворительно 0.5 pt	D+D D D (1 D+)
Плохо 0.0 pt	D D D D (0 D+)

12.2.12 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.

12.2.13 Общее содержание композиции (G)

Максимальная оценка – 2. Общее содержание: Переходы/связки, Сбалансированность элементов (Соло), Поддержки (Дуэты), Физическое взаимодействие (Дуэты). 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 pt	G+ G+ G+ G+ (4 G+)
Очень хорошо 1.8 -1.9 pt	G+ G+ G+G (3 G+)
Хорошо 1.6 – 1.7 pt	G+ G+ G G (2 G+)
Удовлетворительно 1.4 - 1.5 pt	G+G G G (1 G+)
Плохо 1.2 - 1.3 pt	G+G G G (1 G+) движения повторяющиеся
Неприемлемо 1.0 – 1.1 pt	G G G G (0 G+)

12.2.14 Соответствие костюма теме композиции

Максимальная оценка – 2.

12.2.15 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.

12.2.16 Заявленные поддержки (только для дуэтов)

Помимо того, что дуэты должны заявить 5 обязательных элементов на снаряде, они должны заявить и уровень сложности исполняемых поддержек. 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 predetermined для выбора заранее, чтобы дуэты имели возможность изобретать и создавать новые. Поддержки должны быть заявлены в бланк поддержек для дуэтов.

Дуэт должен заявить уровень сложности 4 поддержек на снаряде и 1 на полу. За каждую отсутствующую поддержку спортсмен получает -1 балл от судьи по сложности.

12.1.1.1 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, плечей, 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 захватиться 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.

12.1.1.2 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 стоимостью до 0.6 (по крайней мере 1 партнер должен исполнить элемент стоимостью до 0.6).

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

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

12.1.1.3 ЗАЯВЛЕНИЕ ПОДДЕРЖЕК В БЛАНК ПОДДЕРЖЕК ДЛЯ ДУЭТОВ

Дуэт должен заявить в бланк поддержек уровень сложности поддержек, используя 3 уровня сложности (0.5-0.8-1.0), и сам тип поддержки. Поддержки должны быть заявлены в бланк в той последовательности, в которой они исполняются в программе. Тип поддержки (пол\снаряд) и стоимость поддержек должны быть заявлены в бланк обязательно, вид поддержек (сс, гг, сг, п, у, пп) могут быть указаны по желанию.

Судья по артистизму во время выступления оценивает, соответствует ли поддержка заявленному уровню.

12.1.1.4 ПРИМЕРЫ ПОДДЕРЖЕК. КОЛЬЦО И ПОЛОТНА

<p>Сила/ Сила</p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	
	<p>1.0</p>	 <p>Спортсмен исполняет силовой элемент стоимостью 1.0 из таблицы обязательных элементов</p>
<p>Гибкость / Гибкость</p>	<p>0.5</p>	<p>Спортсмены исполняют 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	 <p>Fall Andrews Dance Company Inc. 2019</p>
	1.0	
Поддержки на полу	0.5	
	0.8	
	1.0	

12.2.17 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 плохой сбалансированности элементов

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

12.2.18 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, например, «рыбка»);

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

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 плохом 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.

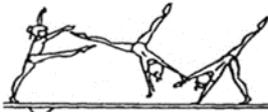
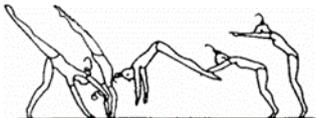
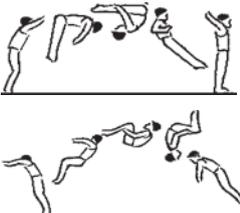
Примечание: Если произошло падение во время воздушной фазы или при приземлении, оценка не может превышать 2.5 балла.

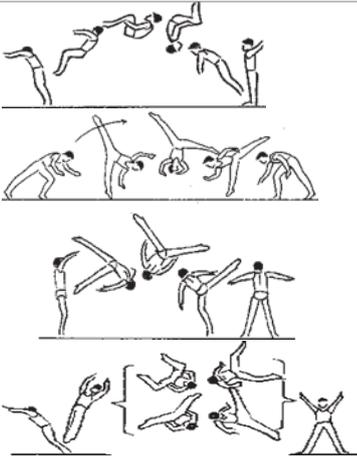
Примечание: Акробатический элемент для дуэтов засчитан, если он исполнен двумя спортсменами синхронно. Если один из партнеров исполнил акробатический элемент в одиночку, это является хореографией.

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

12.2.18.1 Оценка акробатических элементов

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

Динамические акробатические элементы		
	Стойка на руках	1.0 (проходящая); 1.5 (сход в кувырок); 2.0 (удержана 2 сек.); 3.0 (выжата наверх или с отжиманиями)
	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	3.0; 3.5 (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)
	Фляк вперед	4.0; 4.5 (приземление в шпагате)
	Флик-фляк	4.5; 5.0 (приземление в шпагате)
	Сальто 360° (вперед, назад, боковое) Сальто более 360° или с твистом запрещены.	5.0

		
	<p>Круги Деласала 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 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 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» 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 Упор, в котором тело держится на локтях и трицепсах. Только ладони в контакте с полом. Ноги в позиции «Ви», либо собраны вместе, либо в другой позиции.</p>	<p>3.0; 3.5 (на одной руке)</p>
	<p>Горизонт Тело держится на двух руках, руки полностью прямые. Ноги в позиции «Ви», либо собраны вместе, либо в другой позиции.</p>	<p>3.5</p>
	<p>Венсон Одна нога находится на верхней части трицепса одноименной руки. Другая нога поднята с пола.</p>	<p>3.5</p>

12.2.18.2 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.

13 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)
- 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 трудности -3 (однократно)
- Несоблюдение временной нормы хореографии (только для полотен и кольца) -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 трудности не был предоставлен - Дисквалификация
- Уход со сцены, не закончив выступление - Дисквалификация
- Волковер - 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

14 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 (для элементов на баланс – 3 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 входят 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 дуэтов)

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 дуэтных элементов и комбинаций. Это может происходить в одном или противоположных направлениях в исполнении трюков и комбинаций.

Поддержки (для дуэтов)

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

ВОЗДУШНАЯ АТЛЕТИКА упражнения на полотнах

ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА ПОЛОТНАХ

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.

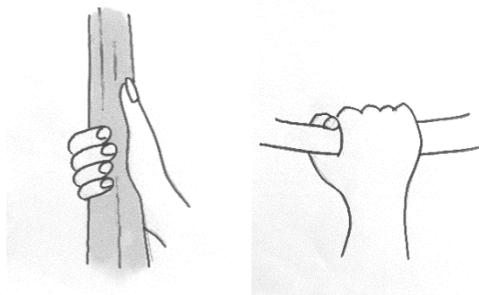
Аббревиатуры и определения:

Позиции тела и ног

Выпрямлены / Выпр. (Ext. / Extended)	<i>Ноги полностью выпрямлены в коленях</i>
Копье или Складка (Pike)	<i>Ноги собраны вместе, корпус сгибается пополам</i>
Позиция «Ви» (Straddle)	<i>Ноги разведены в разные стороны в позицию «V»</i>
Группировка (Tuck)	<i>Обе ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Бедро стремятся к животу</i>
Карандаш (Pencil)	<i>Ноги сведены вместе, корпус и ноги находятся на одной линии, нет сгиба в тазобедренных суставах</i>
БП / боковая планка (Flag)	<i>Тело параллельно полу, боковая часть корпуса развернута к полу</i>
Горизонт (Plank)	<i>Тело параллельно полу, живот или спина развернуты к полу</i>

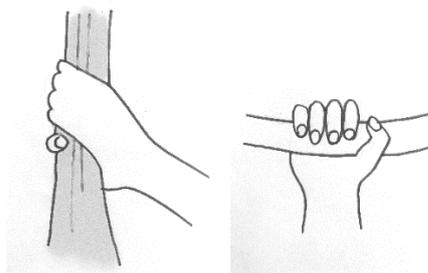
Базовый хват (Basic Grip)

Обхват снаряда большим пальцем вверх без скручивания.

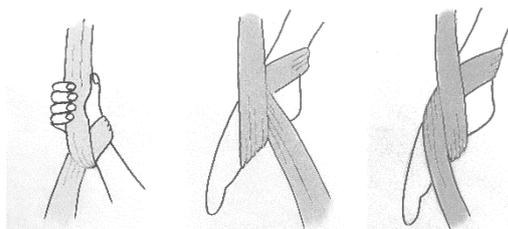


Обратный или скрученный хват (Twisted Grip)

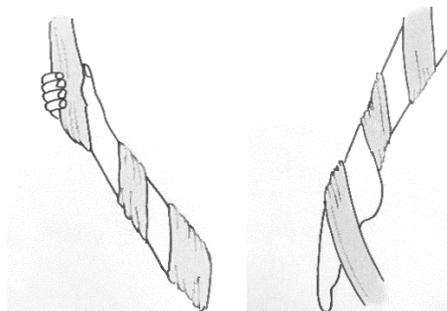
Обхват снаряда скручивая кисть, ладонь развернута к себе.



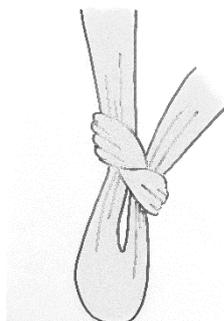
Узел (Knot)



Спиральная намотка (Spiral winding)



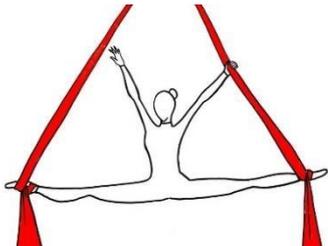
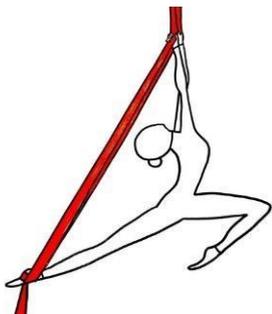
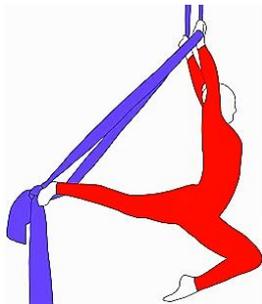
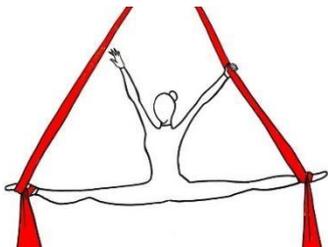
Петличный узел (Loop knot)

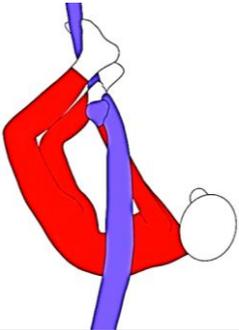
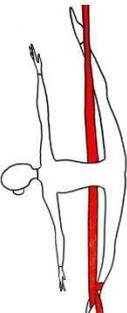
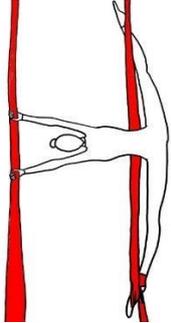


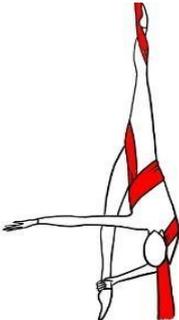
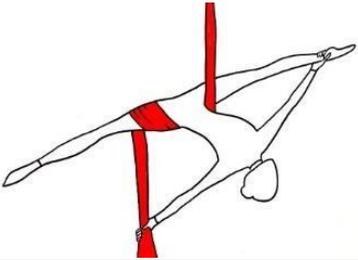
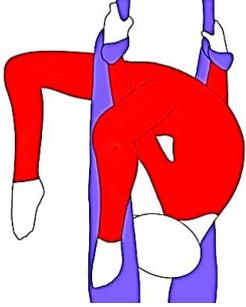
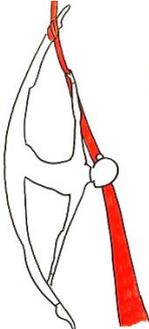
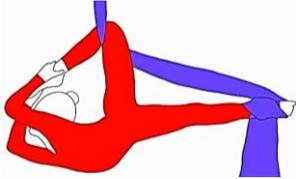
А. ГРУППА А – ЭЛЕМЕНТЫ НА ГИБКОСТЬ

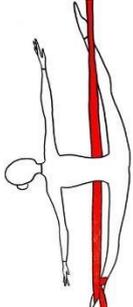
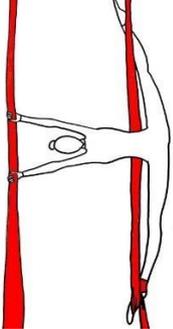
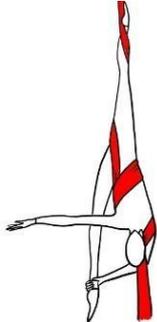
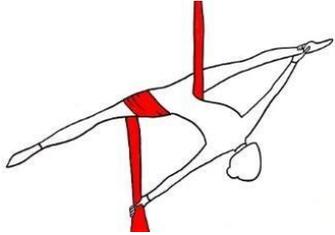
Общие минимальные требования: удержание 2 секунды, нет контакта с полом.

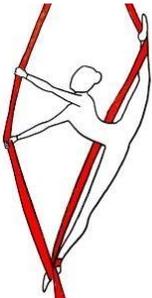
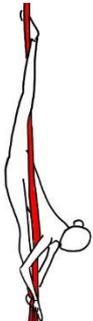
Примечание: В категории Мастер 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°.

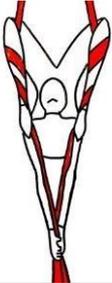
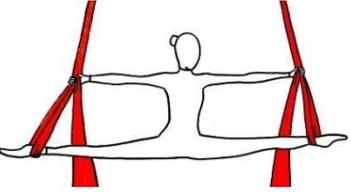
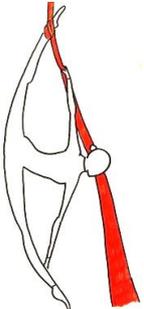
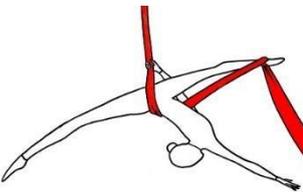
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		SA001	<p>Шпагат на узлах 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги в узлах <p>Уровни сложности исполнения: SA001 Шпагат на узлах 160° SA002 Шпагат на узлах 180°</p>
0.1		SA003	<p>Прогиб</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>

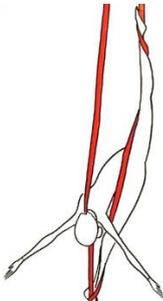
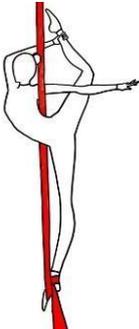
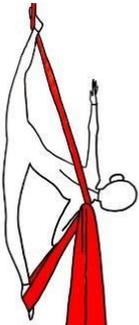
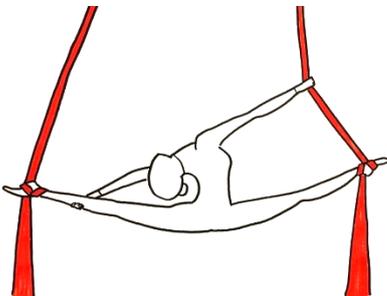
0.2		SA004	<p>Шпагат с обмоткой 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Нижняя стопа в узле <p>Уровни сложности исполнения: SA004 Шпагат с обмоткой 160° SA005 Шпагат с обмоткой 180°</p>
0.2		SA015	<p>Коробочка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе
0.3		SA005	<p>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		SA006	<p>«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		SA008	<p>«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>

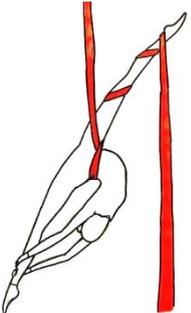
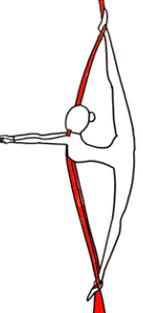
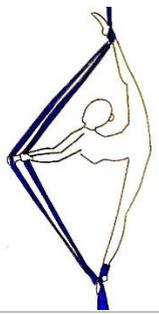
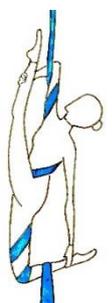
0.3		SA010	<p>Перевернутая свечка 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Спиральная намотка • Разноименная рука захватывает ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA010 Перевернутая свечка 160° SA011 Перевернутая свечка 180°</p>
0.3		SA012	<p>Шпилька 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Нога в спиральной намотке выше колена • Свободная рука берет ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA012 Шпилька 160° SA013 Шпилька 180°</p>
0.3		SA022	<p>Фонарик</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе
0.3		SA043	<p>Лук и стрелы 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Верхняя нога в спиральной намотке <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA043 Лук и стрелы 160° SA030 Лук и стрелы 180°</p>
0.3		SA047	<p>Питер пен в прогибе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только ноги в контакте с полотнами • Руки захватывают ногу за головой

