



СПОРТИВНЫЙ ПИЛОН

правила на соревновательный сезон 2021

Версия 5.0 от 14.02.21

Содержание	
1 правила	4
2 спортивный пилон	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	10
7.4 подготовка снарядов и выполнение упражнений	10
7.5 средства сцепления	11
7.6 выход на сцену	11
7.7 чрезвычайной ситуации	11
7.8 правила безопасности выполнения упражнений на пилонах	11
7.9 дисциплинарная ответственность	11
7.10 представление и распространение результатов	11
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
9.2.1 судьи по артистизму	15
9.2.2 судьи по исполнению	15
9.2.3 судьи по сложности	15
9.2.4 главный судья	16
9.2.5 хронометрист	16
9.2.6 счетчик	16
9.3 апелляционная комиссия	16
9.4 финальная оценка	16
9.5 равенство в баллах (ничья)	16
9.6 апелляция	16
10 судейство сложности	18
10.1 количество обязательных элементов	18
10.2 общие требования	19
а – элементы на гибкость	19
b – элементы на силу	19
с – вращения на статичном пилоне	19
d – динамические элементы	19
е – вращения на крутящемся пилоне	19
10.3 выбор элементов	19
10.4 уровень сложности исполнения в элементах	20
10.5 оценка элементов	20
10.6 преимущество в случае сомнения	20
10.7 исключение для возрастной категории 50+	20
10.8 понижение оценки элементов	20

10.9 бонусная комбинация (бк) и дополнительный бонус за сложность (дбс).....	21
10.10 риск фактор бонус (рфб).....	22
10.11 список сбавок по сложности	22
10.11.1 порядок элементов	22
10.11.2 сбавки за потерю группы или элемента	22
10.11.3 спортсмены не исполнили поддержку	23
10.11.4 неправильно заполненный бланк сложности	23
11 судейство исполнения.....	24
11.1 сбавки за исполнение (за каждый случай)	24
11.1.1 грязное исполнение	24
11.1.2 грязные переходы между элементами	24
11.1.3 отсутствие целостности и синхронности (только для дуэтов).....	25
11.1.4 плохой ракурс элемента.....	25
11.1.5 скольжение или потеря баланса	25
11.1.6 вытирание рук о костюм, тело, пилон или пол или проблемы с прической или костюмом 25	25
11.1.7 падение	25
11.2 однократные сбавки за исполнение.....	26
11.2.1 пилоны не использованы в равной степени.....	26
11.2.2 использование менее 70% пилонна.....	26
11.2.3 отсутствие синхронности (только для дуэтов)	26
12 судейство артистизма	27
12.1 шкала оценки за артистизм.....	27
12.2 компоненты в оценке за артистизм	27
12.2.1 сложность и оригинальность хореографии в целом.....	27
12.2.2 сложность и оригинальность переходов и элементов, уверенность:	28
12.2.3 интерпретация музыки, выразительность лицом и телом	28
12.2.5 сценическое воплощение и харизма.....	29
12.2.6 сбалансированность хореографии.....	29
12.2.7 динамика\текучесть	29
12.2.8 интенсивность	29
12.2.9 использование пространства.....	29
12.2.14 соответствие костюма теме композиции	32
12.2.15 сложность танцевальных связок	32
12.2.16 заявленные поддержки (только для дуэтов)	33
12.2.16.1 типы поддержек	33
12.2.16.2 оценка уровня сложности поддержек:	33
12.2.16.3 заявление поддержек в бланк поддержек для дуэтов	33
12.2.16.4 примеры поддержек.....	34
12.2.17 сбалансированность элементов (только для соло).....	37
12.2.18 сложность акробатического элемента	37
12.2.18.1 оценка акробатических элементов.....	39
12.2.18.2 запрещенные акробатические элементы на полу	41
13 штрафы главного судьи	42
14 определения.....	43
таблица элементов в упражнениях на пилоне.....	45
14.1 группа а – элементы на гибкость.....	48
14.2 группа b – силовые элементы.....	78
14.3 группа с – вращения на статичном пилоне	108
группа d – динамические элементы	119
группа e – вращения на крутящемся пилоне	141

1 ПРАВИЛА

Правила являются гарантией максимально объективной оценки упражнений в соревнованиях по спортивному пилону.

2 СПОРТИВНЫЙ ПИЛОН

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Спортивный пилон – это комплекс упражнений на силу, гибкость и координацию, выполняемый на вертикальном снаряде (пилон) под музыкальную композицию с хореографической и артистической составляющей.

СУДЬИ

Фундаментальной основой соревновательного процесса в спортивном пилоне 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 со спортивным пилоном.

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 ПАРАПОЛ 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 aberrantных 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

Спортсмен выполнит упражнения без страховочных матов. 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 пилонов 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 спортивный пилон. 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 спортивному пилону 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:

1. Соревновательная зона
2. Судейская зона
3. Зона разминки
4. 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

Диаметр пилонов - 45 мм, высота 4 метра. Если смотреть на сцену со стороны зрителей, статичный пилон находится слева, крутящийся – справа. Категорически запрещено менять расположение пилонов. Параметры площадки: минимум 8 на 8 метров. Расстояние между пилонами – 2,5 - 3 метра. Расстояние по бокам от пилонов до края площадки – минимум 2,5 м. Расстояние спереди и сзади от пилонов до края площадки – минимум 4 метра. В соревновательной зоне не допускается наличие посторонних предметов. Использование матов запрещено. Наблюдатель может страховать спортсмена любого возраста при необходимости.

Запрещено включать прожекторы с направленностью непосредственно на пилон, поскольку пилоны нагреваются и скользят. При проверке площадки перед началом соревнований Главный судья оценивает ситуацию, и, если он принимает решение о выключении прожекторов, организаторы принимают соответствующие меры.

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:

Спортсменам разрешено протирать пилоны самостоятельно, используя средства организаторов. Каждый спортсмен или его тренер имеет право выйти и проверить пилоны до момента вызова на сцену. При необходимости спортсмен может попросить протереть пилоны повторно. Принятие спортсменом начальной позиции для начала упражнения означает согласие, что снаряд подготовлен хорошо и готов к работе. Если спортсмену скользко, и он прерывает выполнение упражнений, его баллы аннулируются и объявляется дисквалификация без права выступать повторно.

7.5 СРЕДСТВА СЦЕПЛЕНИЯ

Разрешено использование жидкой магнезии и других специализированных средств для обеспечения сухости рук. Использование воска разрешено в малых количествах и только на тело. Нанесение любых средств сцепления на снаряд строго запрещено. Использование канифоли, смолы и других средств, которые сложно удаляются со снаряда, строго запрещено.

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 в соревновательной зоне определяются как:

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

В случае возникновения чрезвычайных обстоятельств во время выступления, спортсмен 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 НА ПИЛОНАХ

Запрещено:

1. Наличие украшений и аксессуаров (серьги, кольца, браслеты, цепочки, пирсинг и др.);
2. Нанесение кремов, масел, лосьонов и других увлажняющих средств на тело за 24 часа до выполнения упражнений;
3. Алкогольное и наркотическое опьянение;
4. Болезненность, плохое самочувствие, травмы различной степени тяжести;
5. 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. Распущенные волосы запрещены. Если волосы короткие, их необходимо зафиксировать так, чтобы они не лезли на лицо. Косичка или хвост разрешены, если длина волос не ниже уровня плеч.
2. Любая обувь запрещена. Все спортсмены выступают босиком.
3. Макияж разрешен для женщин и мужчин и должен быть в меру выразительным и неброским. Лицо должно быть видимым. Макияж должен соответствовать образу. Макияж ограничен областью нанесения (область глаз и верхняя часть щек).
4. Свободные дополнительные элементы к одежде не допускаются (шарфы, банты, плащи).
5. Маски запрещены.
6. Любые ювелирные изделия, пирсинги и украшения запрещены.
7. Очки разрешены только если нельзя линзы, и при наличии справки от врача (подается заранее).
8. Нижнее белье не должно быть видно.
9. Сетка без подклада плотной ткани на интимных зонах запрещена.
10. Костюм не должен быть порван.
11. Костюм не должен быть сшит из просвечивающих материалов.
12. Костюм, изображающий войну, насилие и религиозные темы – запрещен.
13. Окрашивание тела не допустимо.
14. Одежда должна быть спортивно-ориентированной.
15. Костюм должен соответствовать полу
16. Головные уборы запрещены.

Соревновательный костюм должен соблюдать морально - этические нормы, иметь спортивный вид и достойно представлять спортивный пилон. 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.

У мужчин интимные зоны должны быть полностью закрыты. Рекомендуется вшитая сетка под основную ткань для надежной фиксации.

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

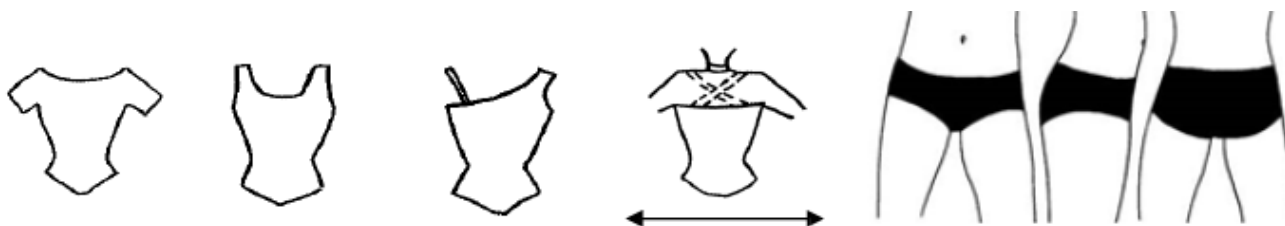
Запрещено акцентировать внимание на интимных зонах.

Оголение интимных мест противоречит статусу спортивного пилон, идеалам, ценностям и уставу федерации, международным нормам POSA, и морально-этическим нормам. В случае нарушения этого правила к нарушителю немедленно будут применены меры по решению уполномоченных лиц.

8.4 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ ЖЕНЩИН И ДЕВОЧЕК

1. Костюм может быть слитным или раздельным. Пайетки и стразы разрешены.
2. Вырез верхней части костюма должен быть не ниже половины грудины.
3. Крой костюма в верхней части бедер не должен идти выше талии и наружный шов должен проходить через гребень подвздошной кости.
4. Костюм должен полностью закрывать промежность и ягодицы, в том числе во время движений. Нижняя часть купальника \ шорты должны закрывать ягодицы под ягодичную складку.
5. Костюм не должен быть шит из кожи и любых других материалов, улучшающих сцепление с пилоном.
6. Костюм не должен видоизменяться во время выступления.
7. Короткая юбка (не превышающая длины шорт) может быть пришита к костюму. Юбка должна быть зафиксирована по краям.
8. Эффект балетной пачки не разрешается.
9. Костюм должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение тела.
10. Обязательны вшитые чашечки в купальник для надежной фиксации груди (для детей – треугольники).
11. Для раздельных костюмов: от сосковой линии до края топа вниз должно быть не менее 10-ти см. Топ и шорты должны быть хорошо зафиксированы с помощью резинок или других техник.

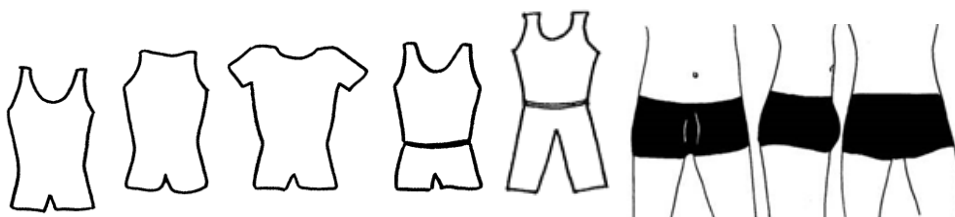
Примеры костюма для женщин и девочек:



8.1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ МУЖЧИН И МАЛЬЧИКОВ

1. Костюмом для мужчин может быть комбинезон с вырезами на боках или облегающие шорты.
2. Пайетки и стразы в мужской одежде разрешены.
3. Разрешены легинсы $\frac{3}{4}$.
4. Верхняя часть костюма может быть в виде облегающей майки или футболки.
5. Пройма (прорез для рукава) может быть ниже уровня лопаток.
6. Костюм не должен быть из кожи и любых других материалов, улучшающих сцепление с пилоном.
7. Костюм не должен видоизменяться.
8. Костюм должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение тела.
9. Шорты должны полностью закрывать интимные зоны, ткань должна быть плотной. Края шорт должны быть надежно зафиксированы. Рекомендуются наличие сетки под основной тканью.

Примеры костюма для мужчин и мальчиков:



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 условиях.

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 апелляция комиссия для подачи апелляций по оценке за сложность. На региональных соревнованиях присутствие апелляция 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 пилоне 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 проверяет 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 - Вращения на статичном пилоне
- Группа D - Динамические элементы
- Группа Е - Вращения на крутящемся пилоне

В соревновательную программу должен входить как минимум один элемент из каждой группы. Для дуэтов: все обязательные элементы должны быть исполнены синхронно и без контакта друг с другом.

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

А – Элементы на гибкость

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

В – Элементы на силу

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

С – Вращения на статичном пилоне

Полный оборот на 360° без контакта с полом.

Д – Динамические элементы

Воздушная фаза и динамичность.

Е – Вращения на крутящемся пилоне

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:

- a) Дети профессионалы могут выбрать один элемент с оценкой от 0.6 до 1.0
- b) Юниоры А профессионалы могут выбрать один элемент с оценкой от 0.7 до 1.0
- c) Юниоры Б и Юниоры Микс 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, Джейд 160 и Джейд 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

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

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.

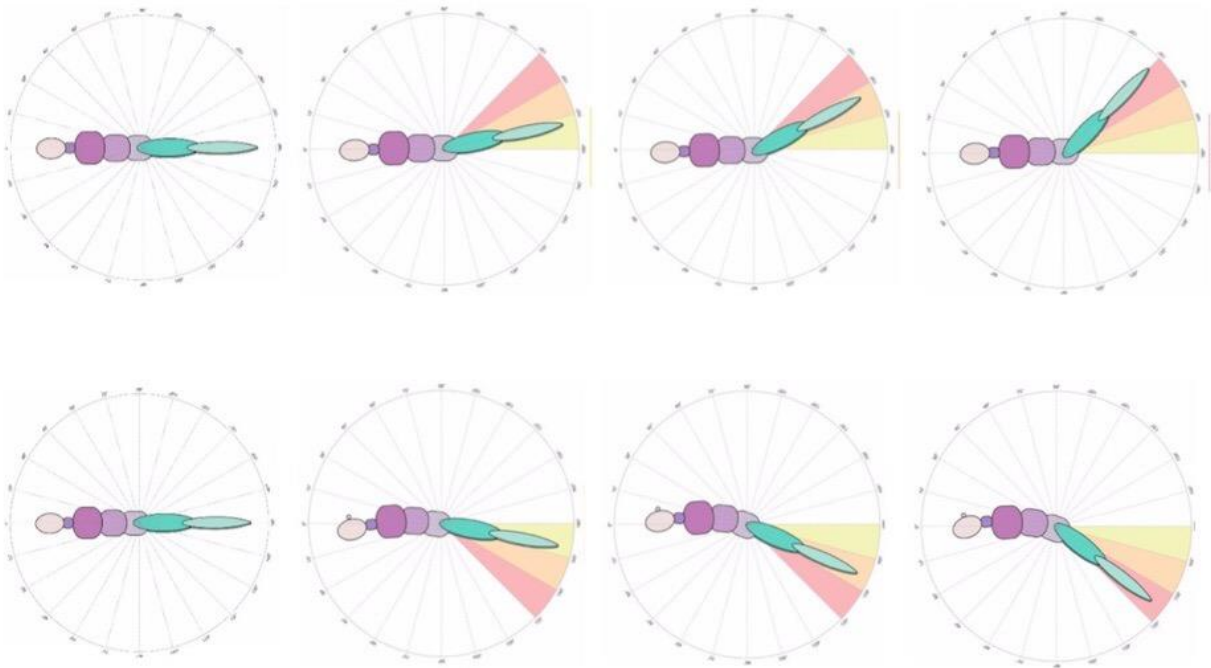
10.8 Понижение оценки элементов

Оценка элементов из групп А и В может быть понижена судьей по сложности. Данное правило относится к элементам, где минимальным требованием является параллель полу. Если элемент группы А или В заявлен в качестве Группы Е, понижение оценки будет возможно с теми же условиями. 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 или В 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.

- a) 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)
- a) 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 пилоне – русский шпагат или морская звезда на высоте более 70% пилон, срыв из титаника во вращении на крутящемся пилоне 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

- a) Элемент заявлен не в том порядке, в котором был исполнен: -1 за каждый случай.
- b) Потеря группы элемента: -2 за каждый случай (-1 для дуэтов).
Сбавка не начисляется для начинающих и любителей.
- c) Потеря элемента: -3 за каждый случай.
- d) 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

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

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

Сбавку за потерю элемента спортсмен получает и в том случае, когда он не заявил элемент совсем. Например, спортсмен заявил только 9 элементов. За 10 элемент он получает сбавку -3

балла. В этом случае, сбавка за потерю элемента действует в том числе и на любителей, а также начинающих.

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

10.11.2.1 Дисквалификация за потерю элементов

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

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

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.

11.1 СБАВКИ ЗА ИСПОЛНЕНИЕ (ЗА КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ)

	Маленькие	Средние	Большие	Очень большие
	0.5	1.0	2.0	5.0
11.1.1 Грязное исполнение Любая неспособность исполнять элементы с превосходной техникой, с максимальной точностью, правильным положением тела и особенностями. <ul style="list-style-type: none">– Колени и натянутость стоп: колени и стопы должны быть натянуты. Должна быть прямая линия от коленной чашечки к большому пальцу. Стопа и пальцы должны быть натянуты. Пальцы должны быть поджаты и напряжены, подъемы натянуты.– Чистые линии: ноги и руки должны быть в корректном положении и с полностью натянутыми коленями и стопами. Пальцы на на ногах и стопы не должны быть натянуты на себя, если это не предусмотрено хореографией.– Натяжение: Ноги, руки, спина, шея, корпус должны быть вытянуты. Плечи должны быть оттянуты от головы, шея длинная.– Позиция тела: правильное положение тела при выполнении упражнений на пилоне и на полу.	0.5			
11.1.2 Грязные переходы между элементами Переходы от одного элемента к другому должны быть исполнены легко и грациозно без лишних колебаний, перехватов.		1.0		

<p>11.1.3 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>11.1.4 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>11.1.5 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>11.1.6 Вытирание рук о костюм, тело, пилон или пол или проблемы с прической или костюмом</p>			2.0	
<p>11.1.7 Падение</p> <p>Внезапное, резкое и неконтролируемое падение на пол. Это может произойти из любой позиции.</p> <p>Если спортсмен сможет выйти из такой ситуации и обрести контроль до касания с полом, в данном случае данная ошибка считается скольжением.</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 Пилоны не использованы в равной степени Все спортсмены должны использовать пилоны в равной степени без выделения одного из пилонов. Дуэты должны использовать оба пилонна отдельно (один спортсмен на пилоне) и вместе (оба спортсмена на одном пилоне).	3.0	
11.2.2 Использование менее 70% пилонна Спортсмен должен задействовать как минимум 70% высоты каждого снаряда, в противном случае он получит сбавку. 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

12.2.1 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.

12.2.2 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.

12.2.3 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 спортивный пилон.

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 спортивному пилону. Она может быть динамичной, не монотонной, ритмичной, оригинальной и тд.

Музыка может быть оригинальной или с аранжеровкой. 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.

Крутящийся и статичный пилоны должны быть задействованы в равной степени.

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

Примеры плохой сбалансированности хореографии

- Спортсмен не использует оба пилон, либо в основном использует их на одном и том же уровне.
- 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 спереди, сзади, по бокам от пилонов и между пилонами, а также всю высоту пилонов (как минимум 70% высоты каждого пилон).

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)

Максимальная оценка – 5. Помимо того, что дуэты должны заявить 5 обязательных элементов на пилоне, 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.

12.2.16.1 ТИПЫ ПОДДЕРЖЕК

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

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

12.2.16.2 ОЦЕНКА УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ПОДДЕРЖКИ:

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

Низкий уровень сложности (0.5): Спортсмены могут использовать поддержки, приведенные ниже, в качестве примеров, либо могут создать поддержки с использованием обязательных элементов из правил 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).