0.3		SA048	<p>Вис в шпагате 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Противоположная рука захватывает ногу <p>Уровни сложности исполнения: SA048 Вис в шпагате 160° SA049 Вис в шпагате 180°</p>
0.4		SA007	<p>«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>Уровни сложности исполнения: SA006 «Т» Шпагат 160° SA007 «Т» Шпагат 180°</p>
0.4		SA009	<p>«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>Уровни сложности исполнения: SA008 «Т» Шпагат на разделенных полотнах 160° SA009 «Т» Шпагат на разделенных полотнах 180°</p>
0.4		SA011	<p>Перевернутая свечка 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Спиральная намотка • Разноименная рука захватывает ногу <p>Уровни сложности исполнения: SA010 Перевернутая свечка 160° SA011 Перевернутая свечка 180°</p>
0.4		SA013	<p>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>Уровни сложности исполнения: SA012 Шпилька 160° SA013 Шпилька 180°</p>

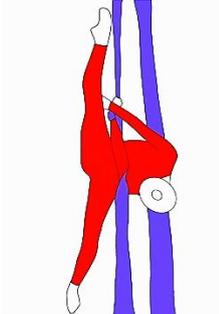
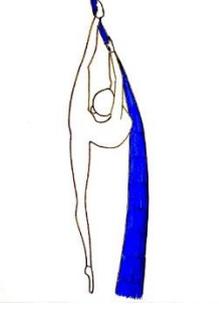
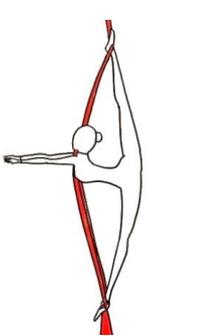
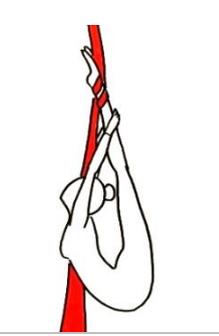
0.4		SA016	Купидон 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Плечи находятся выше линии таза • Нижняя стопа в узле • Локти выпрямлены • Базовый хват
0.4		SA017	Купидон на разделенных полотнах 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Плечи 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. • Тело касается ноги.
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>

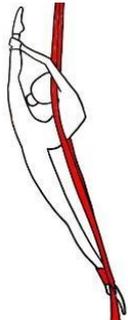
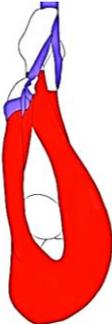
0.5		SA018	Свечка в поперечном шпагате 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Поперечный шпагат • Противоположная рука держит верхнюю ногу за головой • Руки не в контакте с полотнами • Нижняя нога в узле
0.5		SA019	Кольцо до плеч <ul style="list-style-type: none"> • 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		SA021	Весы 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Локти выпрямлены • Руки в базовом хвате
0.5		SA030	Лук и стрелы 180° <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 <i>Уровни сложности исполнения:</i> SA026 Кокон 160° SA038 Кокон 180° (вытянутый)
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
0.7		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
0.7		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		SA051	Китайские палочки 180 <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Опорная рука захватывает противоположную ногу • Свободная рука захватывает противоположную ногу сзади

0.8		SA025 Купидон с захватом ноги 180°	<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		SA027 Затяжка 180°	<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		SA028 Андреева 180°	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нижняя нога в узле • Рука захватывает ногу за головой • Ноги выпрямлены
0.8		SA033 Змея 180°	<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		SA038 Кокон 180° (вытянутый)	<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>

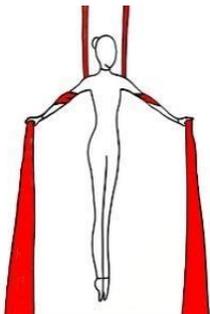
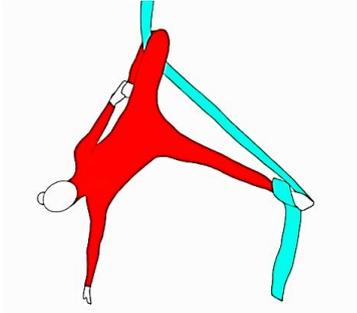
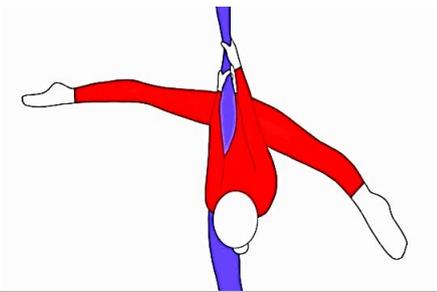
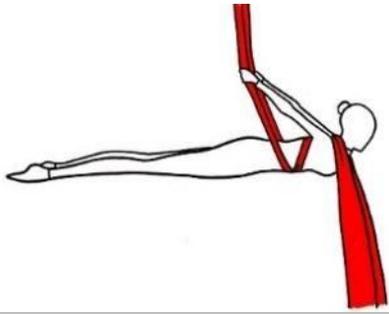
0.8		SA045	<p>Шпагат в задней закладке 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Одноименная рука захватывает ногу • Ноги выпрямлены
0.8		SA052	<p>Богиня 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки без намоток • Голова касается бедра
0.9 РФБ		SA042	<p>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 затяжке 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 затяжке 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

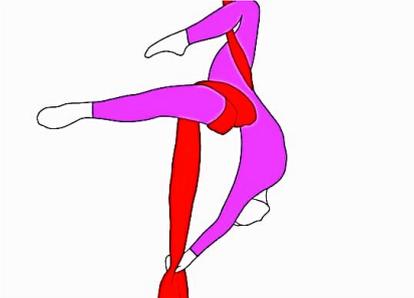
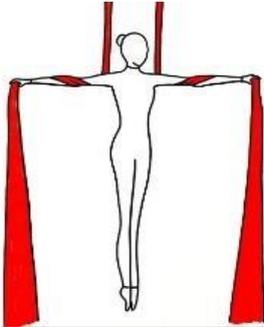
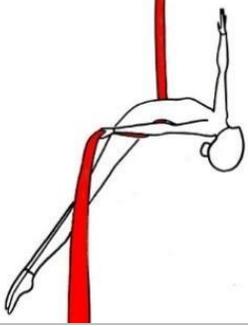
1.0		SA039	<p>Затяжка (вытянутая) 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нижняя нога в узле • Руки захватывают ногу за головой • Ноги полностью выпрямлены • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SA027 Затяжка 180° SA039 Затяжка (вытянутая) 180°</p>
1.0		SA046	<p>Петля Масаловой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Голова касается бедер

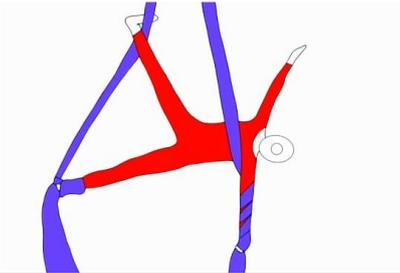
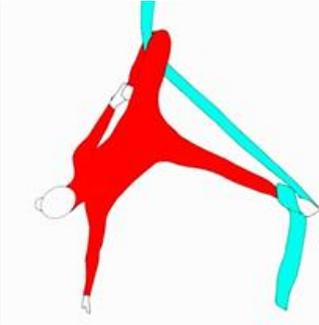
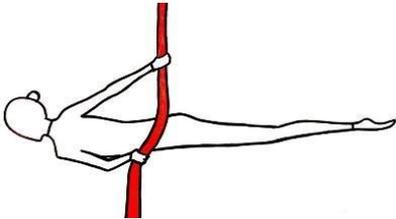
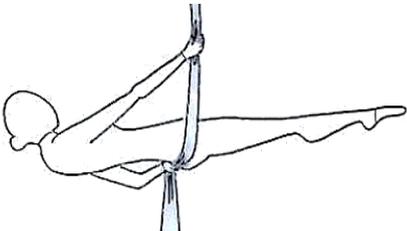
В. ГРУППА В – СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

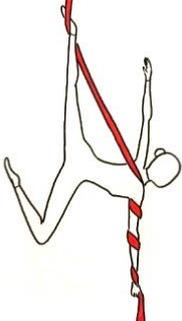
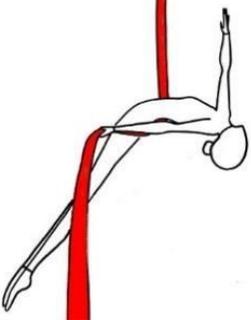
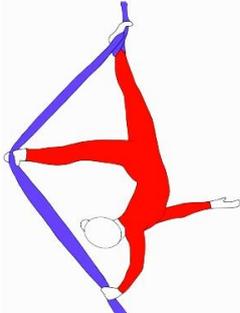
Общие минимальные требования: удержание 2 секунды, нет контакта с полом.

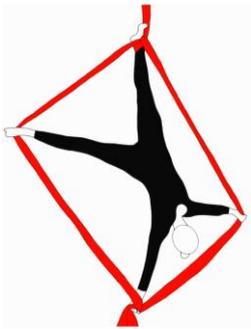
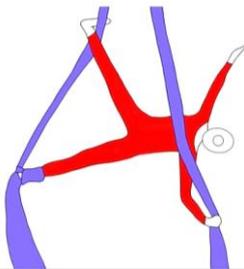
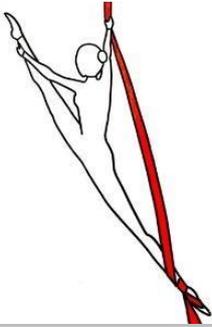
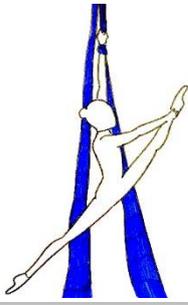
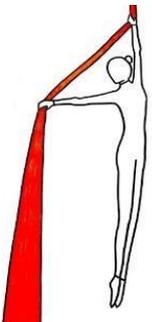
Примечание: В категории Мастер 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°.

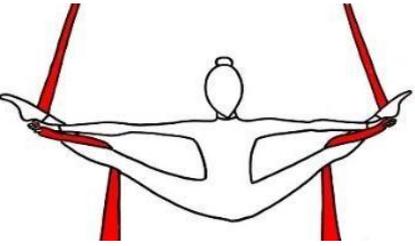
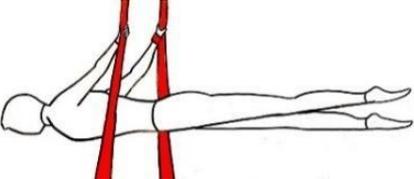
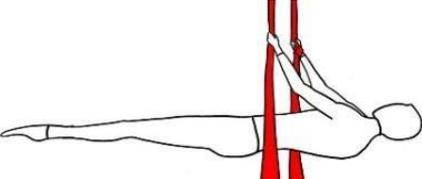
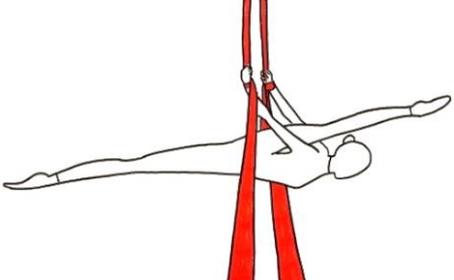
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		SB001	<p>Вис «Крест» диагональный</p> <ul style="list-style-type: none"> • Линия рук под углом 45° относительно тела • Локти выпрямлены • Руки в одинарной спиральной намотке <p><i>Уровни сложности исполнения: SB001 Вис «Крест» диагональный SB002 Вис «Крест» прямой</i></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: SB049 Питер пен с поддержкой SB050 Питер пен</i></p>
0.1		SB052	<p>Разножка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в позиции Ви • Таз выше уровня плечей
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

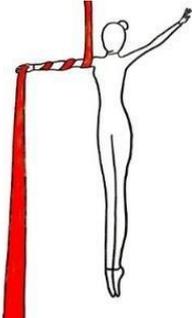
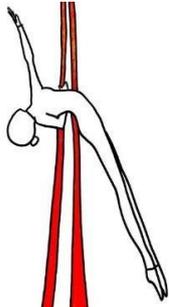
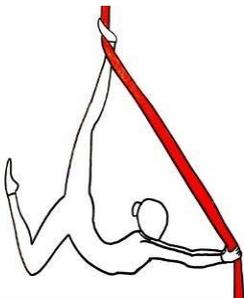
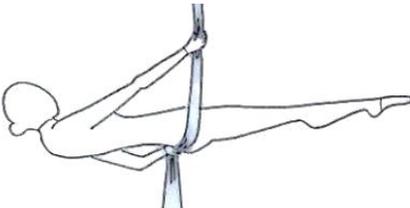
0.2		SB051 Вис на ближней ноге <ul style="list-style-type: none"> • Прямая нога параллельна полу или ниже параллели • Одна рука захватывает полотно внизу, вторая – не в контакте с полотнами
0.3		SB002 Вис «Крест» прямой <ul style="list-style-type: none"> • Руки параллельны полу • Локти выпрямлены • Руки в одинарной спиральной намотке <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB001 Вис «Крест» диагональный SB002 Вис «Крест» прямой</p>
0.3		SB004 Закладка <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
0.3		SB005 Силовой вис с захватом ноги <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в продольном шпагате • Руки в базовом хвате • Рука захватывает ногу
0.3		SB006 Флаг <ul style="list-style-type: none"> • Руки выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB006 Флаг SB039 Флаг на одной руке</p>

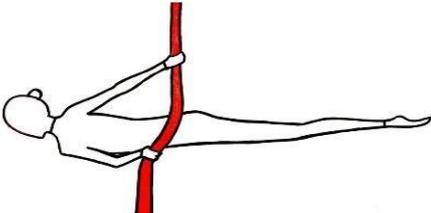
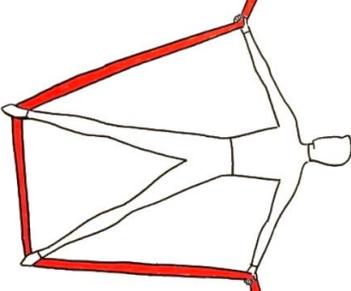
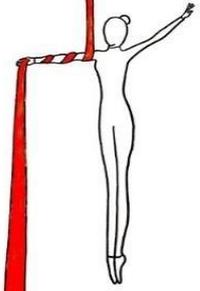
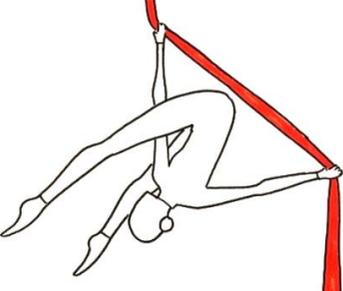
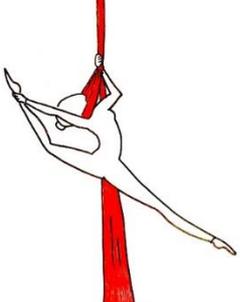
0.3		<p>SB046 Морская звезда Родионовой (спиральная намотка)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одна рука не в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB046 Морская звезда Родионовой (спиральная намотка) SB047 Морская звезда Родионовой</p>
0.3		<p>SB050 Питер пен</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная нога выпрямлена • Только ноги в контакте с полотнами • Руки не в контакте с ногами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB049 Питер пен с поддержкой SB050 Питер пен</p>
0.3		<p>SB053 Поручень в группировке</p> <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:</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

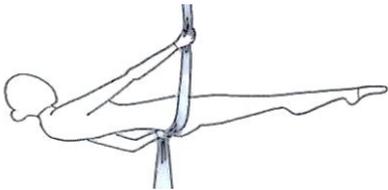
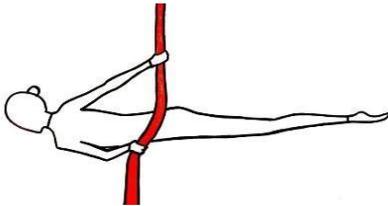
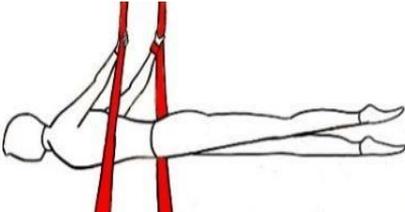
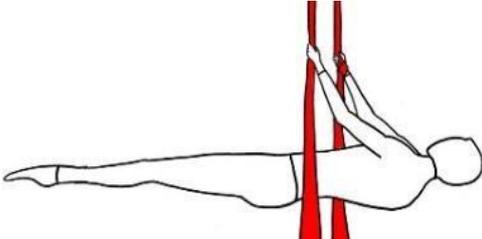
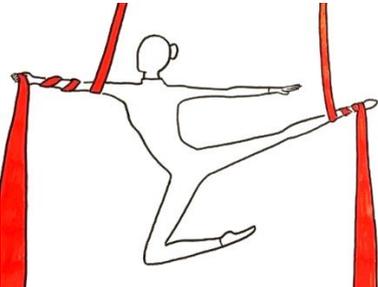
0.4		<p>SB011 Поручень</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука прямая • Ноги вместе и выпрямлены • Позиция «Копье» • Только 1 рука, живот и бедра в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB053 Поручень в группировке SB011 Поручень</p>
0.4		<p>SB015 Ракета на разделенных 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		<p>SB039 Флаг</p> <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 SB039 Флаг на одной руке</p>
0.4		<p>SB044 Шпион</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 кисть и 2 стопы в контакте с полотнами • Ноги и опорная рука выпрямлены