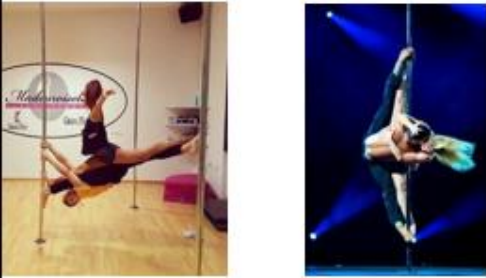

Высокий уровень сложности (1.0): Спортсмены исполняют элементы стоимостью 0.9 и 1.0 баллов из таблицы обязательных элементов (по крайней мере 1 партнер должен исполнить элемент стоимостью до 0.9 или 1.0).












12.2.16.3 ЗАЯВЛЕНИЕ ПОДДЕРЖЕК В БЛАНК ПОДДЕРЖЕК ДЛЯ ДУЭТОВ





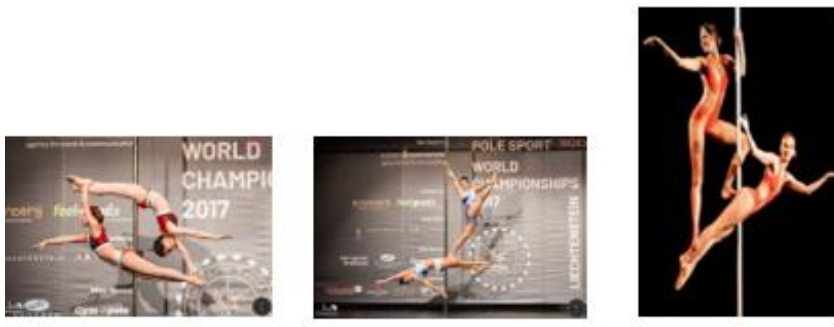

Дуэт должен заявить в бланк поддержек уровень сложности поддержек, используя 3 уровня сложности (0.5-0.8-1.0), и сам тип поддержки. Поддержки должны быть заявлены в бланк в той последовательности, в которой они исполняются в программе. Тип поддержки (пол\снаряд) и стоимость поддержек должны быть заявлены 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.

12.2.16.4 ПРИМЕРЫ ПОДДЕРЖЕК.

Сила/ Сила	0.5	
	0.8	<p>Спортсмены исполняют силовые элементы стоимостью 0.7 и 0.8 из таблицы обязательных элементов</p> 
	1.0	
Гибкость / Гибкость	0.5	<p>Спортсмены исполняют элементы на гибкость стоимостью 0.5 и 0.6 из таблицы обязательных элементов. Например, один партнер исполняет «джейд», а второй «китайские палочки» в контакте друг с другом.</p> 
	0.8	
	1.0	<p>Спортсмены исполняют элементы на гибкость стоимостью 0.9 или 1.0 из таблицы обязательных элементов.</p>

		
Сила / Гибкость	0.5	 
	0.8	  
	1.0	 
Переплетения	0.5	 
	0.8	<p>Два А57 (кокон) в переплетении, Два А59 (супермен «Ви») в переплетении</p> 

	1.0	<p>-Два А61 (Бильман) вместе в переплетении -Два А62 (Полушпагат с прогибом Марион) вместе в переплетении -Два А68 (Суперболь) вместе в переплетении</p> 
Удержание	0.5	
	0.8	
	1.0	
Баланс	0.5	
	0.8	

	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.

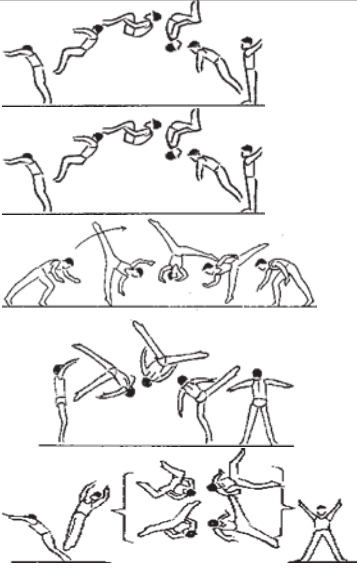






Примечание: Акробатический элемент для дуэтов засчитан, если он исполнен двумя спортсменами синхронно. Если один из партнеров исполнил акробатический элемент в одиночку, это является хореографией.


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</p> <p>Из позиции «Ви» на двух руках ноги чертят круг вокруг тела в этой же позиции. Ноги не касаются пола во время вращения.</p>	<p>3.5; 4.0 (если исполнено последовательно)</p>
<p><u>Статичные акробатические элементы</u></p>		
	<p>Угол ноги вместе</p> <p>Обе руки находятся по разным сторонам от тела близко к бедрам. Ноги сведены вместе. Тело держится на двух руках. Только ладони в контакте с полом.</p>	<p>2.0</p>
	<p>Угол ноги врозь</p> <p>Тело держится на двух руках. Только ладони в контакте с полом. Обе руки находятся напротив корпуса. Ноги разведены в стороны.</p>	<p>3.0</p>
	<p>Угол в позиции «Ви»</p> <p>Тело держится на двух руках. Только ладони в контакте с полом. Обе руки находятся за спиной. Ноги разведены в стороны.</p>	<p>3,0</p>
	<p>Крокодил</p> <p>Упор, в котором тело держится на локтях и трицепсах. Только ладони в контакте с полом. Ноги в позиции «Ви», либо собраны вместе, либо в другой позиции.</p>	<p>3.0; 3.5 (на одной руке)</p>
	<p>Горизонт</p> <p>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</p> <p>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)
- 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)
- 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. 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 на статичном пилоне должна быть удержана полный оборот (360°). Вращения на крутящемся пилоне должна составлять 720°. Оборот во вращении начинает засчитываться с момента, когда спортсмен выходит в позицию, где соблюдаются все минимальные требования. Заход и выход в эту позицию не входит в это определение.

Правильный ракурс элемента

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

Переходы

Переход – это связующее движение между элементами.

Работа на полу

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

Работа по сцене

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

Синхронность (для 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. Для упражнений на пилоне: на одном пилоне или на 2ух разных пилонах.

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

СПОРТИВНЫЙ ПИЛОН

ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА ПИЛОНЕ

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:

Типы подъемов

СП / силовой подъем (DL / Deadlift)

Заход в перевернутое положение без инерции

ИП / инерционный подъем (HS / Handspring)

Заход в перевернутое положение с помощью инерции

Позиции тела и ног

Выпрямлены / Выпр. (Ext. / Extended)

Ноги полностью выпрямлены в коленях

Копье (Pike)

Ноги собраны вместе, корпус сгибается пополам

Позиция «Ви» (Straddle)

Ноги разведены широко в разные стороны в позицию «V»

Группировка (Tuck)

Обе ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Бедрa стремятся к животу

Карандаш (Pencil)

Ноги сведены вместе, корпус и ноги находятся на одной линии, нет сгиба в тазобедренных суставах

БП / боковая планка (Flag)

Тело параллельно полу, боковая часть корпуса развернута к полу

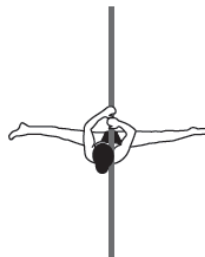
Горизонт (Plank)

Тело параллельно полу, живот или спина развернуты к полу

Хваты и позиции рук

ПУ / плечевой упор (SM / Shoulder Mount)

Одно плечо в контакте с пилоном, спина напротив пилон. Руки в базовом или локтевом хвате, или в хвате «крюк».



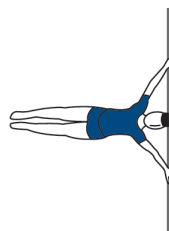
Распорка (SG / Split Grip)

Пальцы нижней руки смотрят в пол. Верхняя рука в хвате на выбор, например в базовом или скрученном хвате



БХ / базовый хват (BG / Basic Grip)

Обхват пилон большим пальцем вверх нижней или верхней рукой.



СХ / скрученный хват (TG / Twisted Grip)

Верхняя рука обхватывает пилон в скрученном хвате, пальцы смотрят вверх.



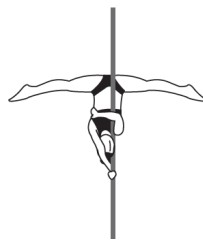
Крюк (CG / Cup Grip)

Большой палец верхней руки смотрит вниз, все пальцы по одной стороне от пилон.



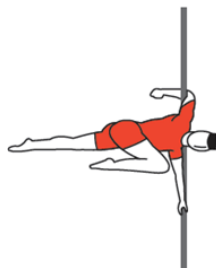
ЛХ / локтевой хват (EG / Elbow Grip)

Локоть верхней руки обхватывает пилон



ОЛХ / обратный локтевой хват (REG / Reverse Elbow Grip)

Локоть верхней руки обхватывает пилон за спиной. Нижняя рука обычно в распорке.



ФХ / флаговый хват (FLG / Flag Grip)

Подмышка ближней руки в контакте с пилоном. Дальняя рука обычно в распорке.



ОЛТХ / обратный ленточный хват FG / Forearm Grip

Нижняя рука в упоре. Предплечье в контакте с пилоном.



ЛТХ / ленточный хват

(RFG / Reverse Forearm Grip)

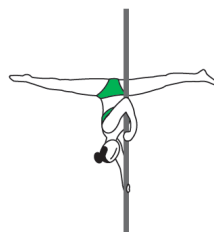
Ленточный хват. Предплечье нижней руки обхватывает пилон с внешней стороны.



ПЛТХ / перевернутый ленточный хват

IFG / Inverted Forearm Grip





Локоть верхней руки и предплечье напротив пилона.





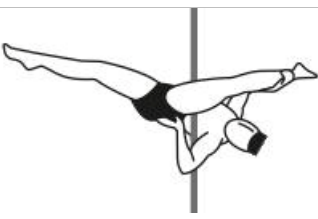



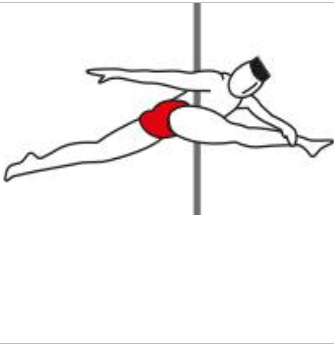

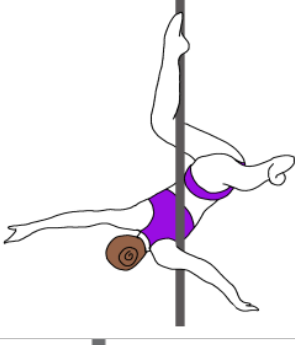

14.1 ГРУППА А – ЭЛЕМЕНТЫ НА ГИБКОСТЬ






Общие требования: удержание положения 2 секунды.