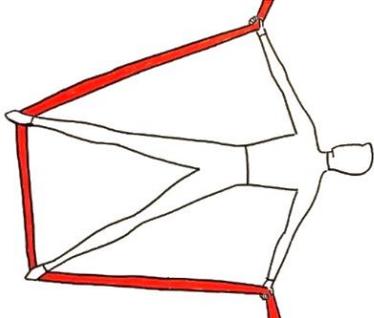
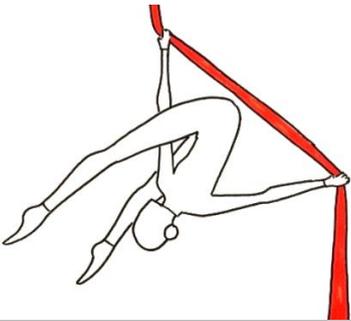
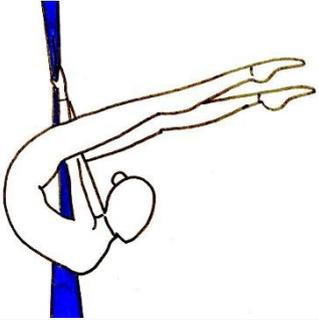
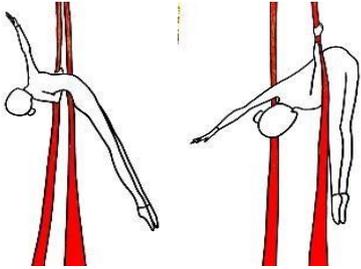
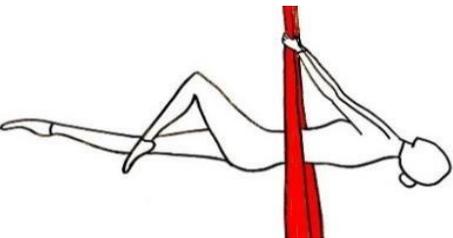
0.4		SB045 Воздушный змей <ul style="list-style-type: none"> • Тело, ноги и руки в одной плоскости Ноги и руки выпрямлены
0.4		SB047 Морская звезда Родионовой <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Одна рука не в контакте с полотнами • Нижняя рука в базовом хвате <i>Уровни сложности исполнения:</i> SB046 Морская звезда Родионовой (спиральная намотка) SB047 Морская звезда Родионовой
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
0.5		SB007 Подвеска <ul style="list-style-type: none"> • Руки выпрямлены • Нет намоток и узлов • Только кисти в контакте с полотнами

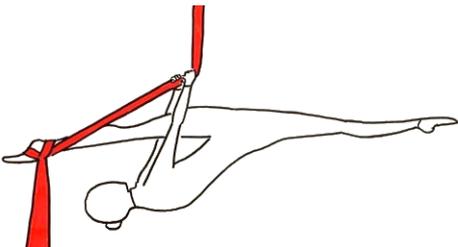
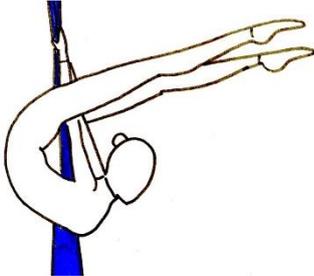
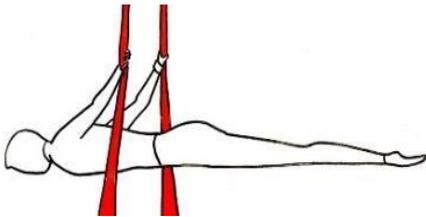
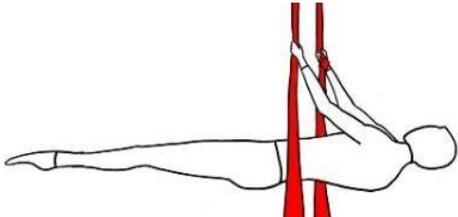
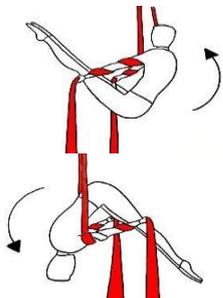
0.5		SB008 Треугольник <ul style="list-style-type: none"> • Руки в базовом хвате или в одинарной спиральной намотке • Ноги и руки выпрямлены • Корпус параллелен полу или выше параллели
0.5		SB013 Горизонт в группировке <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в группировке • Тело параллельно полу
0.5		SB014 Обратный горизонт в группировке <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в группировке • Руки выпрямлены • Тело параллельно полу
0.5		SB029 Горизонт в шпагате <ul style="list-style-type: none"> • Руки и ноги выпрямлены • Тело параллельно полу
0.5		SB040 Бабочка на одной руке <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>

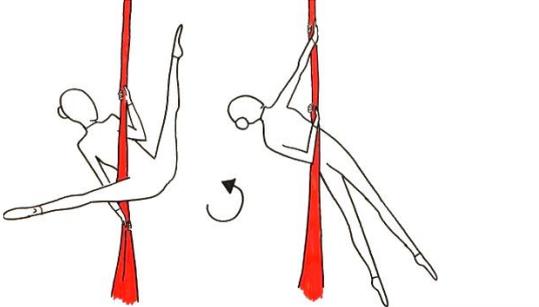
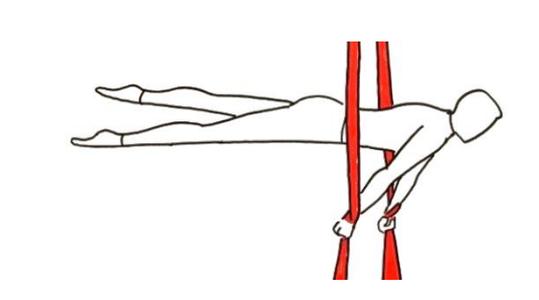
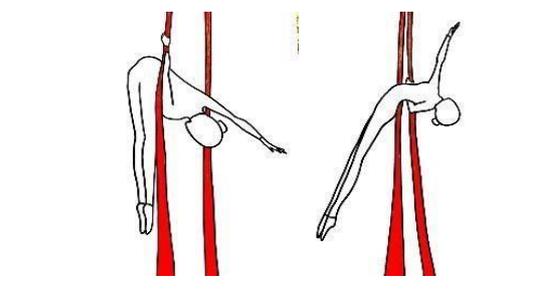
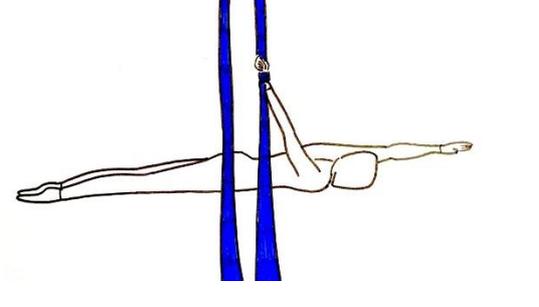
0.6		<p>SB016 Торедор (с отклонением)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука в спиральной намотке выпрямлена • Позиция «Карандаш» • Только 1 рука в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB016 Торедор (с отклонением) SB041 Торедор (рука параллельна полу)</p>
0.6		<p>SB030 Ракета на соединенном полотне</p> <ul style="list-style-type: none"> • Полотно обхватывает шею, контакт на затылочной стороне • Тело и ноги в позиции «Карандаш» • Полотно соединено
0.7		<p>SB012 Задняя закладка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только одна рука и спина могут быть в контакте с полотном • Ноги выпрямлены
0.7 РФБ		<p>SB017 Тетива</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки выпрямлены • Только кисти и одна стопа в контакте с полотнами
0.7		<p>SB018 Планка на спине Ви- позиция</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело и ноги параллельны полу в позиции Ви • Опорная рука на пояснице • Спина развнута 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: удержать 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

0.8		SB020 Планка на спине <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		SB032 Спираль <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 • 2 оборота и более

0.8		<p>SB035 Ветрувиан ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги и руки выпрямлены • Ноги соединены и выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SB033 Ветрувиан Ви SB035 Ветрувиан ноги вместе</p>
0.8		<p>SB038 Силовой подъем во флаг (ноги выпрямлены)</p> <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>SB056 Игуана</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки захватывают полотно между ног, за спиной <p><i>Уровни сложности:</i> SB056 Игуана SB057 Игуана вытянутая</p>
0.9		<p>SB024 Переход из элемента «Задняя закладка» в элемент «Закладка»</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
0.9		<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

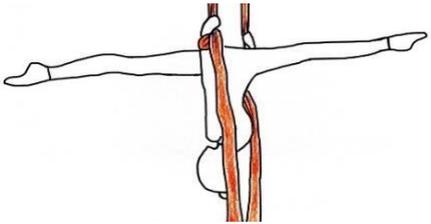
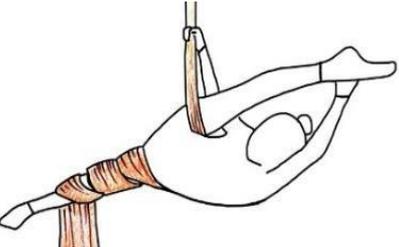
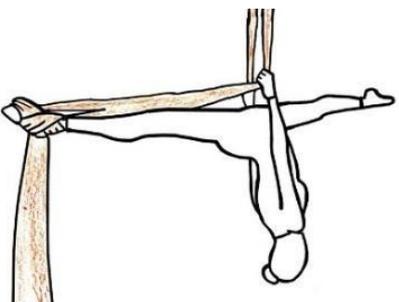
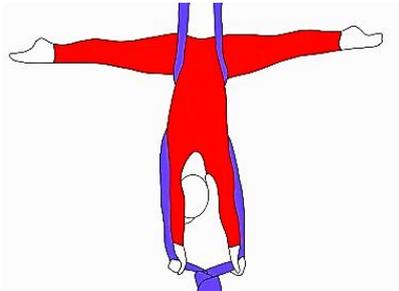
0.9		<p>SB036 Родионова 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° • Нога в узле • Руки выпрямлены и удерживают полотно за ногой • Ноги и тело параллельны полу • Полотно соединено
0.9		<p>SB057 Игуана вытянутая</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки захватывают полотно между ног, за спиной • Ноги выпрямлены • Голова касается бедер <p><i>Уровни сложности:</i> SB056 Игуана SB057 Игуана вытянутая</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>SB028 Ролл ап</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

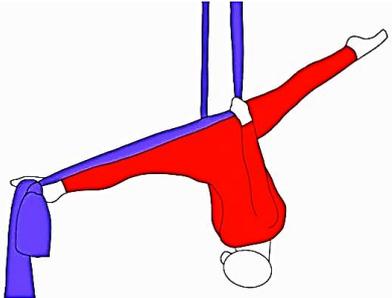
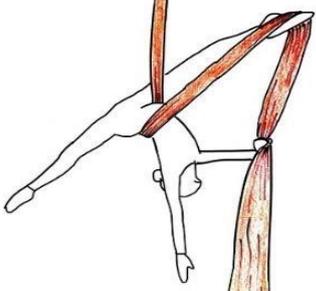
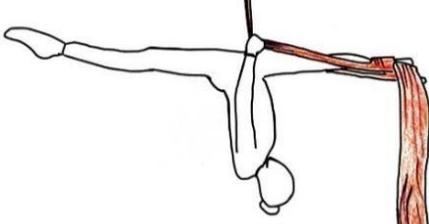
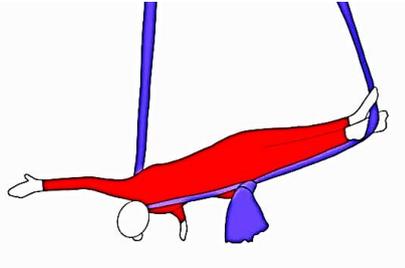
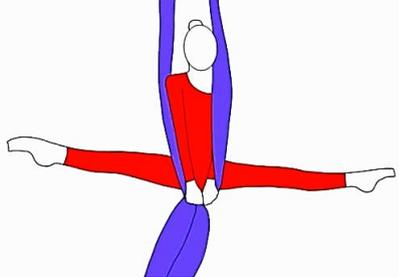
1.0		SB034 Силовой подъем Вертел <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • 2 оборота и более • Начальная позиция: упор в полотно с воздуха (не с пола) • Финальная позиция: задняя закладка • Нет инерции
1.0		SB037 Верхний горизонт <ul style="list-style-type: none"> • Руки и ноги выпрямлены • Ноги и тело параллельны
1.0		SB042 Переход из элемента «закладка» в элемент «Задняя закладка» <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
1.0		SB054 Горизонт на одной руке <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в позиции карандаш • Тело параллельно полу • Только одна рука в контакте со снарядом.

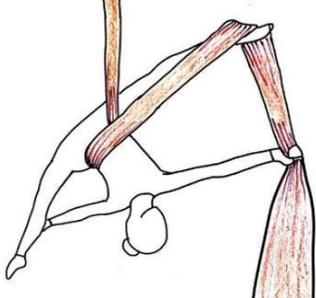
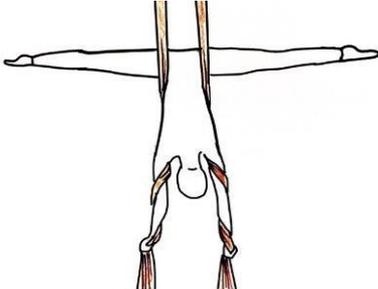
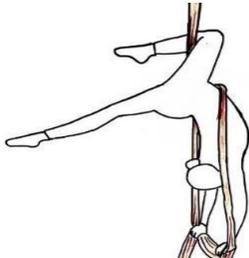
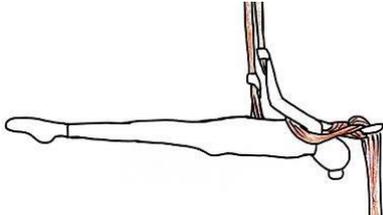
С. ГРУППА С – ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС

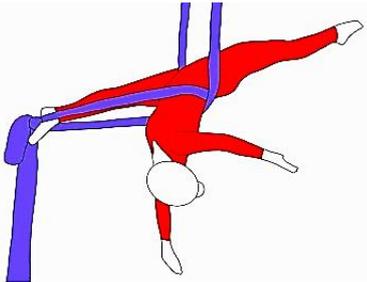
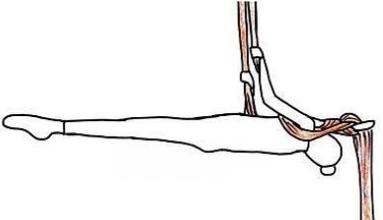
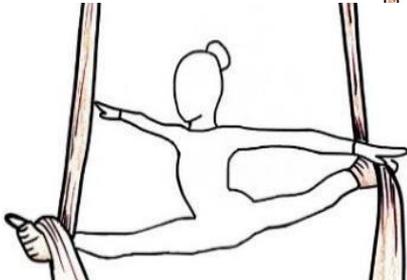
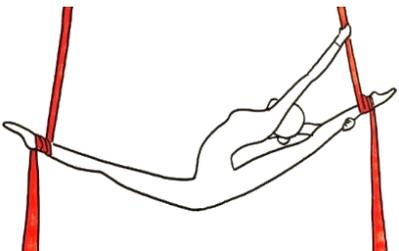
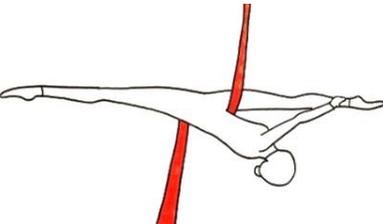
Общие минимальные требования: удержание 3 секунды, нет контакта с полом.

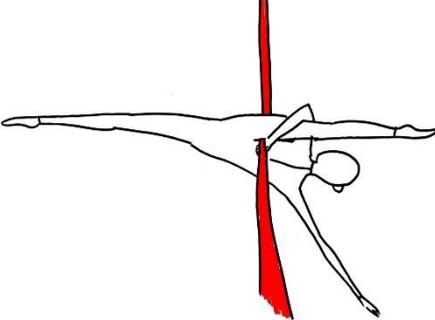
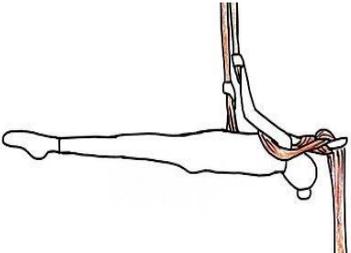
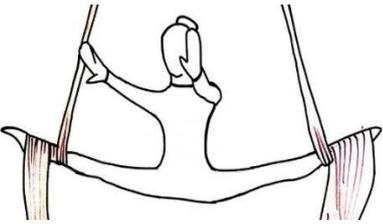
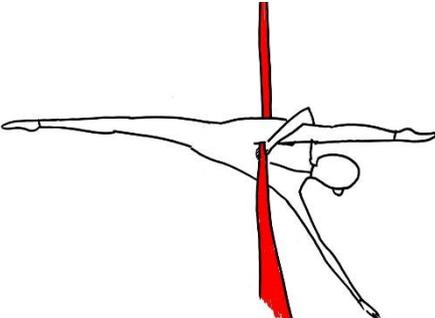
Примечание: В категории Мастер 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°.

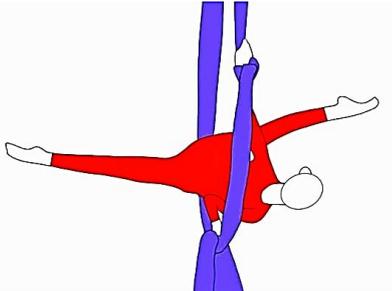
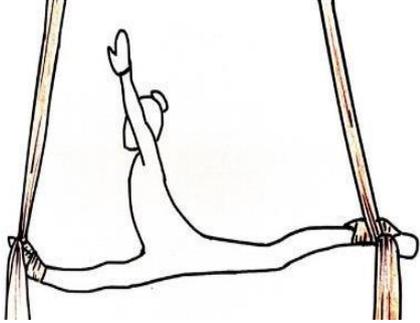
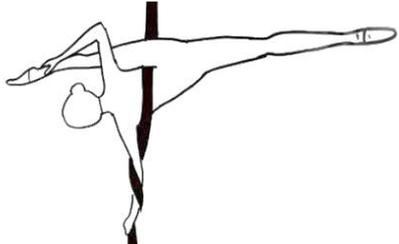
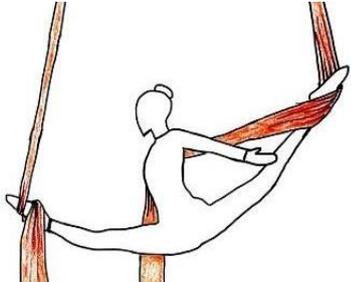
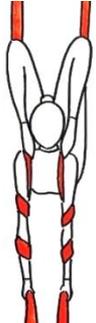
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		SC001	Обратный шпагат <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в продольном шпагате
0.1		SC002	Свечка лежа <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в продольном шпагате • Противоположная рука захватывает ногу
0.2		SC003	Вытяжка 160° <ul style="list-style-type: none">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

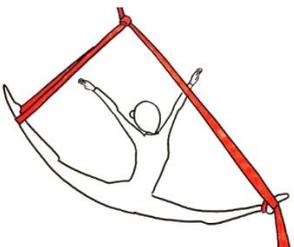
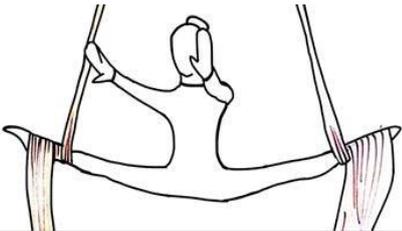
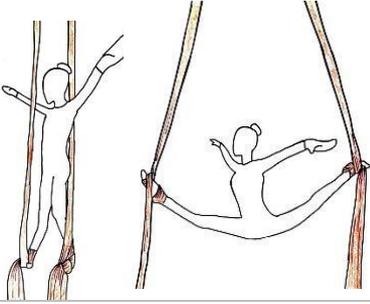
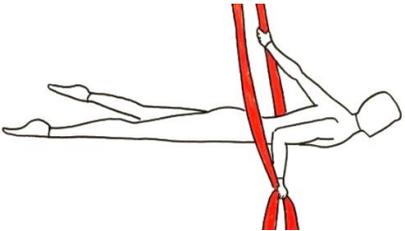
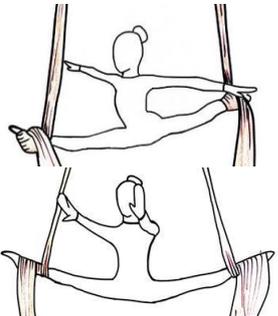
0.2		SC039	Вытяжка на узле 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги выпрямлены
0.3		SC004	«Обратное равновесие» 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Локоть опорной руки выпрямлен <p><i>Уровни сложности исполнения: SC004 «Обратное равновесие» SC005 «Обратное равновесие» с захватом ноги</i></p>
0.4		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

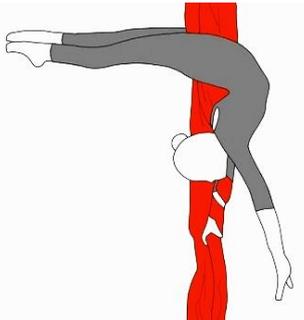
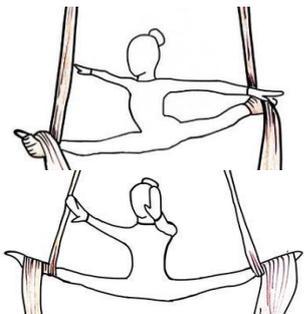
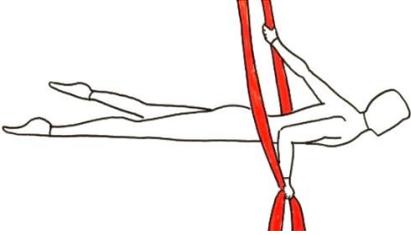
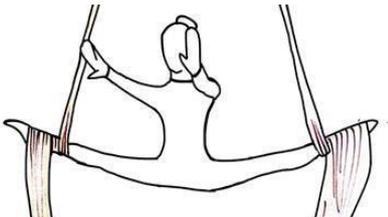
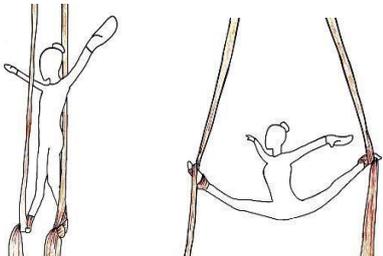
0.4		<p>SC020 Баланс Олень 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Задняя нога выпрямлена • Передняя нога согнута под углом меньше 90° • Только ноги в контакте со снарядом
0.5		<p>SC005 «Обратное равновесие» с захватом ноги 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>SC009 Стойка в спиральной намотке 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более в позиции Ви • Руки выпрямлены в спиральной намотке <p>Таз, плечи и кисти в одной вертикальной плоскости</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>SC029 «Русский шпагат» 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° 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>

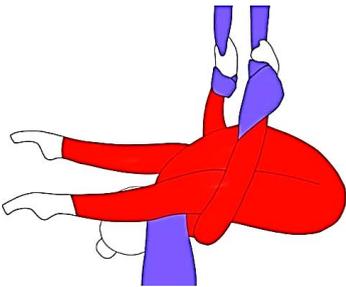
0.5		SC037	Вытяжка на узле 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Руки не в контакте с полотнами • Опорная нога выпрямлена
0.6		SC007	«Русский шпагат» 180° (с отклонением) <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Опорная нога выпрямлена <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SC029 «Русский шпагат» 160° SC007 «Русский шпагат» 180° (с отклонением) SC008 «Русский шпагат» 180°</p>
0.6 РФБ		SC011	Баланс в продольном шпагате на спиральных намотках 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Намотки на щиколотке • Только щиколотки в контакте с полотнами
0.6		SC021	Баланс в прогибе 180° <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	Прицел 180° <ul style="list-style-type: none"> • Разноименная рука удерживает ногу перед собой • Раскрытие бедер 180° и более • Опорная рука выпрямлена

0.6		SC032	<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°</p>
0.7		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>
0.7 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 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Одноименная рука захватывает полотно за ногой • Ноги полностью выпрямлены • Только живот, бедро и кисть в контакте с полотнами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> SC031 Прищепка 180° SC032 Прищепка двумя руками 180°</p>

0.7		SC036	<p>Баланс Мандриковой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги выпрямлены в позиции шпагат
0.8 РФБ		SC014	<p>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		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
0.8		SC018	<p>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		SC024	<p>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>

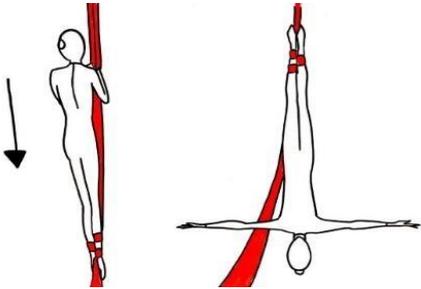
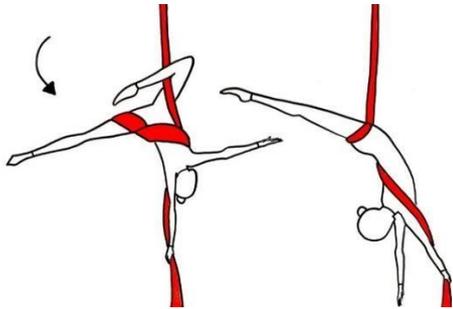
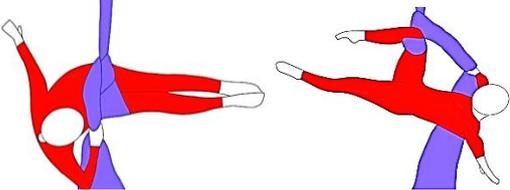
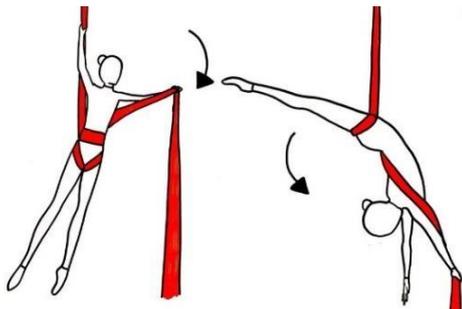
0.8 РФБ		SC025	Качели 180° <ul style="list-style-type: none"> • Передняя нога в узле • Раскрытие бедер 180° и более • Задняя нога в петле • Только ноги в контакте со снарядом
0.9 РФБ		SC017	Баланс в поперечном шпагате в узлах 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Поперечный 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

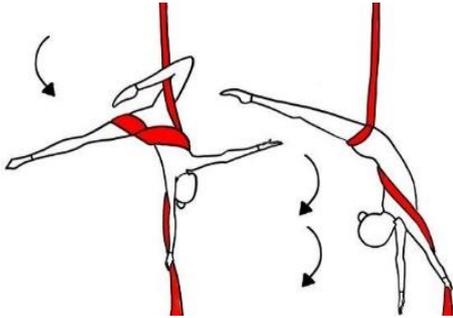
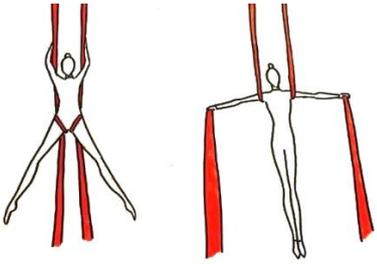
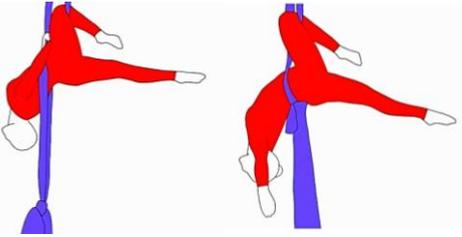
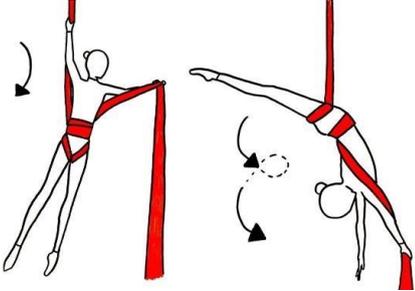
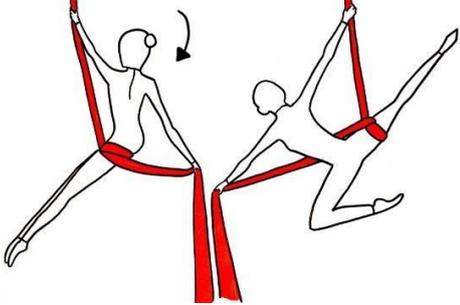
0.9 РФБ		SC035 Дельфин <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе • Одна рука в спиральной намотке, вторая – не в контакте с полотнами • Ноги выпрямлены и параллельны полу или ниже параллели •
1.0 РФБ		SC028 Переход из продольного шпагата в поперечный на узлах 180° <ul style="list-style-type: none"> • Ноги в узлах • Руки не в контакте со снарядом • Удержание финального положения 3 сек • Раскрытие бедер 180° и более
1.0 РФБ		SC030 Крокодил Горячевой (ноги вместе) <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 Разъезд в поперечный 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
1.0 РФБ		SC034 Разъезд в продольный шпагат с поворотом 180° <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

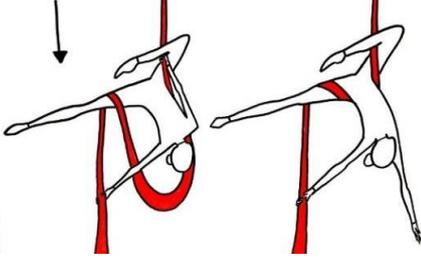
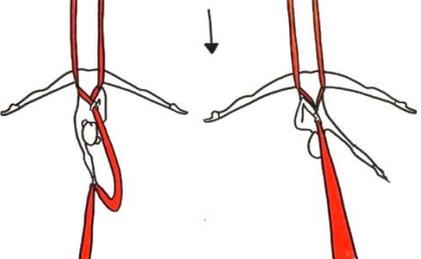
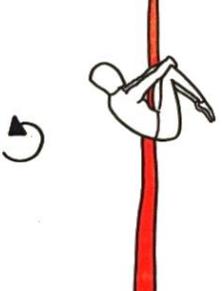
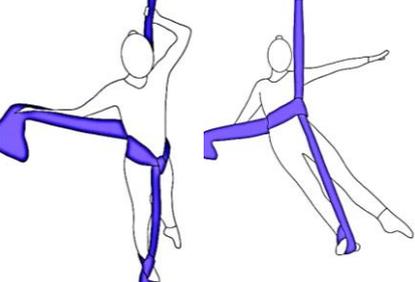
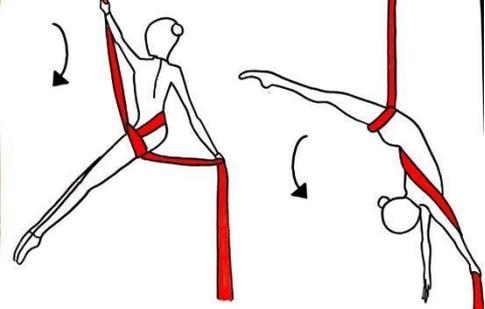
1.0	 A diagram illustrating the Crab Sjurdonkina position. A red figure is shown lying on its back with its arms raised and hands clasped above its head. Its legs are bent at the knees and raised, with the feet pointing upwards. The figure is supported by blue rectangular blocks under its feet and hands.	SC040	Краб Сюрдонкиной <ul style="list-style-type: none">• Ноги выпрямлены в позиции ви• Ноги проходят между рук• Плечи на одном уровне с тазом или выше
-----	--	-------	---

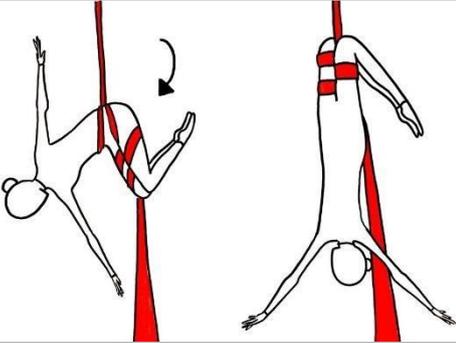
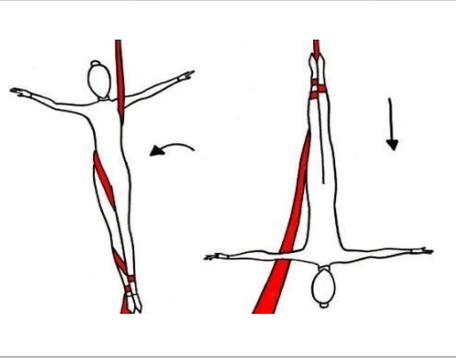
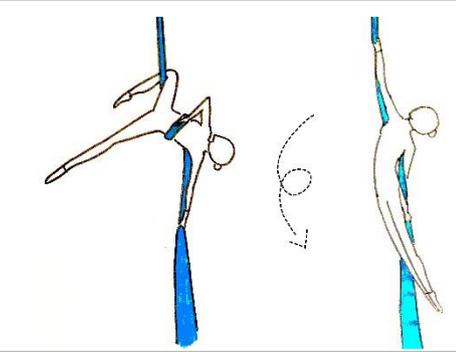
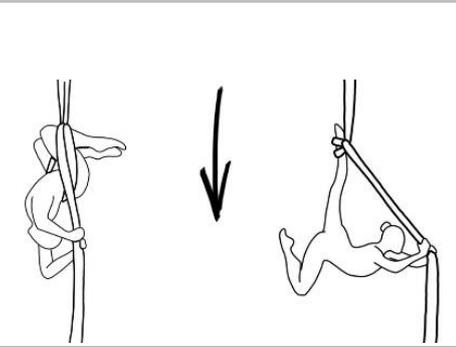
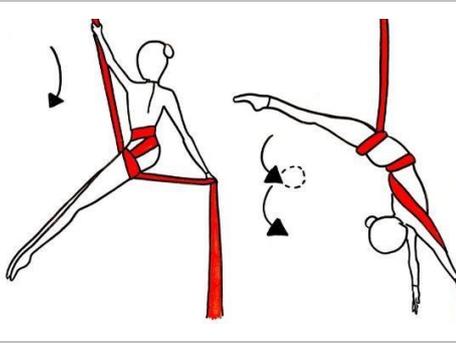
D. ГРУППА D – ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

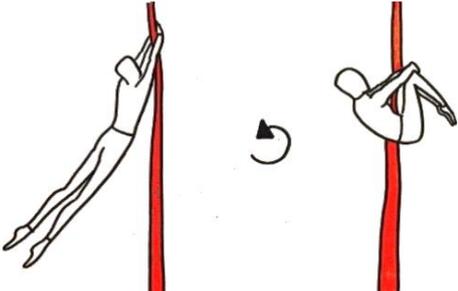
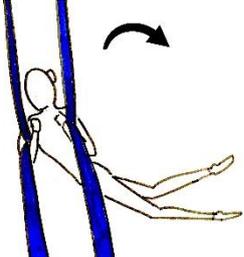
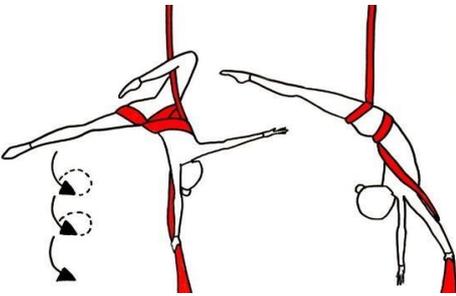
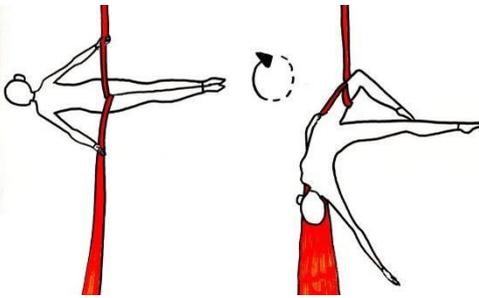
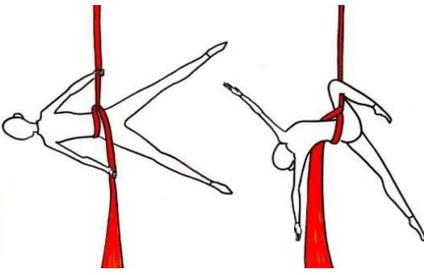
Общие минимальные требования: воздушная фаза и динамичность.