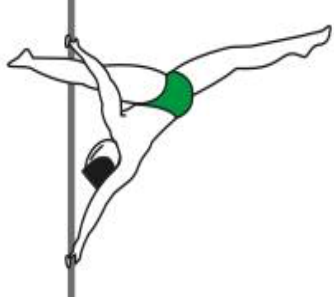
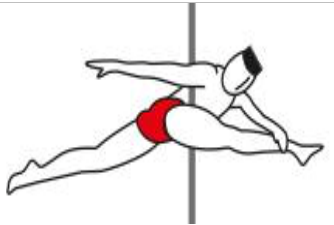


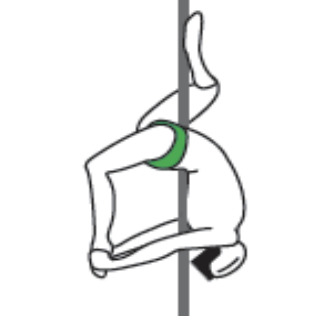
Примечание: В категории Мастер 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°


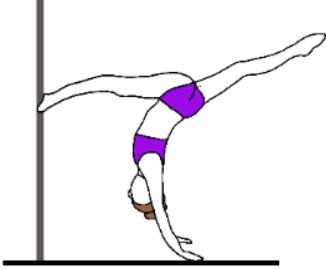

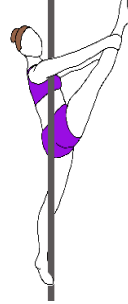

Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		A001	Вис на ближней ноге 160° (Inside Leg Hang 160°) – Раскрытие бедер 160° <i>Уровни сложности исполнения:</i> A001 Вис на ближней ноге 160° A003 Вис на ближней ноге 180°
0.1		A112	Балерина 160° (основа на полу) Ballerina (Floor Based) – Раскрытие бедер 160° – Нижняя стопа в контакте с полом
0.1		A046	Поперечный шпагат 160° (основа на полу) Pole Straddle 160° (Floor Based) – Раскрытие бедер 160° – Нижняя стопа в контакте с полом – Верхняя часть тела параллельна полу. <i>Уровни сложности исполнения:</i> A046 Поперечный шпагат 160° (основа на полу) A047 Поперечный шпагат 180° (основа на полу)
0.2		A002	Балерина 160° Ballerina 160° – Раскрытие бедер 160° – Нет контакта с полом <i>Уровни сложности исполнения:</i> A002 Балерина 160° A132 Балерина 180°

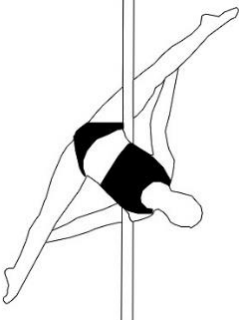




0.2		A048 Поперечный шпагат 160° Pole Straddle 160°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Верхняя часть тела параллельна полу – Нет контакта с полом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A048 Поперечный шпагат 160° A049 Поперечный шпагат 180°</p>
0.2		A113 Продольный шпагат 180° (основа на полу) Split on Pole (Floor Based)	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нижняя нога в контакте с полом
0.3		A003 Вис на ближней ноге 180° (Inside Leg Hang 180°)	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A001 Раскрытие бедер 160° A003 Раскрытие бедер 180°</p>
0.3		A132 Балерина 180° Ballerina 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нет контакта с полом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A002 Балерина 160° A132 Балерина 180°</p>
0.3		A004 Джейд 160° Jade 160°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A004 Джейд 160° A014 Джейд 180°</p>




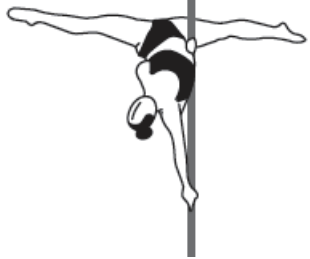

0.3		<p>A047 Поперечный шпагат 180° (основа на полу) Pole Straddle 180° (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нижняя стопа в контакте с полом – Верхняя часть тела параллельна полу. <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A046 Поперечный шпагат 160° (основа на полу) A047 Поперечный шпагат 180° (основа на полу)</p>
0.3		<p>A114 Китайские палочки 160° (с поддержкой) Chopstick 160° (Supported)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Верхняя кисть на пилоне <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A114 Китайские палочки 160° (с поддержкой) A117 Китайские палочки 180° (с поддержкой)</p>
0.3		<p>A115 Арбалет на коленях 160° Crossbow on Knees</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Верхняя часть тела параллельна полу – Колени в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены
0.3		<p>A124 Сломанная кукла 160° Broken Doll 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Руки не в контакте с пилоном – Подмышка в контакте с пилоном <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A124 Сломанная кукла 160° A125 Сломанная кукла 180°</p>
0.3		<p>A116 Мост Bridged Layback</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги параллельны полу или находятся ниже параллели – Обе руки на пилоном, большие пальцы смотрят вверх


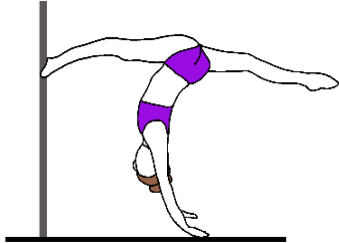

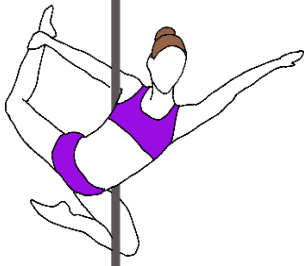
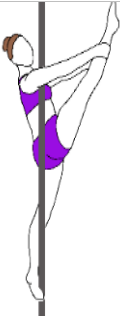
0.4		A101	Синиченко Ви 160° Snyiachenko Straddle – Раскрытие бедер 160° – Ноги полностью выпрямлены – Одна кисть и нижняя стопа в контакте с пилоном
0.4		A005	Продольный шпагат 180° Split on Pole – Раскрытие бедер 180° – Нет контакта с полом
0.4		A006	Аллегра (с согнутой ногой) 160° Allegra Passé 160° – Раскрытие бедер 160° – Уровни сложности исполнения: <i>A006 Аллегра (с согнутой ногой) 160°</i> <i>A011 Аллегра (с согнутой ногой) 180°</i>
0.4		A007	Аллегра (перевернутая с согнутой ногой) 160° Capezio Passé 160° – Раскрытие бедер 160° – Нижняя нога полностью выпрямлена <i>Уровни сложности исполнения:</i> <i>A007 Аллегра (перевер с согнутой ногой) 160°</i> <i>A017 Аллегра (перевер с согнутой ногой) 180°</i>
0.4		A008	Перевернутый продольный шпагат 180° Inverted split on Pole – Раскрытие бедер 180° – Нет контакта с полом

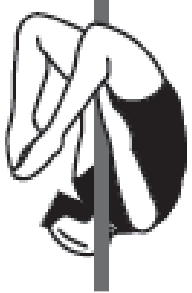
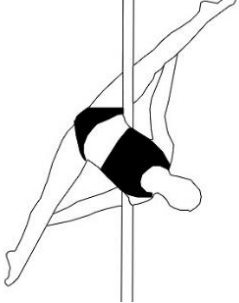
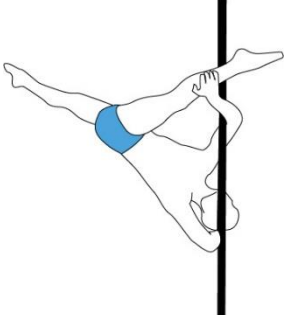
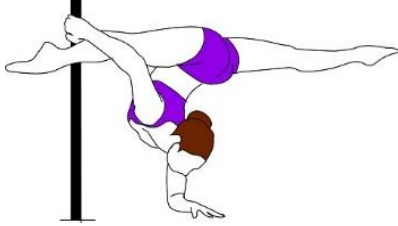
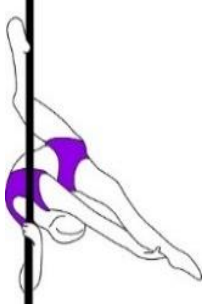
0.4		A009 Янтарь Марион 160° Marion Amber 160°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Продольный шпагат, <p><i>Уровни сложности исполнения: A009 Янтарь Марион 160° A015 Янтарь Марион 180°</i></p>
0.4		A117 Китайские палочки 180° (с поддержкой) Chopstick 180° (Supported)	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя кисть на пилоне <p><i>Уровни сложности исполнения: A114 Китайские палочки 160° (с поддержкой) A117 Китайские палочки 180° (с поддержкой)</i></p>
0.4		A010 Копье подмышкой Underarm pike	<ul style="list-style-type: none"> – Ноги параллельны пилону – Кисть или подмышка на пилоне
0.4		A050 Арбалет 160° Crossbow	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Верхняя часть тела параллельна полу – Щиколотки и локти в контакте с пилоном – Стопы и кисти не в контакте с пилоном
0.4		A055 Кольцо в вися на ближней ноге 160° Inside Leg Hang Back Split 160°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Обе кисти обхватывают ногу – Руки полностью прямые <p><i>Уровни сложности исполнения: A055 Кольцо в вися на ближней ноге 160° A058 Кольцо в вися на ближней ноге 180°</i></p>