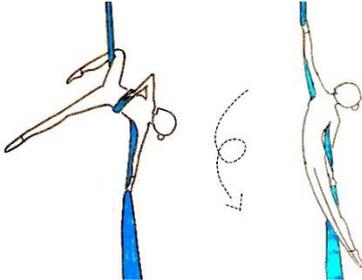
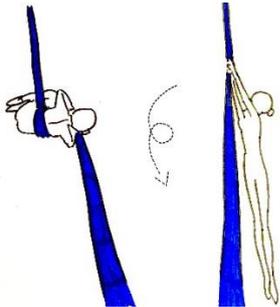
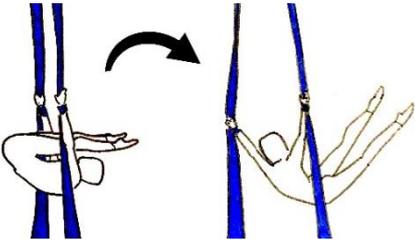
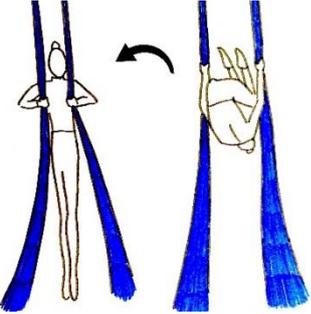
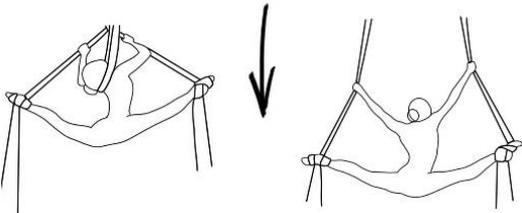
Оценка	Элемент	Код и требования
0.1		<p>SD001 Обрыв «Восьмерка»</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: стоя вверх головой, ноги выпрямлены и замотаны восьмеркой Финальная позиция: вниз головой, руки не в контакте с полотном Позиция карандаш во время исполнения элемента Нет контакта с полом
0.1		<p>SD002 Обрыв 1 оборот</p> <ul style="list-style-type: none"> Оборот на 360° вокруг своей оси Нет контакта с полом Начальная и конечная позиция вниз головой
0.1		<p>SD028 Обрыв в вис</p> <ul style="list-style-type: none"> Одна рука не в контакте с полотнами Нет контакта с полом
0.2		<p>SD003 Обрыв 1 оборот со сменой фазы (Вперед)</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: вверх головой 1 фаза: поворот 180° вперед 2 фаза: оборот вокруг своей оси на 360° Конечная позиция: вниз головой Нет контакта с полом

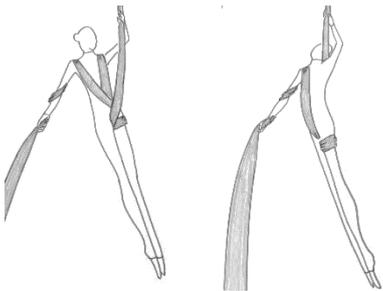
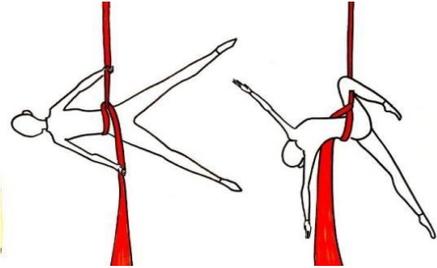
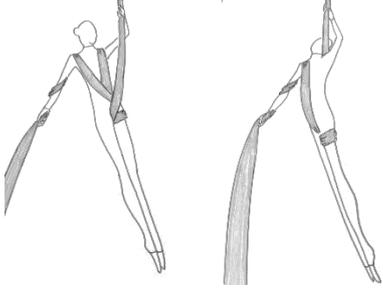
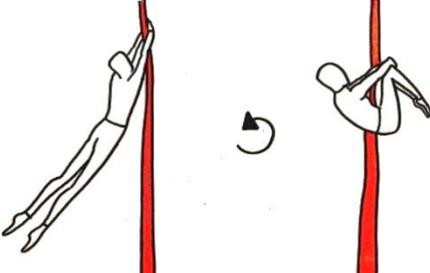
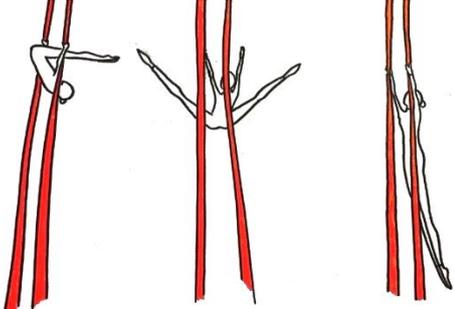
0.3		<p>SD004 Обрыв 2 оборота</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот на 720° вокруг своей оси • Нет контакта с полом • Начальная и конечная позиция вниз головой
0.3		<p>SD013 Переворот Бабочка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: ноги обмотаны одинарной намоткой • Конечная позиция: в кресте • Нет контакта с полом
0.3		<p>SD027 Срыв в висте 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
0.4		<p>SD005 Обрыв 2 оборота со сменой фазы (Вперед)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вверх головой • 1 фаза: поворот 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

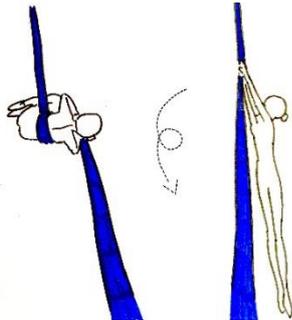
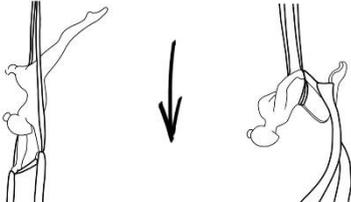
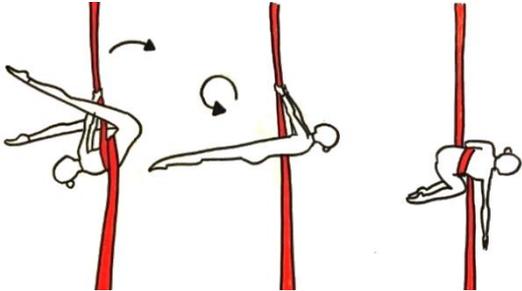
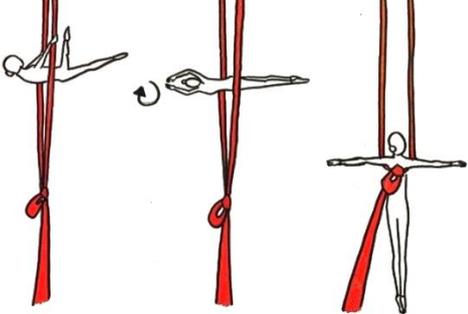
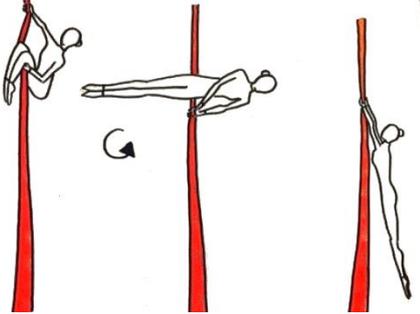
0.4		<p>SD012 Съезд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Срыв 1 метр и более • Нет контакта с полом
0.4		<ul style="list-style-type: none"> • SD023 Съезд Харакири • Ноги выпрямлены в позиции Ви • Съезд 1 метр и более • Нет контакта с полом
0.4		<p>SD026 Сальто назад (основа на полу)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальное и конечное положение на полу • Сальто назад • Руки не в контакте с полом
0.4		<p>SD029 Переворот вперед с вытянутой рукой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опорная рука и ноги выпрямлены • Нет контакта 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: поворот 180° назад • 2 фаза: оборот вокруг своей оси на 360° • Конечная позиция: вниз головой • Нет контакта с полом

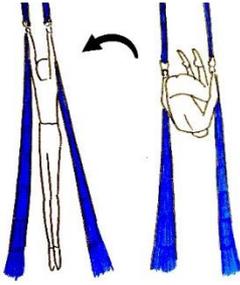
0.5		<p>SD009 Обрыв 1.5 оборота из восьмерки под колени</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот вокруг своей оси 540° • Конечная позиция: головой вниз • Нет контакта с полом
0.5		<p>SD011 Обрыв «Восьмерка» с 0.5 оборота</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: стоя вверх головой, ноги выпрямлены и замотаны восьмеркой • 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: поворот 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
0.7		<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>SD035 Выкруты назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оборот назад • Начальная позиция: Вис в позиции копье • Ноги выпрямлены • Нет контакта с полом
0.7		<p>SD036 Выкруты вперед 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

0.8		<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
0.9		<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
0.9 РФБ		<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
0.9 РФБ		<p>SD022 Отмах-ловля</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>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>
<p>0.9 РФБ</p>		<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
<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>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

1.0		<p>SD037 Выкруты вперед</p> <ul style="list-style-type: none">• Оборот вперед• Начальная позиция: вис в карандаше
-----	---	---

Е. 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 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

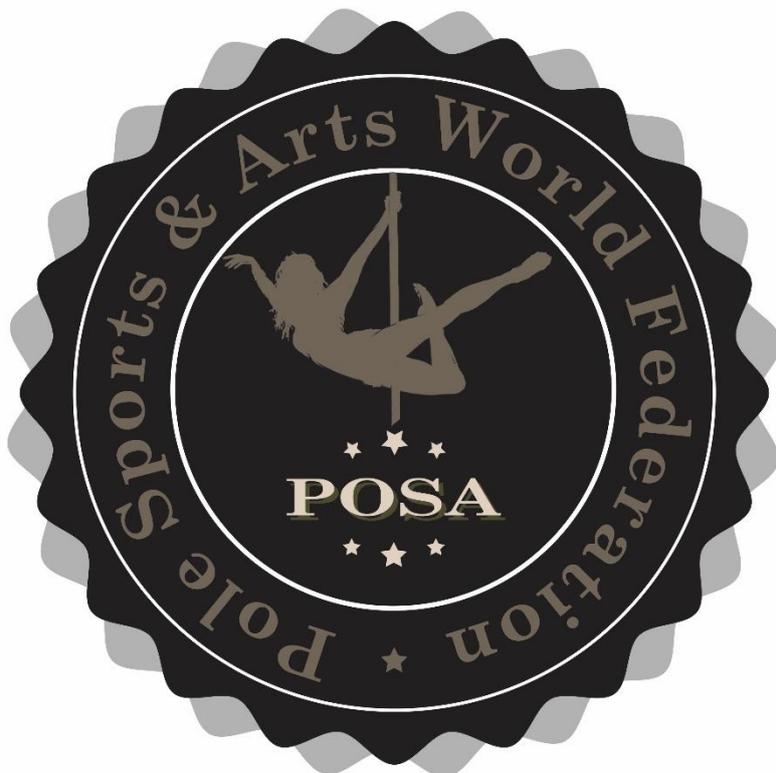


ТАБЛИЦА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

ВОЗДУШНАЯ АТЛЕТИКА упражнения на кольце

13 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:

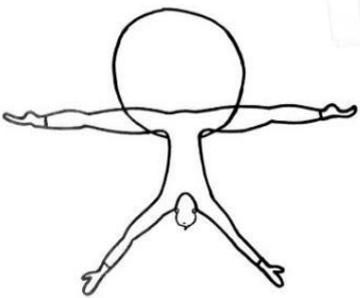
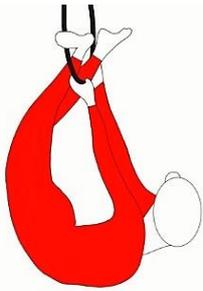
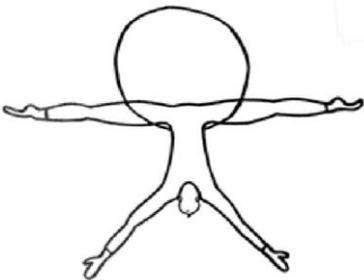
Позиции тела и ног

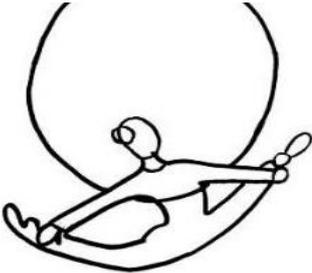
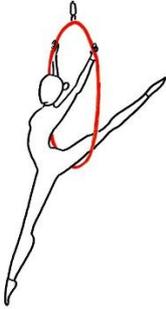
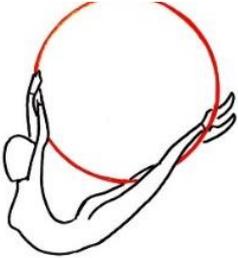
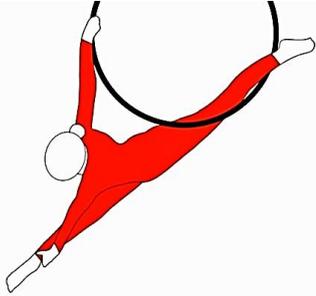
Выпрямлены / Выпр. (Ext. / Extended)	<i>Ноги полностью выпрямлены в коленях</i>
Копье или Складка (Pike)	<i>Ноги собраны вместе, корпус сгибается пополам</i>
Позиция «Ви» (Straddle)	<i>Ноги разведены в разные стороны в позицию «V»</i>
Группировка (Tuck)	<i>Обе ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Бедро стремятся к животу</i>
Карандаш (Pencil)	<i>Ноги сведены вместе, корпус и ноги находятся на одной линии, нет сгиба в тазобедренных суставах</i>
БП / боковая планка (Flag)	<i>Тело параллельно полу, боковая часть корпуса развернута к полу</i>
Горизонт (Plank)	<i>Тело параллельно полу, живот или спина развернуты к полу</i>

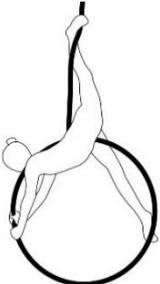
Ф. ГРУППА А – ЭЛЕМЕНТЫ НА ГИБКОСТЬ

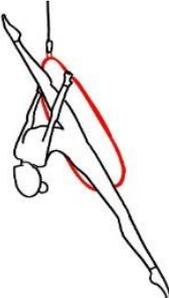
Общие минимальные требования: удержание 2 секунды, нет контакта с полом.

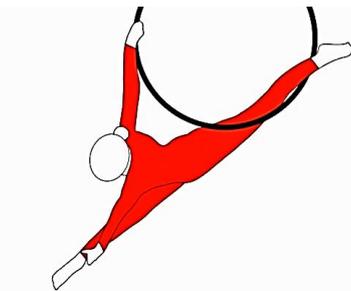
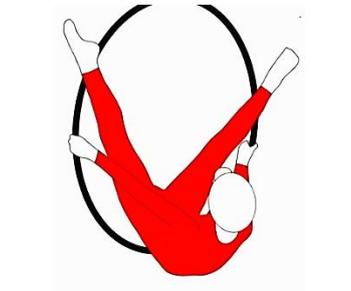
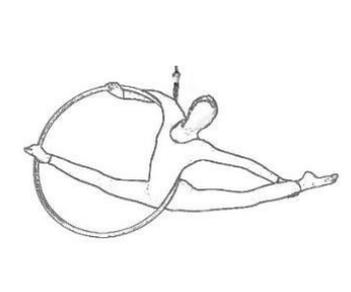
Примечание: Примечание: В категории Мастер 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°

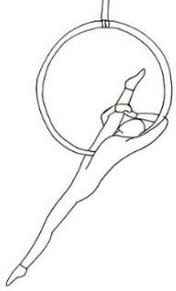
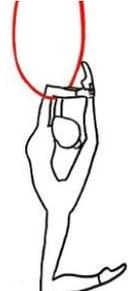
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		HA001	<p>Вис в поперечном шпагате 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги полностью выпрямлены в поперечном шпагате • Руки не в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA001 Вис в поперечном шпагате 160° HA002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

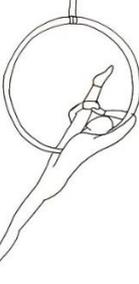
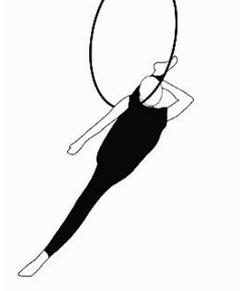
0.2		HA005	Корабль (позиция «Ви») 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Позиция Ви • Только подмышки и спина в контакте с кольцом • Ноги и руки выпрямлены
0.3		HA006	Китайские палочки (нога согнута) 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • 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 <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA052 Бэтмен 160° HA051 Бэтмен 180°</p>

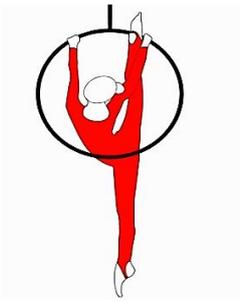
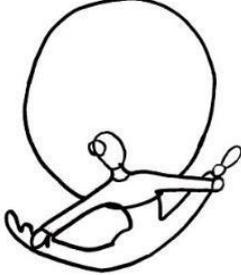
0.3		HA053	Парашютист <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе • Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA053 Парашютист HA054 Суперпарашютист</p>
0.3		HA057	Эйфелева башня 180° <ul style="list-style-type: none"> • Руки и ноги выпрямлены
0.3		HA061	Вис на пояснице 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 <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA003 Шпагат без рук 160° HA004 Шпагат без рук 180°</p>
0.4		HA007	Китайские палочки (нога согнута) 180° <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>

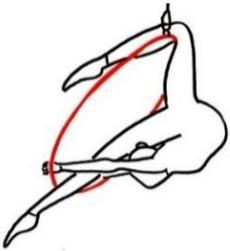
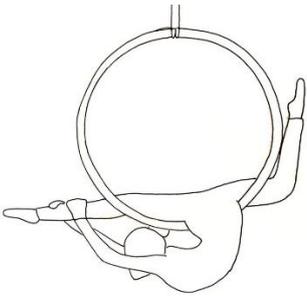
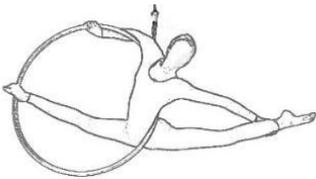
0.4		HA008	<p>Шпагат на локте 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Верхняя рука захватывает прямую ногу • Только локоть в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA008 Шпагат на локте 160° HA009 Шпагат на локте 180°</p>
0.4		HA019	<p>Лебедь в 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		HA021	<p>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		HA023	<p>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	<p>Единорог 160°</p> <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>

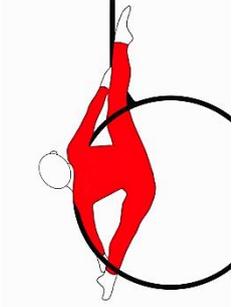
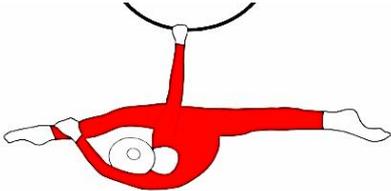
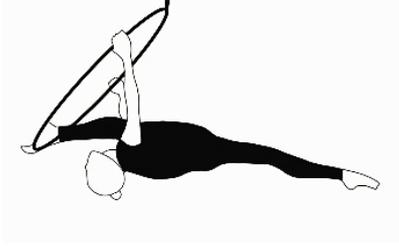
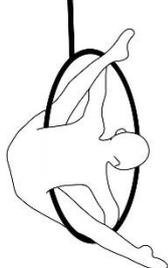
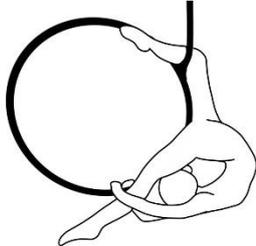
0.4		HA050	Русский шпагат 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Продольный шпагат • Корпус стремится к передней ноге • Только кисти и 1 стопа в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA050 Русский шпагат 160° HA045 Русский шпагат 180°</p>
0.4		HA051	Бэтмен 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только кисть и нога в контакте с кольцом • Разноименная рука удерживает ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA052 Бэтмен 160° HA051 Бэтмен 180°</p>
0.4		HA054	Суперпарашютист <ul style="list-style-type: none"> • Спина в прогибе • Стопы касаются головы или плеч <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA053 Парашютист HA054 Суперпарашютист</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>

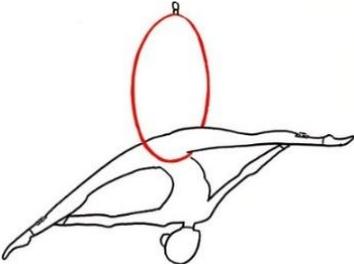
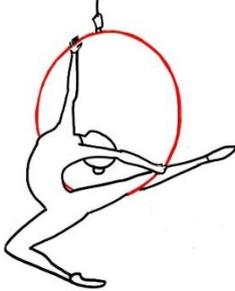
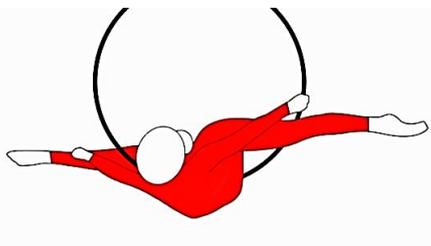
0.5		HA012	Игуана <ul style="list-style-type: none"> • Ноги проходят между рук и под верхней жердью кольца • Колени выше уровня плеч • Руки в обратном хвате <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA012 Игуана HA013 Игуана (замкнутая)</p>
0.5		HA022	Райская птица 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Продольный шпагат • Спина и локоть на нижнем основании кольца <p><i>HA022 Райская птица 160°</i> <i>HA028 Райская птица 180°</i></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

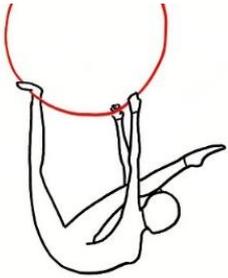
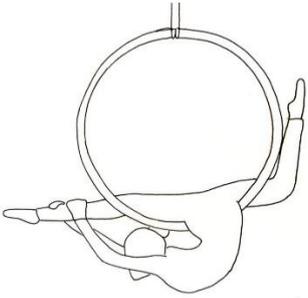
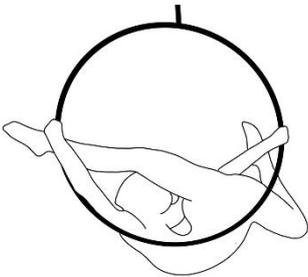
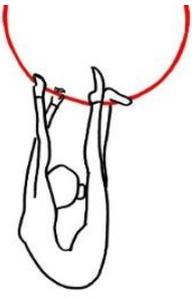
0.6		HA010	Китайские палочки 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Обе ноги выпрямлены • Одноименная кисть обхватывает ногу Только подмышка в контакте с кольцом
0.6		HA026	Бильман вниз головой 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Обе руки захватывают ногу за головой • Голова касается ноги <i>Уровни сложности исполнения:</i> HA026 Бильман вниз головой 160° HA037 Бильман вниз головой 180°
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 <i>Уровни сложности исполнения:</i> HA024 Бильман на предплечье 160° HA027 Бильман на предплечье 180°
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 <i>Уровни сложности исполнения:</i> HA022 Райская птица 160° HA028 Райская птица 180°
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

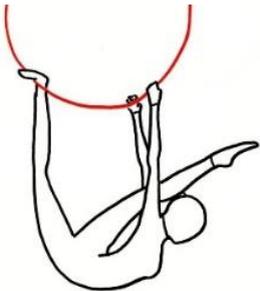
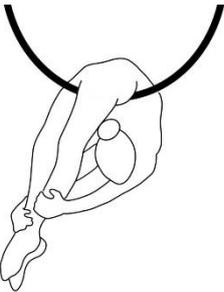
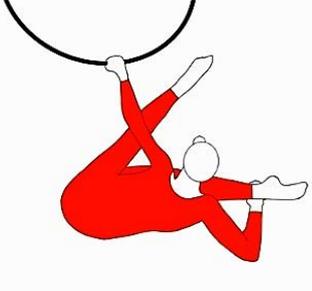
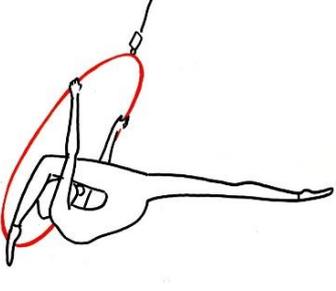
0.6		HA047	<p>Шпагат Четверка 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Верхняя нога в контакте с кольцом между руками
0.6		HA048	<p>Единорог 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Только 1 кисть, спина, плечо и шея в контакте с кольцом • Рука захватывает прямую ногу за головой <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA049 Единорог 160° HA048 Единорог 180°</p>
0.6		HA062	<p>Вис на поясице в прогибе (вытянутый)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только поясица в контакте с кольцом • Руки захватывают ноги за головой • Ноги выпрямлены <p><i>Уровни сложности:</i> HA061 Вис на поясице в прогибе HA062 Вис на поясице в прогибе (вытянутый)</p>
0.7		HA013	<p>Игуана (замкнутая)</p> <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	<p>Корабль 180°</p> <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		HA025	<p>Кокон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прямая нога вытянута между руками и перед кольцом • Голова касается бедра
0.7		HA029	<p>Прицел 180°</p> <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	<p>Опорный шпагат 180° (вытянутый)</p> <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	<p>Бильман вниз головой 180°</p> <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	<p>Комета 180°</p> <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		HA059	Прогиб капля <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены
0.7		HA060	Комета с внешней стороны кольца° <ul style="list-style-type: none"> • Руки захватывают кольцо за головой • Нога проходит между рук

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 <i>Уровни сложности исполнения:</i> HA015 Бильман 180° HA016 Бильман 180° (вытянутый)
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
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
0.9		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

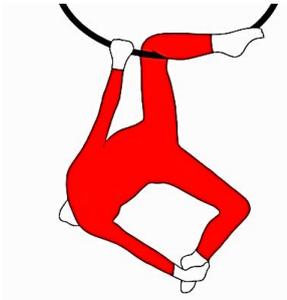
0.9		HA031	Павлин <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти и стопа в контакте с кольцом • Ноги и руки выпрямлены • Нога вытянута между руками и кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA031 Павлин HA033 Суперпавлин</p>
0.9		HA035	Прицел 180° (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Руки захватывают ногу за головой • Руки и ноги выпрямлены • Голова касается ноги <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA029 Прицел 180° HA035 Прицел 180° (ноги выпрямлены)</p>
0.9		HA063	Суперприцел 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Грудной отдел не в контакте с кольцом • Голова касается бедра
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

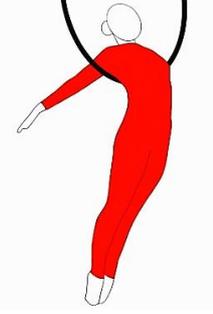
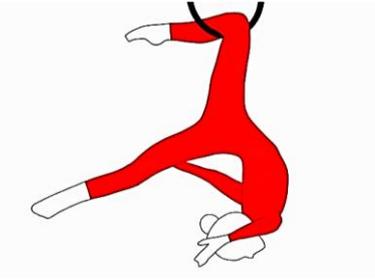
1.0		HA033	Суперпавлин <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти и стопа в контакте с кольцом • Ноги и руки выпрямлены • Нога вытянута между руками и кольцом, голова касается ноги <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> HA031 Павлин HA033 Суперпавлин</p>
1.0		HA038	Обратная складка <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Голова касается бедер
1.0		HA040	Твистер 180° <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
1.0		HA056	Улитка 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Нога за головой, касается кольца • Голова касается ноги.

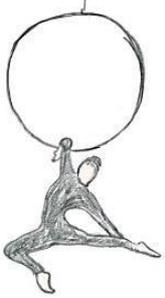
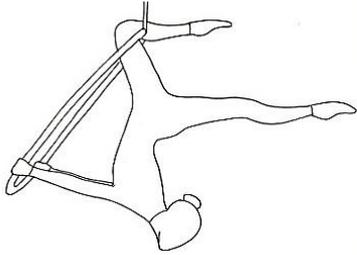
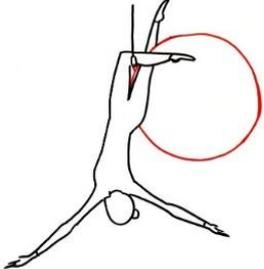
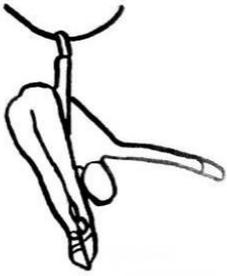
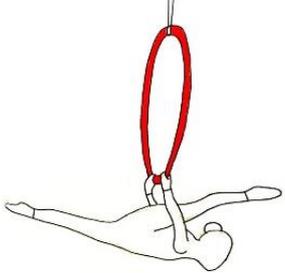
Г. ГРУППА В – СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

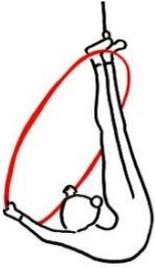
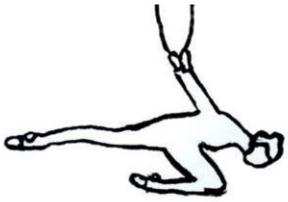
Общие минимальные требования: удержание 2 секунды, нет контакта с полом.

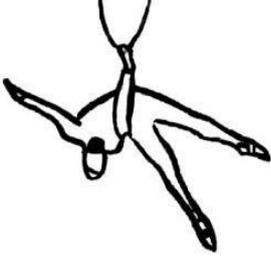
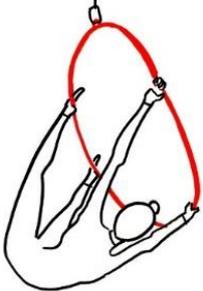
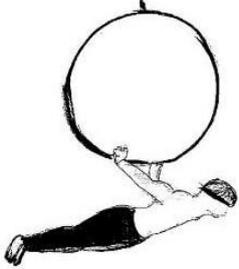
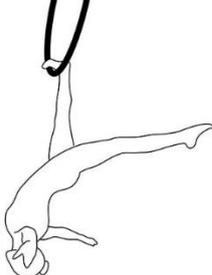
Примечание: Примечание: В категории Мастер 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°

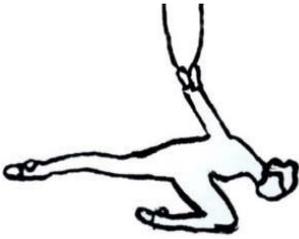
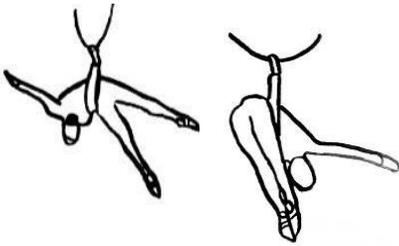
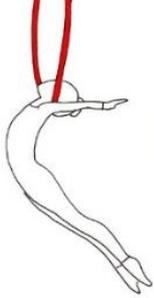
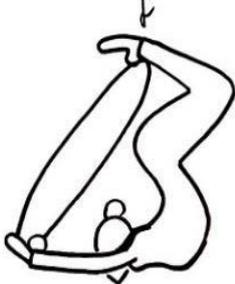
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		НВ001	Вис «Стрела» <ul style="list-style-type: none">• Рука в упоре• Только одна кисть, плечо и спина в контакте с кольцом.
0.1		НВ002	Вис на локте с поддержкой <ul style="list-style-type: none">• Только 1 локоть и 1 кисть могут быть в контакте с кольцом
0.1		НВ003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

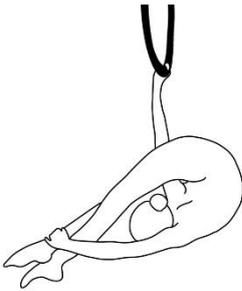
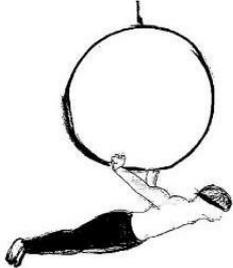
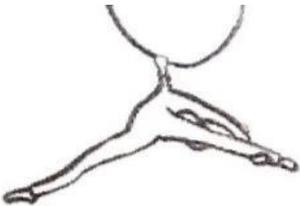
0.1		НВ033	Ангел <ul style="list-style-type: none"> • Только подмышки и спина в контакте с кольцом
0.1		НВ034	Угол <ul style="list-style-type: none"> • Ноги параллельны полу • Ноги и руки выпрямлены
0.2		НВ004	Вис под коленом <ul style="list-style-type: none"> • Только одно колено в контакте с кольцом • 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
0.3		НВ005	Ящерица <ul style="list-style-type: none"> • Только ноги в контакте с кольцом • Макушка направлена вниз