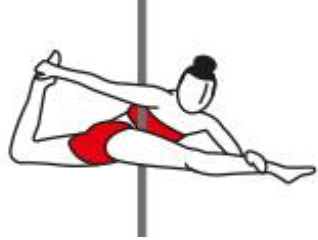
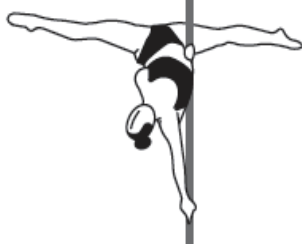
0.4		A126 Вис на дальней ноге в прогибе Outside Knee Hang Backbend - Обе руки обхватывают ноги
0.4		A083 Шпагат в стойке 160° Handstand Split 160° – Раскрытие бедер 160° – Руки и ноги полностью выпрямлены <i>Уровни сложности исполнения:</i> <i>A083 Шпагат в стойке 160°</i> <i>A084 Шпагат в стойке 180°</i>
0.4		A131 Шпагат с поддержкой за спиной 180° Back Support Split – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.4		A088 Стоячий продольный шпагат 160° Standing Split 160° – Раскрытие бедер 160° – Кисти не в контакте с пилоном <i>Уровни сложности исполнения:</i> <i>A088 Стоячий продольный шпагат 160°</i> <i>A089 Стоячий продольный шпагат 180°</i>
0.4		A125 Сломанная кукла 180° Broken Doll 180 – Раскрытие бедер 180° – Руки не в контакте с пилоном – Подмышка в контакте с пилоном <i>Уровни сложности исполнения:</i> <i>A124 Сломанная кукла 160°</i> <i>A125 Сломанная кукла 180°</i>


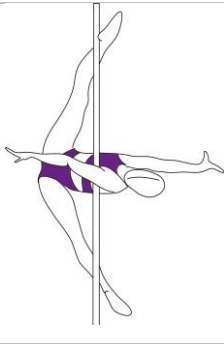

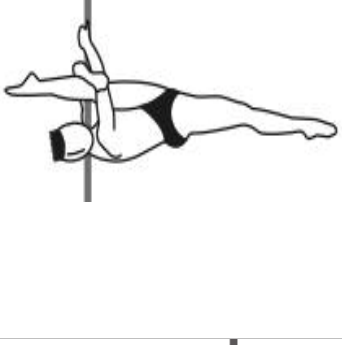
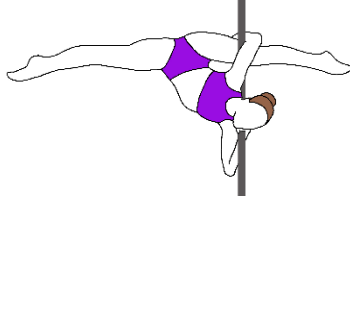
0.4		A122	<p>Воздушный змей 160° Kite Straddle 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Кисти не в контакте с пилоном, нижняя подмышка в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A122 Воздушный змей 160° A123 Воздушный змей 180°</p>
0.5		A011	<p>Аллегра (с согнутой ногой) 180° Allegra Passé 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A006 Аллегра (с согнутой ногой) 160° A011 Аллегра (с согнутой ногой) 180°</p>
0.5		A012	<p>Китайские палочки 160° Chopstick 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Руки не в контакте с пилоном <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A012 Китайские палочки 160° A022 Китайские палочки 180°</p>
0.5		A013	<p>Продольный шпагат с прогибом 180° Front Split Layback</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу
0.5		A014	<p>Джейд 180° Jade 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Руки не в контакте с корпусом или пилоном – Нижняя рука прямая <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A004 Джейд 160° A014 Джейд 180°</p>

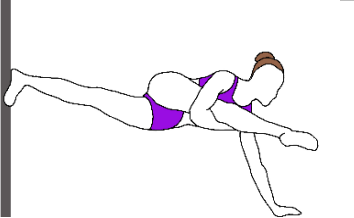
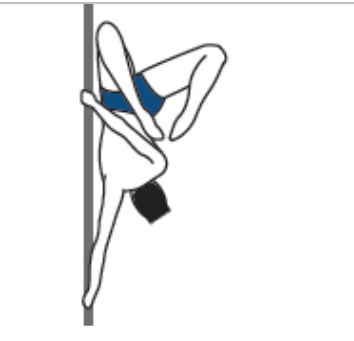
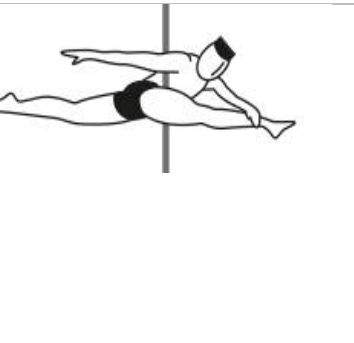
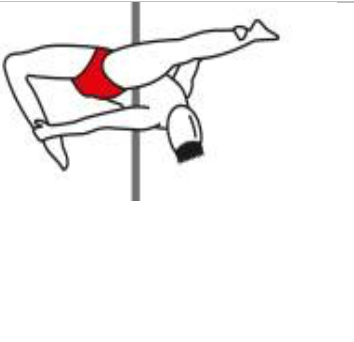
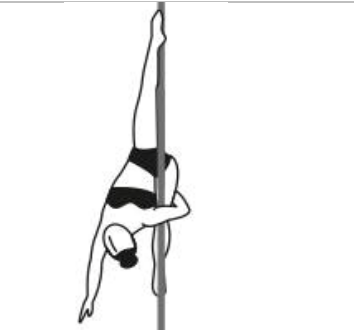
0.5		<p>A032 Русский шпагат 45° Russian Split 45°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Угол между корпусом и полом макс.45° – Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A032 Русский шпагат 45° A034 Русский шпагат (с отклонением) A035 Русский шпагат (горизонтальный)</p>
0.5		<p>A049 Поперечный шпагат 180° Pole Straddle 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу – Нет контакта с полом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A048 Поперечный шпагат 160° A049 Поперечный шпагат 180°</p>
0.5		<p>A054 Кокон 160° Cocoon 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Плечо или подмышка не в контакте с пилоном <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A054 Кокон 160° A057 Кокон 180°</p>
0.5		<p>A118 Хвост дракона «Ви» 160° Dragon Tail Straddle 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги параллельны полу – Раскрытие бедер 160° <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A118 Хвост дракона 160° A120 Хвост дракона 180°</p>
0.5		<p>A148 Боковой шпагат Вальсекки Side Split Valsecchi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 160° - Только внешняя рука в контакте с пилоном - Ноги прямые



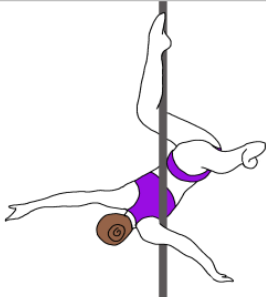


0.5		A056 Полумесяц Superman Crescent	<ul style="list-style-type: none"> – Ноги параллельны полу или выше параллели
0.5		A084 Шпагат в стойке 180° Handstand Split 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Руки и ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A083 Шпагат в стойке 160° A084 Шпагат в стойке 180°</p>
0.5		A119 Летучая Кивела 180° (стопа на полу) Flying K one-foot floor based 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть на пилоне и одна стопа на полу
0.5		A087 Плывущая балерина 180° Floating Ballerina	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Рука полностью выпрямлена – Кисти и колени не в контакте с пилоном
0.5		A089 Стоячий продольный шпагат 180° Standing Split 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A088 Стоячий продольный шпагат 160° A089 Стоячий продольный шпагат 180°</p>



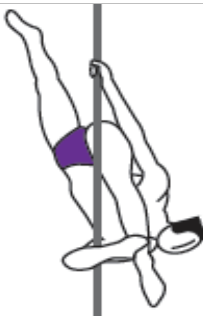
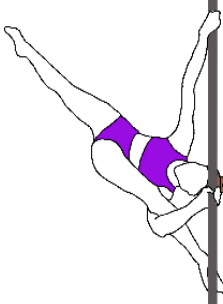
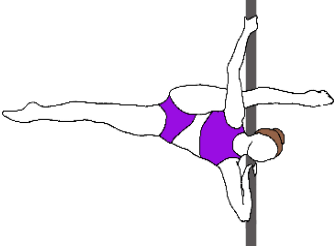
0.5		<p>A127 Игуана в прогибе (с отклонением) Iguana Backbend</p> <ul style="list-style-type: none"> – Стопы в контакте с головой. Откл.20°. <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A127 Игуана в прогибе (с отклонением) A130 Игуана в прогибе (стопы касаются головы)</p>
0.5		<p>A123 Воздушный змей 180° Kite Straddle 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном, нижняя подмышка в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A122 Воздушный змей 160° A123 Воздушный змей 180°</p>
0.6		<p>A146 Шпагат на локте 160 (Фратини) Forearm Split 160 (Fratini)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Ноги полностью выпрямлены – Кисти не в контакте с пилоном
0.6		<p>A103 Стойка на локте в шпагате (основа на полу) 180° (Гордиенко) One Elbow Handstand Split (Floor Based) (Gordiyenko)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.6		<p>A104 Кокон с упором на предплечье 180° Forearm cocoon</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нижняя нога полностью выпрямлена – Только одна кисть и предплечье в контакте с пилоном – Дальняя нога в контакте с пилоном

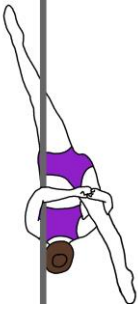

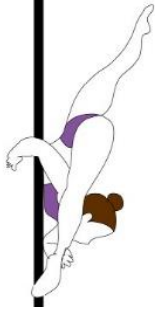
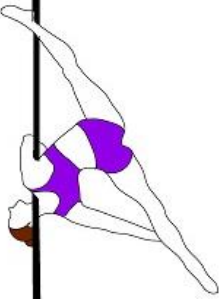
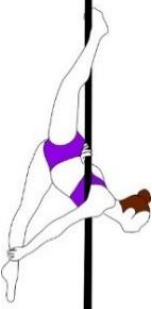
0.6		<p>A015 Янтарь Марион 180° Marion Amber 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Продольный шпагат <p><i>Уровни сложности исполнения: A009 Янтарь Марион 160° A015 Янтарь Марион 180°</i></p>
0.6		<p>A133 Вис на дальней ноге в прогибе (Ноги вытянуты) Outside Knee Hang Backbend Extended</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обе кисти в контакте с ногами – Нижняя нога полностью выпрямлена
0.6		<p>A017 Аллегра (перевернутая с согнутой ногой) 180° Caprizio Passé 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нижняя нога полностью выпрямлена <p><i>Уровни сложности исполнения: A007 Аллегра (переверн с согнутой ногой) 160° A017 Аллегра (переверн с согнутой ногой) 180°</i></p>
0.6		<p>A018 Китайские палочки (нога согнута) 180° Chopstick Passé</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном – Задняя нога согнута, противоположная кисть обхватывает ногу
0.6		<p>A120 Хвост дракона «Ви» 180° Dragon Tail Straddle 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги параллельны полу – Раскрытие бедер 180° <p><i>Уровни сложности исполнения: A118 Хвост дракона «Ви» 160° A120 Хвост дракона «Ви» 180°</i></p>