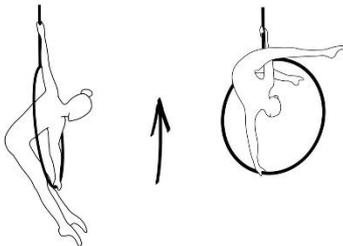
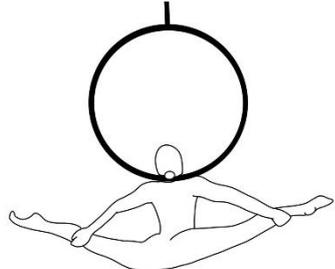
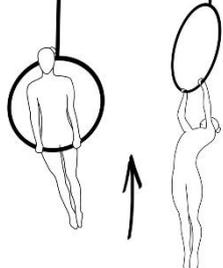
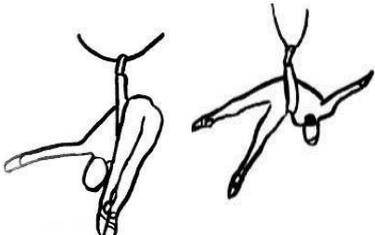
0.3		НВ006	Вис «Олень» на локте <ul style="list-style-type: none"> • Только локоть в контакте с кольцом • Одноименная рука захватывает прямую ногу
0.3		НВ019	Креветка <ul style="list-style-type: none"> • Только одно колено и две кисти в контакте с кольцом • Руки выпрямлены
0.3		НВ020	Четверка <ul style="list-style-type: none"> • Только ноги в контакте с кольцом • Одна нога вытянута вверх • 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

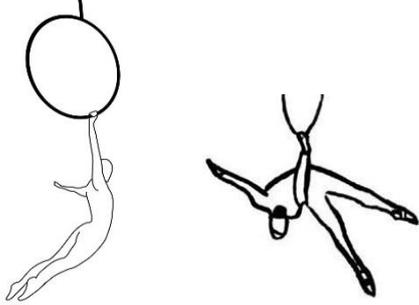
0.4		НВ022	Вис на стопах в оттяжке <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и руки вытянуты • Спина в прогибе
0.5		НВ008	«Горизонт» (ноги согнуты) <ul style="list-style-type: none"> • Тело параллельно полу • Ноги в группировке
0.5		НВ009	«Обратный горизонт» (ноги согнуты) <ul style="list-style-type: 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		НВ023	Вис на стопах <ul style="list-style-type: none"> • Только стопы в контакте с кольцом • Ноги выпрямлены • Макушка направлена к полу

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
0.8		НВ014	«Горизонт» позиция Ви <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и тело паралельны полу • Ноги выпрямлены в позиции Ви
0.8		НВ015	«Обратный горизонт» позиция Ви <ul style="list-style-type: none"> • Ноги и тело паралельны полу • Ноги выпрямлены в позиции Ви • Локти прямые
0.8		НВ026	Суперболь <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 стопа в контакте с кольцом • Опорная нога выпрямлена • Макушка направлена к полу

0.9		<p>НВ012 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		<p>НВ013 «Горизонт» (одна нога согнута)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тело и прямая нога параллельны полу • Одна нога согнута
0.9		<p>НВ016 Переход из «Обратная Закладка» в «Закладка»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Свободная рука не помогает во время перехода • Удержать начальную и конечную поцизию поцизию «обратная закладка» 2 сек
0.9		<p>НВ025 Вис на затылке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только затылок в контакте с кольцом
0.9		<p>НВ027 Вис «Полумесяц»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только щиколотки и кисти в конктакте 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		НВ038 Ракушка на одной руке <ul style="list-style-type: none"> • Только одна кисть в контакте с кольцом • Рука между ног • Голова касается бедра <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены
1.0		НВ017 «Горизонт» <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. <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НВ012 Обратная закладка в бильмане НВ029 Обратная закладка в вытянутом бильмане</p>

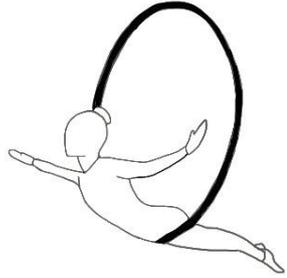
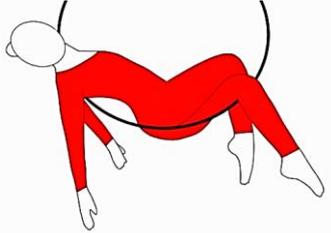
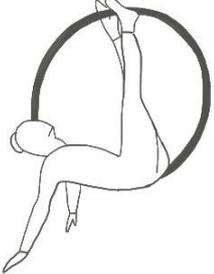
1.0 РФБ		НВ030	Суперболь в бильмане <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 стопа в контакте с кольцом • Опорная нога прямая • Две руки захватывают свободную ногу в бильман • Голова касается бедра
1.0		НВ035	Силовой подъем через флаг <ul style="list-style-type: none"> • Нет инерции • Руки и ноги 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
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

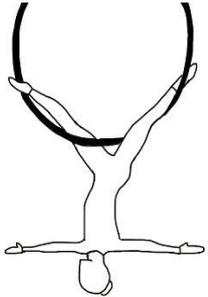
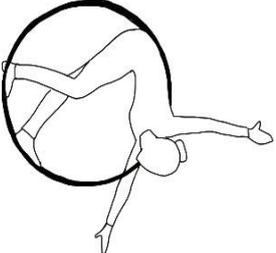
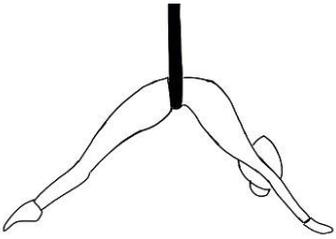
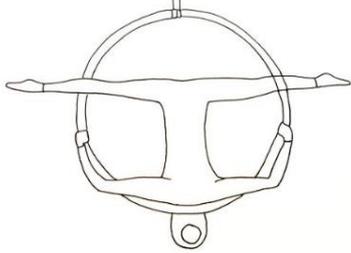
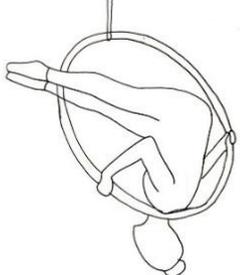
1.0		НВ040	<p>Выход из вися на одной руке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: Вис на одной руке • Ноги выпрямлены • Свободная рука не помогает во время выхода <ul style="list-style-type: none"> • Удержать конечную позицию «обратная закладка» 2 сек
-----	---	-------	--

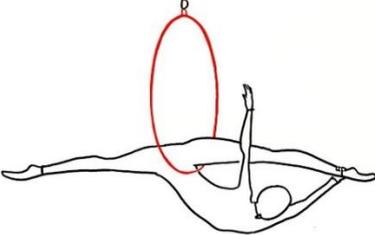
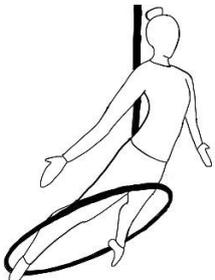
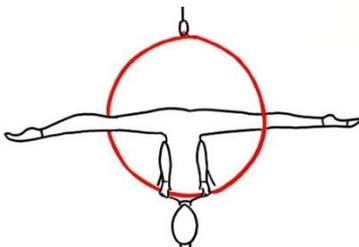
Н. ГРУППА С – ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС

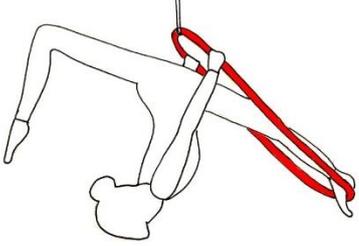
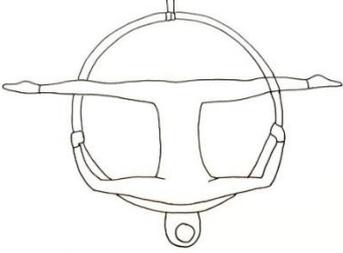
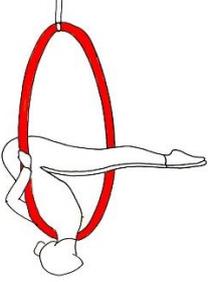
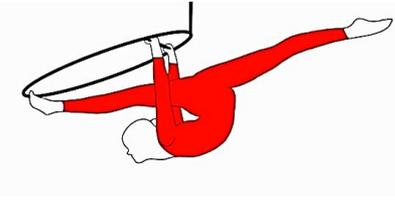
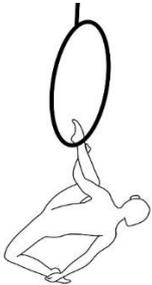
Общие минимальные требования: удержание 3 секунды, нет контакта с полом

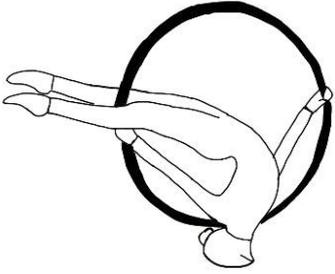
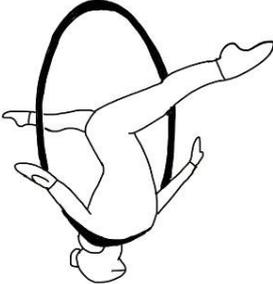
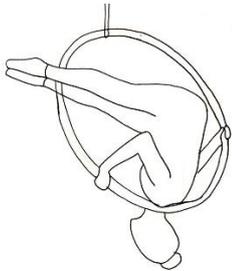
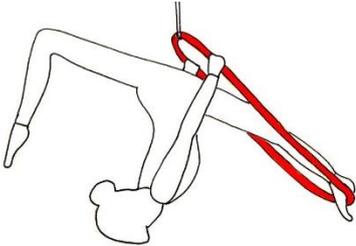
Примечание: Примечание: В категории Мастер 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°

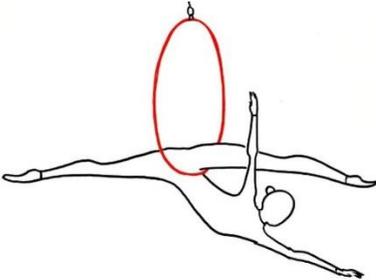
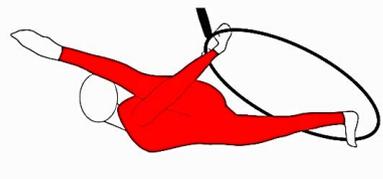
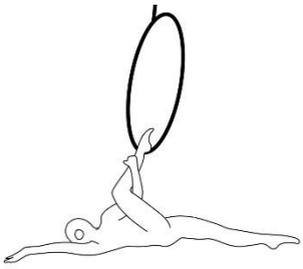
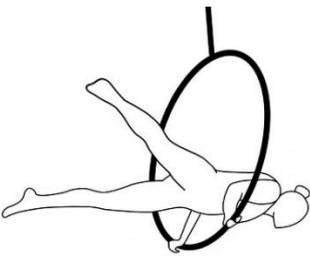
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		НС001	Вэлком <ul style="list-style-type: none"> • Только таз в контакте с кольцом • Плечи выше уровня параллели • Ноги выпрямлены
0.1		НС002	Креветка <ul style="list-style-type: none"> • Только плечи, таз и ноги в контакте с кольцом • Ноги скрещены
0.1		НС038	Попугай <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

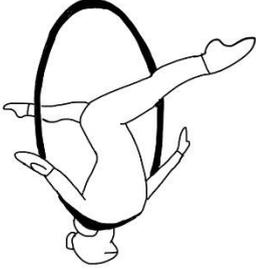
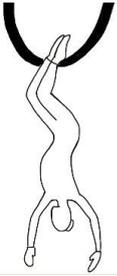
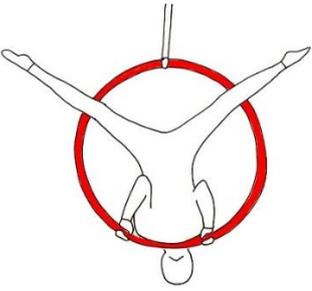
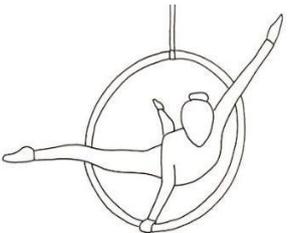
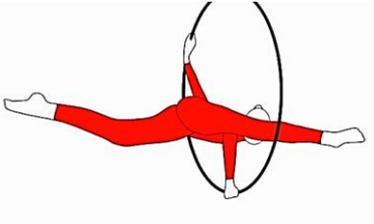
0.2		НС004	Ниндзя <ul style="list-style-type: none"> • Только ноги в контакте с кольцом • Ноги выпрямлены
0.3		НС005	Монетка <ul style="list-style-type: none"> • Только стопы и спина в контакте с кольцом • Макушка направлена к полу
0.3		НС006	Баланс в прогибе <ul style="list-style-type: none"> • Только поясница в контакте с кольцом • Спина в погибе
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 • Только 1 плечо, шея, кисти и ноги в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС017 Прищепка НС023 Прищепка ноги в «Ви»</p>

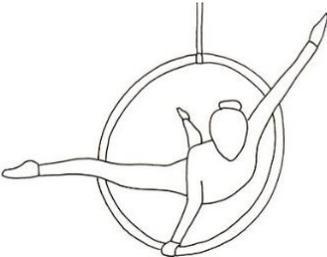
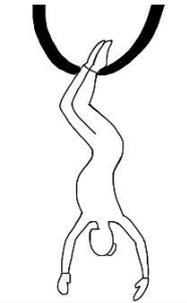
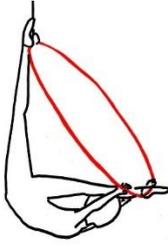
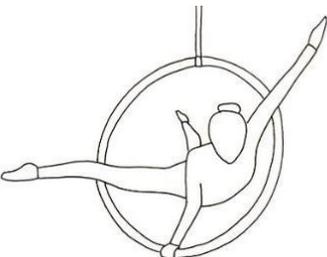
0.4		НС007	Рогатка <ul style="list-style-type: none"> • Только плечо и кисти в контакте с кольцом • Ноги в позиции Ви • Опорная рука выпрямлена • Таз и спина не в контакте с нижней рукой
0.4		НС018	Баланс на бедре 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Ноги выпрямлены • 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
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>

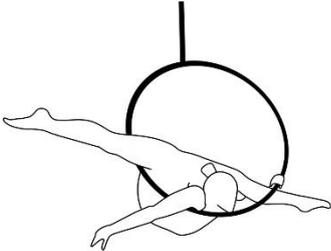
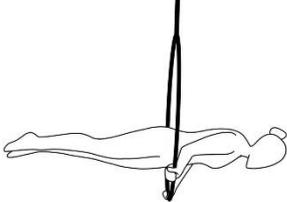
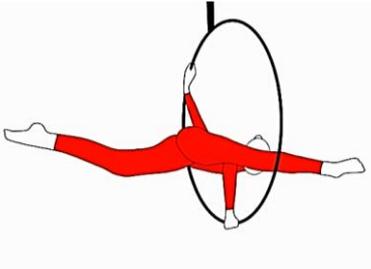
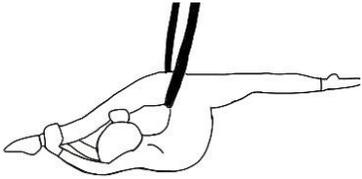
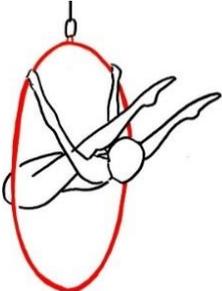
0.5		НС020	Скорпион 160° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 160° и более • Задняя нога согнута и стремиться к голове • Опорная нога прямая <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС020 Скорпион 160° НС024 Скорпион замкнутый 180°</p>
0.5		НС021	Стойка на плечах ноги с одной стороны <ul 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	Лук <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти и стопа в контакте с кольцом • Спина в прогибе • Раскрытие бедер 160° и более
0.6		НС044	Крючок в бильмане <ul style="list-style-type: none"> • Только стопа в контакте со снарядом • Одноименная рука удерживает ногу в бильман • <p><i>Уровни сложности:</i> НС044 Крючок в бильмане НС045 Крючок в планке</p>

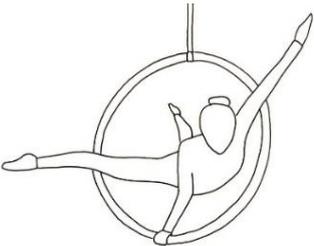
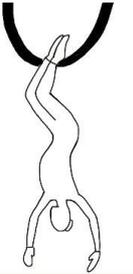
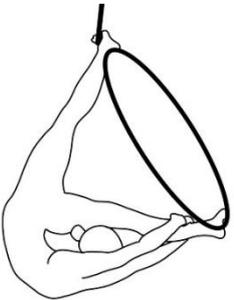
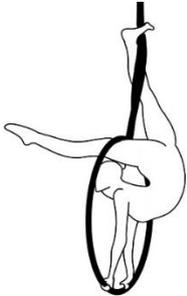
0.6		НС046	Баланс четверочка <ul style="list-style-type: none"> • Одноименная рука захватывает ногу за головой
0.7		НС010	Русалка <ul style="list-style-type: none"> • Только плечо и кисти в контакте с кольцом • Ноги выпрямлены • Таз не в контакте с руками • Спина в прогибе
0.7		НС011	Вертолет <ul style="list-style-type: 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 Супервертолет 180°</p>
0.7		НС023	Прищепка ноги в «Ви» <ul style="list-style-type: none"> • Ноги прямые в позиции Ви • Только 1 плечо, шея и кисти в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС017 Прищепка НС023 Прищепка ноги в «Ви»</p>
0.7		НС024	Скорпион замкнутый 180° <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>

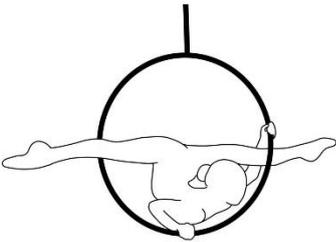
0.7		НС025	Баланс на бедре без рук 180° <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги выпрямлены • Руки не в контакте с ногами • Только бедро в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС018 Баланс на бедре 160° НС025 Баланс на бедре без рук 180°</p>
0.7		НС034	Арбалет <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	Пулемет <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти и стопа в контакте с кольцом • Ноги в шпагате • Верхняя нога проходит между рук за спиной
0.7		НС045	Крючок в планке <ul style="list-style-type: none"> • Только стопа в контакте со снарядом • Тело параллельно полу <p><i>Уровни сложности:</i> НС044 Крючок в бильмане НС045 Крючок в планке</p>
0.7		НС050	Планка Ви <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти в контакте с кольцом • Тело параллельно полу <p><i>Уровни сложности:</i> НС050 Планка Ви НС051 Планка ноги вместе</p>

0.8 РФБ		НС012	<p>Супервертолет 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Ноги выпрямлены • Только плечи могут быть в контакте со снарядом • Кисти не в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС011 Вертолет НС012 Супервертолет 180°</p>
0.8		НС014	<p>Летучая мышь</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только щиколотки в контакте с кольцом • Макушка направлена к полу • Руки не в контакте с ногами <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС014 Летучая мышь НС029 Летучая мышь на одной ноге</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 в позиции «Карандаш» <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС039 Крокодил двумя руками Ноги вместе НС040 Крокодил двумя руками Ви</p>
0.9		НС009	<p>Шпагат Венсон с опорой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в позиции шпагат • Тело параллельно полу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС009 Шпагат Венсон с опорой НС013 Шпагат Венсон</p>

0.9 РФБ		НС027	<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>
0.9		НС029	<p>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> НС014 Летучая мышь НС029 Летучая мышь на одной ноге</p>
0.9		НС033	<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>
0.9 РФБ		НС035	<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 <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС034 Арбалет НС035 Арбалет вытянутый</p>
0.9		НС039	<p>Крокодил двумя руками Ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти в контакте со снарядом • Тело параллельно полу • Ноги в позиции «Карандаш» <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС039 Крокодил двумя руками НС040 Крокодил двумя руками Ви</p>

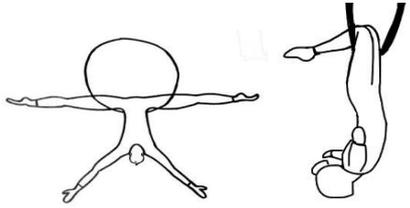
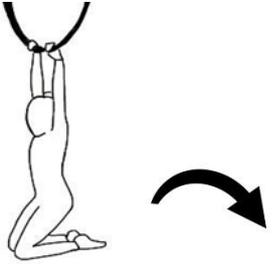
0.9		НС048	<p>Шпагат Крейсер на груди 180</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180 • Голова касается бедра <p><i>Уровни сложности:</i> НС048 Шпагат Крейсер на груди 180 НС049 Шпагат Крейсер на руках 180</p>
0.9		НС051	<p>Планка ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти в контакте с кольцом • Тело параллельно полу • Ноги вместе <p><i>Уровни сложности:</i> НС050 Планка Ви НС051 Планка ноги вместе</p>
1.0		НС013	<p>Шпагат Венсон</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены в позиции шпагат • Тело параллельно полу • Только кисти в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС009 Шпагат Венсон с опорой НС013 Шпагат Венсон</p>
1.0		НС015	<p>Равновесие в бильмане 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180° и более • Продольный шпагат • Обе руки захватывают ногу за головой • Ноги выпрямлены
1.0		НС028	<p>Краб</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только кисти в контакте с кольцом • Ноги выпрямлены за плечами • Тело параллельно полу

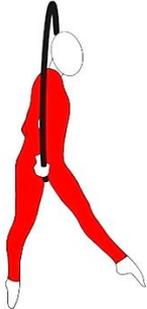
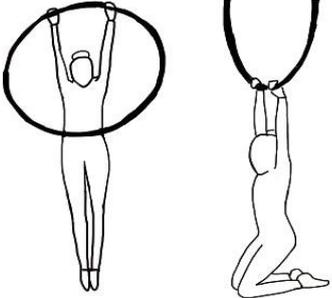
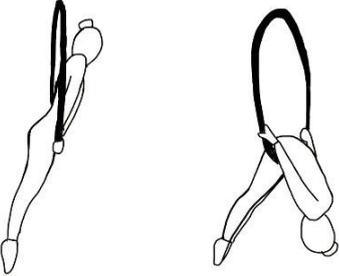
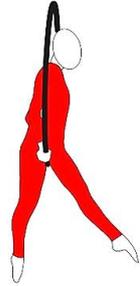
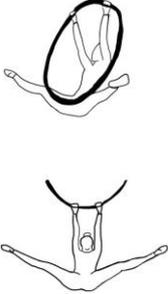
<p>1.0 РФБ</p>		<p>НС030</p>	<p>Крокодил ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только кисть одной руки в контакте со снарядом • Тело и ноги параллельны полу • Ноги и тело в позиции карандаш <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> НС027 Крокодил Ви НС030 Крокодил ноги вместе</p>
<p>1.0 РФБ</p>		<p>НС031</p>	<p>Летучая мышь в бильмане</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только 1 щиколотка в контакте с кольцом • Обе руки захватывают свободную ногу в бильман • Голова касается бедра
<p>1.0 РФБ</p>		<p>НС032</p>	<p>Триллиант Барбановой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Только щиколотка в контакте с кольцом • Руки захватывают ногу за головой
<p>1.0</p>		<p>НС041</p>	<p>Затяжка Бохан Упор в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Голова касается бедра • Только стопы в контакте с кольцом <p><i>Уровни сложности:</i> НС033 Затяжка Бохан НС041 Затяжка Бохан Упор в кольцо</p>
<p>1.0</p>		<p>НС042</p>	<p>Полу-мексиканка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки и ноги выпрямлены • Голова касается бедра

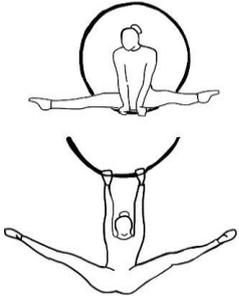
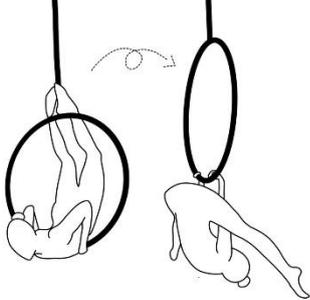
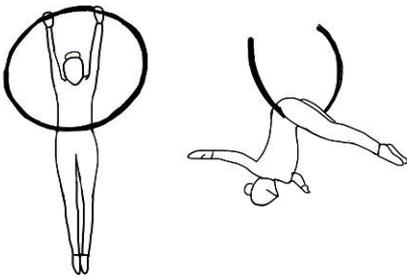
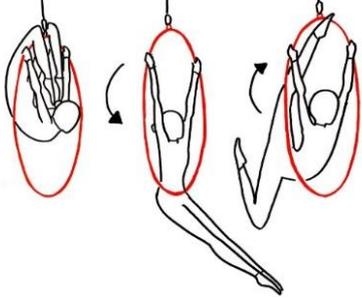
<p>1.0 РФБ</p>		<p>НС047</p>	<p>Вис на щиколотках в прогибе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки захватывают ноги за головой. • Только щиколотки в контакте с кольцом.
<p>1.0</p>		<p>НС049</p>	<p>Шпагат Крейсер на руках 180</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие бедер 180 • Только 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>

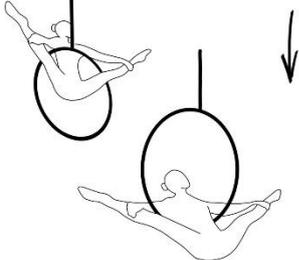
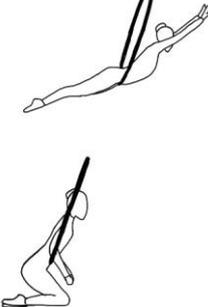
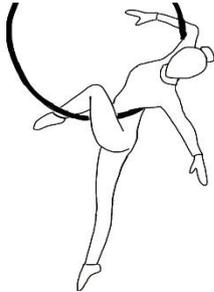
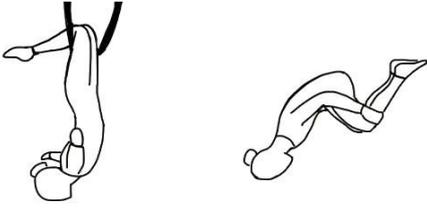
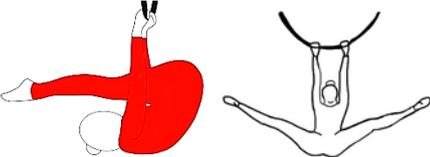
I. ГРУППА D – ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

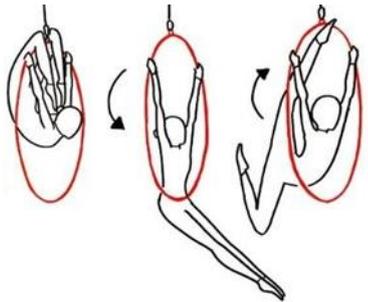
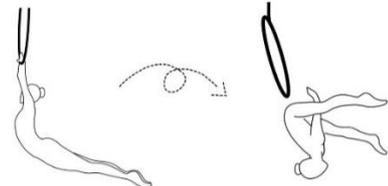
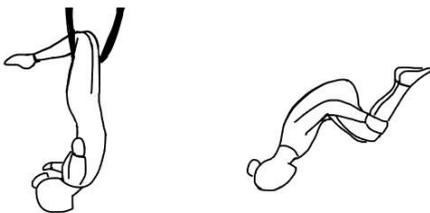
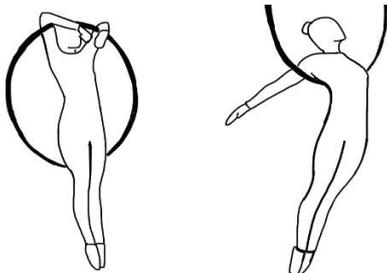
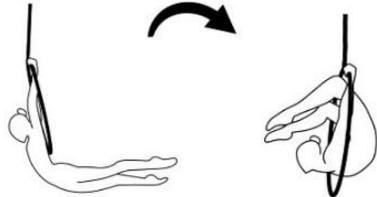
Общие минимальные требования: воздушная фаза и динамичность.

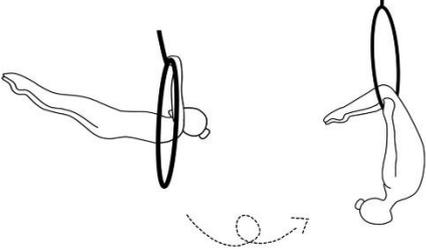
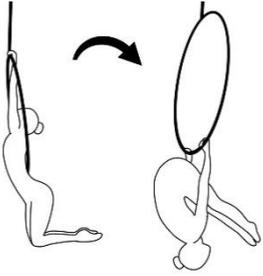
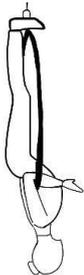
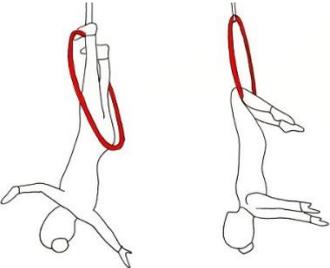
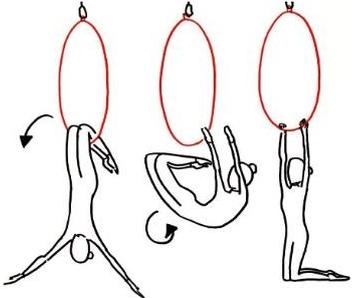
Оценка	Элемент	Код и требования
0.1		HD016 Обрыв по коленки <ul style="list-style-type: none">Начальная позиция: Вис в поперечном шпагатеКонечная позиция: Вис под коленкамиРуки не в контакте с кольцом
0.1		HD035 Кувырок назад под нижней дугой <ul style="list-style-type: none">Начальная позиция на полуОборот назад без отрыва от снарядаКонечная положение на полу.
0.2		HD001 Оборот вперед <ul style="list-style-type: none">Одна нога согнутаНачальное и конечное положение макушкой вверх2 оборота и болееВращение вперед
0.3		HD002 Оборот назад <ul style="list-style-type: none">Одна нога согнутаНачальное и конечное положение макушкой вверх2 оборота и болееВращение назад

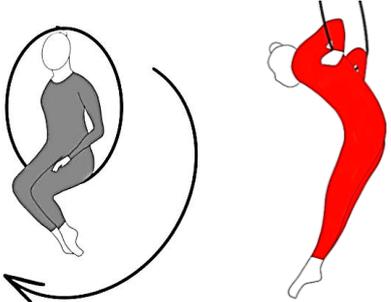
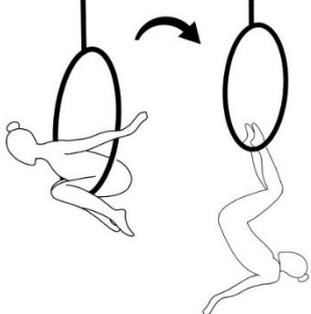
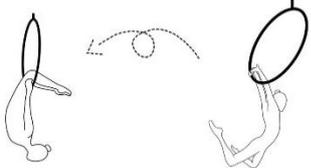
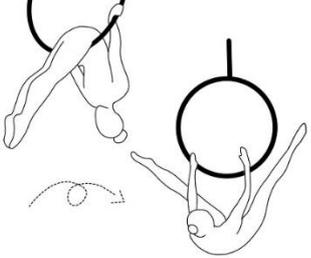
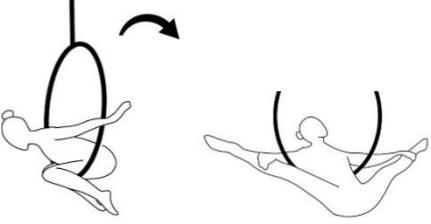
0.3		<p>HD018 Часики вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги выпрямлены • Начальное и конечное положение макушкой вверх • 2 оборота и более • Вращение вперед
0.4		<p>HD003 Обрыв с верхней на нижнюю жердь</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция «Карандаш» • Базовый хват • 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
0.5		<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>

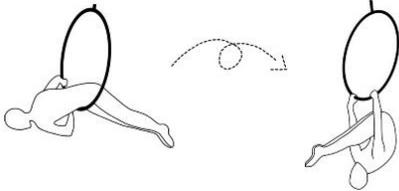
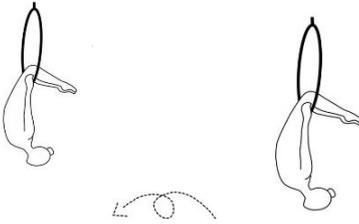
0.5		<p>HD005 Оборот вперед в разножке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная и конечная позиция: ноги и руки выпрямлены • Оборот вперед • Ноги в позиции Ви • Нет контакта с полом
0.5		<p>HD034 Прокрут в подмышках</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная и конечная позиция: лежа 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
0.6		<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 наверх • 2 оборота и более
0.6		<p>HD017 Обрыв Барабановой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис на верхней дуге под коленками • Отмах вперед • Конечная позиция: зацеп одной ногой кольца за головой

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
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
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		<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
0.7 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 плечей, ноги в позиции ви Нет контакта с полом

0.7		<p>HD026 Обрыв Барабановой двумя ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: вис на верхней дуге под коленками Отмах вперед <ul style="list-style-type: none"> Конечная позиция: зацеп двумя ногами кольца за головой
0.7		<p>HD031 Сальто назад под нижней жердью ноги врозь</p> <ul style="list-style-type: none"> Начальная позиция: вис на нижней жерди Сальто назад в позиции Ви Руки не в контакте с полом во время приземления
0.8		<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
0.8		<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
0.8		<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 колени 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 нижней дуги на верхнюю</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис на верхней дуге • Конечное положение: вис на нижней дуге, ноги в позиции копье • 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>0.9</p>		<p>HD014 Обрыв с вися на тыльной стороне стопы под колени</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: вис на стопах • Обрыв на нижнюю жердь • Руки не в контакте с кольцом • Конечная позиция: вис под коленками
<p>0.9</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>0.9 РФБ</p>		<p>HD016 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
<p>1.0 РФБ</p>		<p>HD021 Кувырок в вис на щиколотках</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: сидя на кольце • Кувырок вперед • Конечная позиция: вис на щиколотках • Без отрыва от снаряда <ul style="list-style-type: none"> • Нет контакта с полом
<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 Полвинта назад в подмышки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальная позиция: сидя на кольце, руки не в контакте с кольцом • Полвинта 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

Ж. 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°
- c)

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