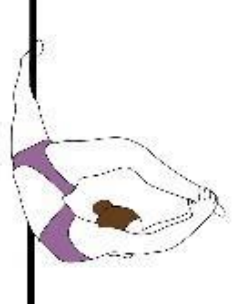

0.6		<p>A023 Стойка в вертикальном шпагате (основа на полу) 180° Handstand Vertical Split (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Рука на полу
0.6		<p>A051 Складка подмышкой 160° Keem Underarm Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Подмышка в контакте с пилоном, кисти не в контакте с пилоном – Верхняя часть тела параллельна полу – Стопы не в контакте с пилоном
0.6		<p>A058 Кольцо в вися на ближней ноге 180° Inside Leg Hang Back Split 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Обе кисти обхватывают ногу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A055 Кольцо в вися на ближней ноге 160° A058 Кольцо в вися на ближней ноге 180°</p>
0.6		<p>A072 Околоплечевой продольный шпагат 180° Shoulder Dismount Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Продольный шпагат
0.6		<p>A081 Шпагат обратным локтевым хватом 180° Reverse Elbow Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны полу



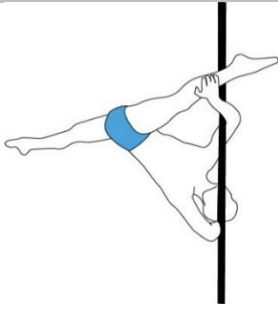


0.6		<p>A082 Балансовый горизонтальный шпагат (основа на полу) 160° Balance Horizontal Split (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Одна кисть на полу
0.6		<p>A128 Хвост дракона в прогибе (с отклонением) Dragon Tail Backbend</p> <ul style="list-style-type: none"> – Стопы в контакте с головой. Отклонение 20° <p><i>Уровни сложности исполнения: A128 Хвост дракона в прогибе (с отклонением) A060 Хвост дракона в прогибе (стопы касаются головы)</i></p>
0.7		<p>A022 Китайские палочки 180° Chopstick 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Руки не в контакте с пилоном <p><i>Уровни сложности исполнения: A012 Китайские палочки 160° A022 Китайские палочки 180°</i></p>
0.7		<p>A024 Джейд (нога согнута) 180° Jade Passé</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном
0.7		<p>A025 Шпагат Олесья 180° Alesia Split</p> <p><i>Перевернутый шпагат</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Одна рука на пилоне



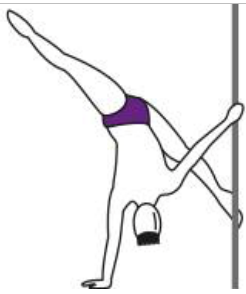

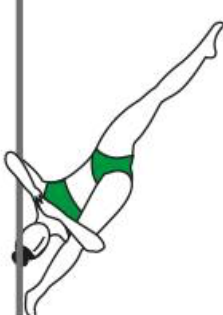
0.7		A027 Верхний пегас 180° Pegasus (Upward)	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Корпус смотрит вверх
0.7		A030 Пулемет 180° Machine Gun	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Тело и ноги параллельны полу
0.7		A129 Сломанная кукла (вытянутая) 180° Broken Doll Extended	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Подмышка в контакте с пилоном – Нижняя рука в контакте с нижней ногой – Нижняя нога полностью выпрямлена
0.7		A057 Кокон 180° Socoon 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нога полностью выпрямлена <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A054 Кокон 160° A057 Кокон 180°</p>
0.7		A059 Супермен «Ви» Superman V	<ul style="list-style-type: none"> – Верхняя нога полностью выпрямлена и находится выше параллели – Кисти не в контакте с пилоном – Верхнее колено на уровне плеча


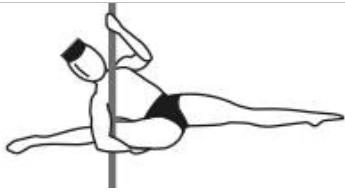



0.7		A070 Продольный шпагат локтевым хватом 180° Elbow Hold Frontal Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхний локоть в контакте с пилоном – Ноги прямые
0.7		A074 Затмение 180° Eclipse Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены
0.7		A076 Стрела 180° Inverted Leg Trough Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены
0.7		A079 Летучая кивела в локтевом захвате 180° Flying K Elbow Lock	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Обе кисти в контакте с пилоном – Грудная клетка в вертикальной плоскости
0.7		A080 Обратная стрела с упором на предплечье 180° Horizontal Split Leg Trough	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180°




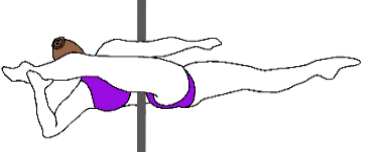
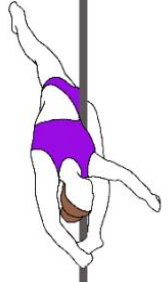
0.7		A091 Перевернутый шпагат Олеся (хват за спиной) 180° Inverted Back Ayesha Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном
0.7		A130 Игуана в прогибе (стопы касаются головы) Iguana Backbend (Closed)	<ul style="list-style-type: none"> – Колени на уровне бедер или ниже – Стопы в контакте с головой <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A127 Игуана в прогибе (с отклонением) A130 Игуана в прогибе (стопы касаются головы)</p>
0.7		A097 Шпагат локтевым захватом с упором в грудной отдел 180° Elbow Chest Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном – Грудной отдел в контакте с пилоном
0.7		A102 Бабочка локтевым захватом с упором в грудной отдел 180° Elbow Chest Butterfly	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном – Грудной отдел в контакте с пилоном
0.7		A107 Шпагат Шевцовой 180° Shevtsova split	<p><i>Перевернутый шпагат с захватом подмышкой</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть в контакте с пилоном – Верхняя стопа за пилоном


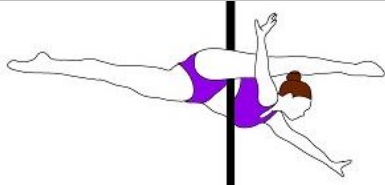
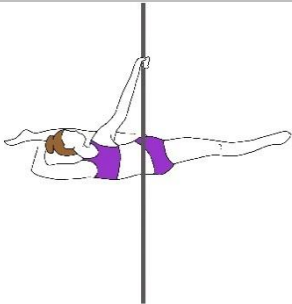

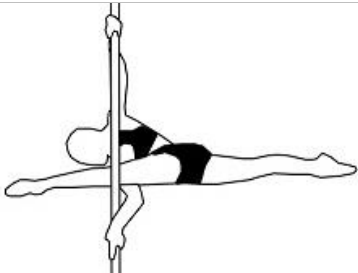
0.7		<p>A092 Хвост дракона (продольный шпагат) 160° Dragon Tail Front Split 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Ноги параллельны полу <p><i>Уровни сложности исполнения: A092 Хвост дракона (продольный шпагат) 160° A069 Хвост дракона (продольный шпагат) 180°</i></p>
0.7		<p>A134 Объятия Джейд 1 180° Hugh Jade 1 (Aita Split)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Руки не в контакте с пилоном
0.7		<p>A099 «Ви» обратным локтевым хватом 180° Reverse Elbow Straddle (Syniachenko)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги прямые
0.7		<p>A144 Кокон Корали 1 Coralie Coooon 1</p> <ul style="list-style-type: none"> – Верхняя нога выпрямлена – Кисти не в контакте с пилоном – Нижняя стопа над головой
0.8		<p>A135 Объятия Джейд 2 180° Hugh Jade 2 (Aita Split)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны полу – Руки не в контакте с пилоном




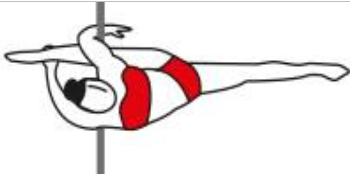
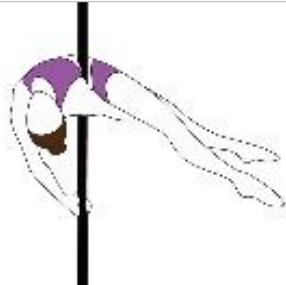
0.8		<p>A016 Аллегра 180° Allegra</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Обе ноги полностью выпрямлены
0.8		<p>A019 Перевернутый продольный шпагат в прогибе 180° Inverted Front Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу
0.8		<p>A147 Шпагат на локте 180° (Фратини) Forearm Split 180 (Fratini)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 180° - Ноги прямые - Кисти не в контакте с пилоном
0.8		<p>A020 Перевернутая райская птица 180° Inverted Bird of Paradise</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Руки не в контакте с пилоном
0.8		<p>A021 Перевернутая аллегра 180° Capezio Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° - Обе ноги полностью выпрямлены




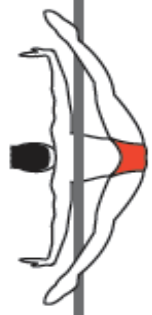

0.8		A026 Минусовой продольный шпагат в прогибе 180°+ Over Split on pole	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер более 180° – Нижняя нога полностью выпрямлена – Верхняя часть тела в прогибе над уровнем горизонта и образует арку
0.8		A028 Райская птица 180° Bird of paradise	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном
0.8		A029 Летучая Кивела (основа на полу) 180° Floor K (Floor Based)	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Одна кисть на полу – Продольный шпагат
0.8		A031 Нижний пегас 180° Pegasus (Downward)	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Корпус направлен вниз
0.8		A033 Русский шпагат локтевым захватом 180° Russian Split Elbow Lock	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью прямые – Один локоть и стопа в контакте с пилоном – Угол между линией корпуса и полом максимум 45° <p>*этот элемент может быть выполнен на полу</p>

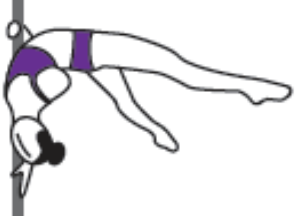
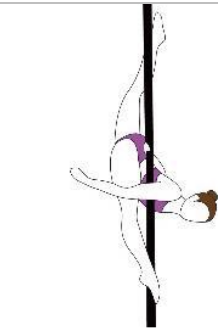

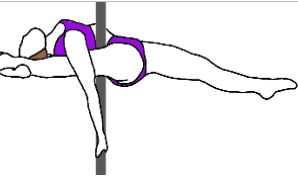
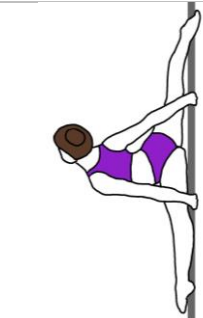
0.8		A036 Тайный шпагат 180° Sneaky Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу – Бедро ближней ноги в контакте с пилоном
0.8		A037 Шпагат Маркетти подмышкой 180° Marchetti Underarm Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны полу – Грудной отдел смотрит в потолок – Руки захватывают пилон за спиной
0.8		A038 Вертикальная джейд 180° Vertical Jade	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя нога обхватывается противоположным локтем – Нижняя стопа за пилоном
0.8		A040 Продольный шпагат в прогибе (захват за спиной) 180° Back Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу – Грудной отдел смотрит в потолок – Руки захватывают пилон за спиной
0.8		A061 Бильман 180° Eagle	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нога и руки полностью выпрямлены над головой

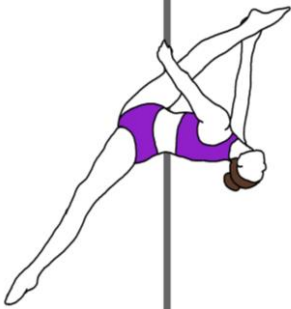
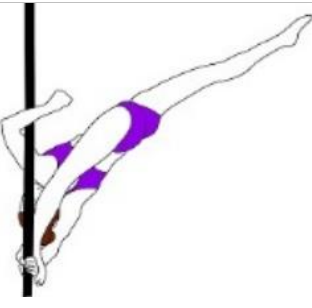



0.8		<p>A069 Хвост дракона (продольный шпагат) 180° Dragon Tail Front Split 180</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны полу и выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения: A092 Хвост дракона (продольный шпагат) 160° A069 Хвост дракона (продольный шпагат) 180°</i></p>
0.8		<p>A060 Хвост дракона в прогибе (стопы касаются головы) Dragon Tail Backbend (Closed)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Колени на уровне с бедрами или ниже – Стопы в контакте с головой без отклонений <p><i>Уровни сложности исполнения: A128 Хвост дракона в прогибе (с отклонением) A060 Хвост дракона в прогибе (стопы касаются головы)</i></p>
0.8		<p>A073 Стрекоза 180° Dragonfly</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Руки не в контакте с пилоном
0.8		<p>A078 Экстрим джейд (удержание подмышкой) 180° Extreme Jade Underarm</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Тело параллельно полу – Кисти не в контакте с пилоном – Верхняя рука выпрямлена
0.8		<p>A086 Перевернутый шпагат на одной руке 180° Inverted One Hand Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть в контакте с пилоном




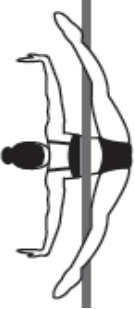

0.8		A096 Перевернутый шпагат без рук 180° Inverted No Hands Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Верхняя стопа, спина и подмышка в контакте с пилоном – Кисти не в контакте с пилоном
0.8		A100 Пулемет без рук 180° Machine Gun No Hands	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном
0.8		A151 Боковой шпагат Чикконе Side Split Ciccone	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 180° - Корпус и нижняя нога параллельны полу - Одна рука в контакте с пилоном
0.8		A136 Шпагат бесконечность 180° Ebow side split Syniachenko	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только один локоть, одна стопа и одна кисть в контакте с пилоном
0.9		A110 Стрела с упором в шею 180° Neck Hold Leg Through Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Грудной отдел развернут к полу – Ноги полностью выпрямлены






0.9		<p>A034 Русский шпагат (с отклонением) Russian Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Допускается отклонение корпуса от параллели с полом максимум в 20° <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A032 Русский шпагат 45° A034 Русский шпагат (с отклонением) A035 Русский шпагат горизонтальный</p>
0.9		<p>A039 Вертикальный продольный шпагат в обратном локтевом хвате 180° Back Elbow Vertical Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны пилоному – Кисти не в контакте с пилоном
0.9		<p>A138 Шпагат статуя 180° Upright Syniachenko Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только руки, верхняя стопа и ягодицы в контакте с пилоном – Нижняя нога не в контакте с пилоном
0.9		<p>A042 Горизонтальный шпагат обратным локтевым хватом 180° Elbow Hold Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу
0.9		<p>A140 Акула Bui-Bui Bend legs open</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги разведены в стороны и выпрямлены – Одна кисть не в контакте с пилоном – Нижняя рука выпрямлена

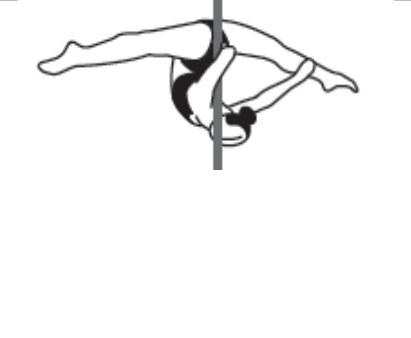
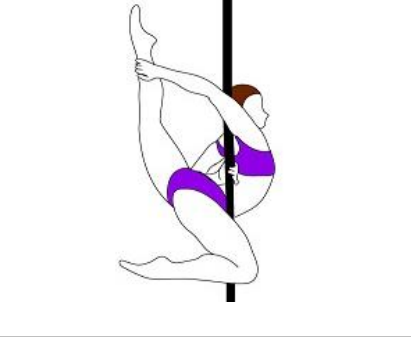
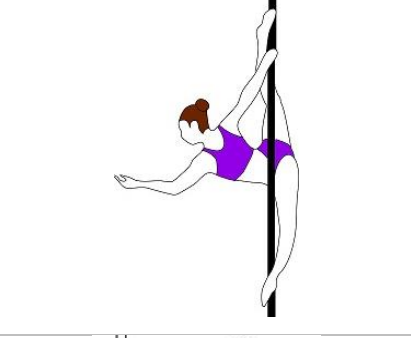
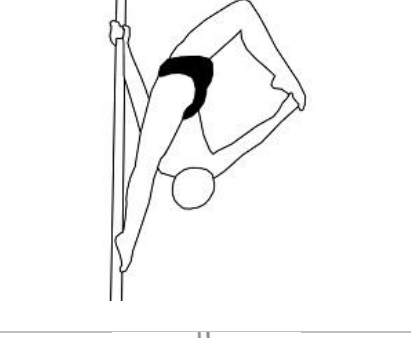
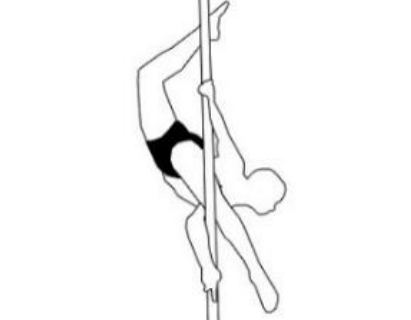
0.9		<p>A043 Продольный шпагат из флага 180° Handspring Split on Pole</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены, стопа на пилоне
0.9		<p>A044 Летучая Кивела 180° Flying K</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Одна кисть и стопа в контакте с пилоном
0.9		<p>A045 Шпагат Маркетти в позиции венсон 180° Marchetti Wenson Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Одна кисть на полу – Ноги и тело параллельны полу
0.9		<p>A052 Скадка феликс Felix Spatchcock</p> <ul style="list-style-type: none"> – Кисти и локти не в контакте с пилоном – Щиколотки в контакте с пилоном
0.9		<p>A062 Полушпагат с прогибом Марион 180° Marion Half Back Split</p> <p><i>Полушпагат с прогибом подмышкой</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя нога полностью выпрямлена над головой

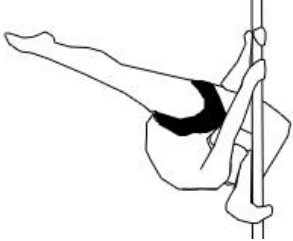
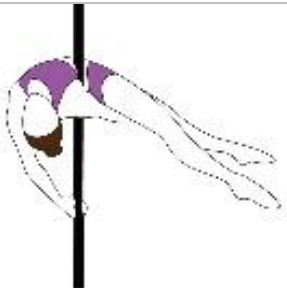
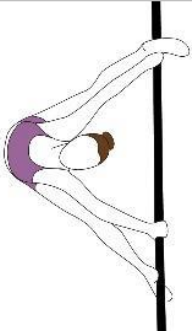
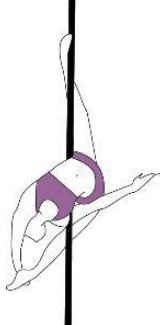
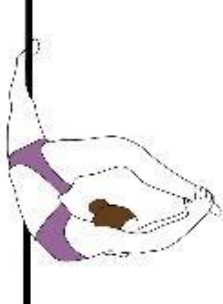
0.9		<p>A063 Хвост дракона в прогибе (ноги вытянуты) Extended Dragon Tail</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу
0.9		<p>A139 Перевернутый минусовой шпагат Маркетти Marchetti oversplit inverted</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги выпрямлены – Одна рука не в контакте с пилоном
0.9		<p>A064 Радуга Марченко Rainbow Marchenko</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обе ноги прямые – Нижняя нога параллельна полу
0.9		<p>A077 Экстримальная джейд (рука вытянута) 180° Extreme Jade Straight Arm</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть в контакте с пилоном. – Грудной отдел развернут в потолок
0.9		<p>A090 Перевернутый продольный шпагат в прогибе (захват за спиной) 180° Reverse back Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу – Грудной отдел смотрит в пол – Руки захватывают пилон за спиной

0.9		<p>A093 Шпагат Бозиной 180° Bovina Split</p> <p><i>Тайный шпагат на одной руке</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Тело параллельно полу – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.9		<p>A105 Шпагат на запястье обратным локтевым хватом 180° Back Elbow Wrist Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены
1.0		<p>A094 Суперболь Ринальди 180° Rinaldi Super Pain</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна рука в контакте с пилоном, хват на локте – Нижняя нога полностью выпрямлена или согнута без контакта с пилоном
1.0		<p>A095 Радуга Марченко обратным локтевым хватом 180° Reverse Elbow Marchenko</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Кисти не в контакте с пилоном – Локоть и шея в контакте с пилоном
1.0		<p>A121 Складка феликс (нога согнута) Frota spatchcock</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нижняя стопа в контакте с пилоном – Нижняя нога полностью выпрямлена – Только верхняя кисть в контакте с пилоном

1.0 РФБ		<p>A035 Русский шпагат (горизонтальный) 180° Russian Split (horizontal)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Тело строго параллельно полу <p><i>Уровни сложности исполнения: A032 Русский шпагат 45° A034 Русский шпагат (с отклонением) A035 Русский шпагат (горизонтальный)</i></p>
1.0		<p>A137 Шпагат дельфин 190° Back Alesia Overplit Leg Through (Syniachenko Alesia)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 190° – Обе стопы находятся за пилоном – Ноги полностью выпрямлены
1.0		<p>A041 Шпагат в прогибе над головой Back Split Over Head</p> <ul style="list-style-type: none"> – Голова в контакте с ногой – Нижняя стопа за пилоном – Ноги прямые
1.0		<p>A053 Складка феликс Коротеевой Koroteeva Spatchcock</p> <p><i>Складка феликс на пояснице</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Кисти, локти и подмышки не в контакте с пилоном – Пилон в контакте с поясницей и стопами
1.0		<p>A065 Радуга Марченко в шпагате (основа на полу) 180° Rainbow Marchenko (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Одна рука на полу

1.0		<p>A066 Копье в радуге Марченко Rainbow Marchenko Pike</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Только одна рука в контакте с пилоном
1.0		<p>A067 Радуга марченко в шпагате 180° Rainbow Marchenko Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Только одна рука в контакте с пилоном
1.0		<p>A068 Суперболь Super Pain</p> <ul style="list-style-type: none"> – Верхняя стопа и руки выше головы – Верхняя часть тела выше линии горизонта
1.0		<p>A085 Сломанный шпагат в прогибе 180° Back Bend Broken Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180°
1.0		<p>A071 Обратный шпагат Бозиной 180° Vozina Back Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном

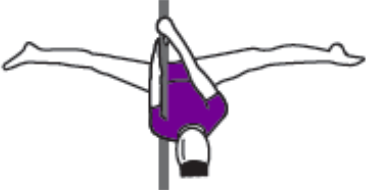



1.0		A075 Шпагат спутник обратным локтевым хватом 180° Satellite Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Только один локоть и спина в контакте с пилоном
1.0		A098 Балерина Гордиенко 180° Gordiyenko Ballerina	<p><i>Балерина с захватом за спиной</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя нога полностью выпрямлена – Только одна кисть в контакте с пилоном
1.0		A106 Шпагат Ринальди 180° Rinaldi Split	<p><i>Перевернутый вертикальный минусовой шпагат</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены – Нижняя стопа в контакте с пилоном
1.0		A108 Летучая Кивела в петле 180° Flying K Passé	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть и стопа в контакте с пилоном
1.0		A109 Индейка 180° Pavo Real Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Грудной отдел развернут к полу


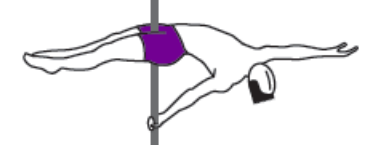
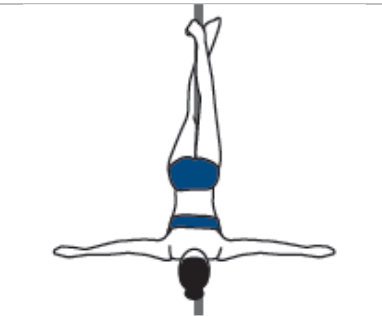
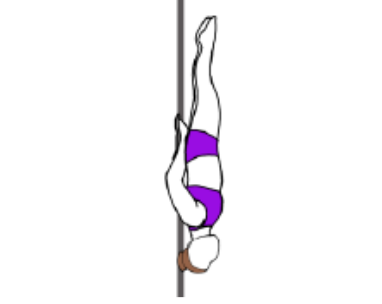

1.0		<p>A111 Улитка 180° Diana Split (Snail split)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180°
1.0		<p>A141 Акула ноги вместе Bui-Bui Bend legs closed</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги соединены и выпрямлены – Одна кисть не в контакте с пилоном – Нижняя рука выпрямлена
1.0 РФБ		<p>A142 Мост фламинго Flamingo bridge</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги и руки выпрямлены
1.0		<p>A143 Шпагат Пандора Pandora split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги выпрямлены – Руки не в контакте с пилоном
1.0		<p>A144 Кокон Корали 2 Coralie Cocoon 2</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги выпрямлены – Кисти не в контакте с пилоном


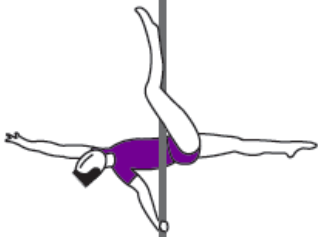
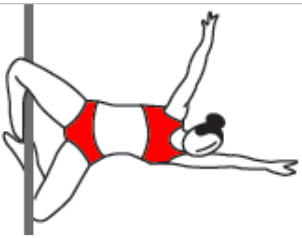

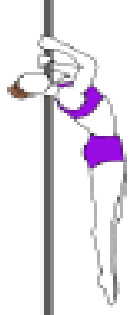
14.2 ГРУППА В – СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

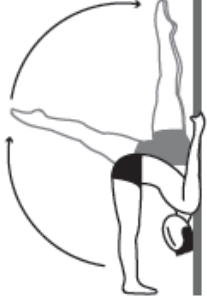
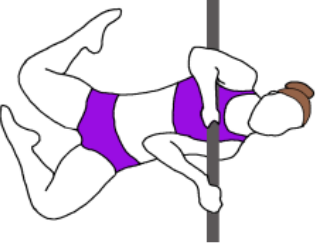



Общие требования: удержание положения 2 секунды.

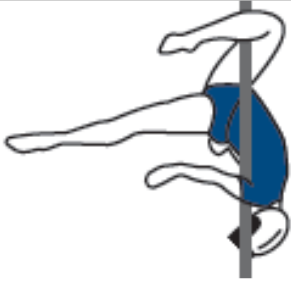


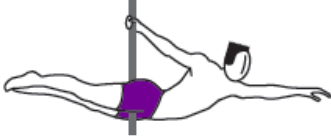

Примечание: В категории Мастер 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°


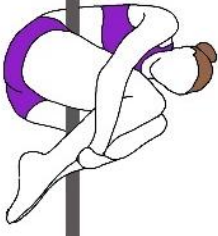
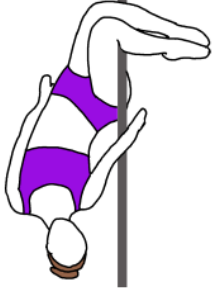


Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		B001	Разножка Inverted Straddle <ul style="list-style-type: none">– Ноги параллельны полу в позиции «Ви»
0.1		B002	Зацеп коленом дальней ноги Outside Knee Hook <ul style="list-style-type: none">– Только одна кисть в контакте с пилоном
0.1		B003	Шашлычок Split Grip Cradle Tuck <ul style="list-style-type: none">– Тело и ноги параллельны полу– Руки в распорке, тело в группировке
0.1		B019	Купидон (с удержанием) Cupid (Supported) <ul style="list-style-type: none">– Нижняя нога полностью выпрямлена– Одна кисть может быть в контакте с пилоном или ногой



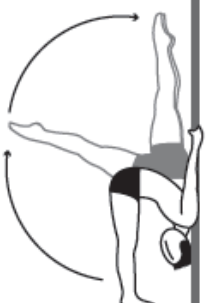

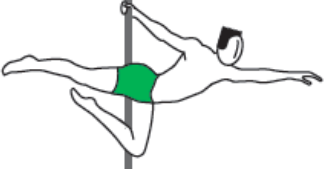
0.1		B021	Джин Genie <ul style="list-style-type: none"> – Оба колена в контакте с пилоном – Руки не в контакте с пилоном – Тело параллельно полу
0.2		B115	Струна Pole Plank <ul style="list-style-type: none"> – Ноги и тело параллельны полу – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.2		B004	Перевернутое распятие Inverted Crucifix <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном
0.2		B116	Карандаш в игуане Iguana Hold <ul style="list-style-type: none"> – Ноги и тело параллельны пилону – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш
0.2		B005	Обезьяна флаговым хватом Brass Monkey <ul style="list-style-type: none"> – Ближнее колено в контакте с пилоном – Дальняя нога не в контакте с пилоном




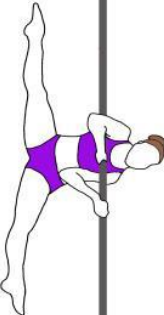
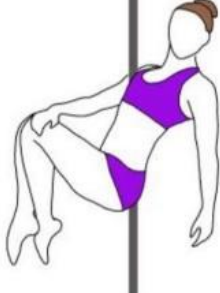
0.2		V006	Купидон Cupid – Нижняя нога полностью выпрямлена – Кисти не в контакте с пилоном или ногами
0.2		V007	Вис на ближней ноге с упором Inside Leg Hang – Тело и ноги параллельны полу – Зацеп ближней ногой
0.2		V008	Коленная распорка Knee Hold – Тело параллельно полу – Одно колено и голень в контакте с пилоном – Руки не в контакте с пилоном
0.2		V012	Бумеранг Straddle Hold – Ноги в позиции «ВИ» параллельны полу или выше уровня параллели
0.2		V117	Вис в плечевом упоре Shoulder Mount Hangman – Плечо и две кисти в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены

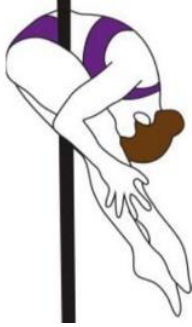

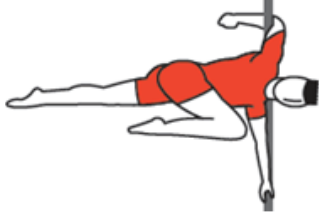

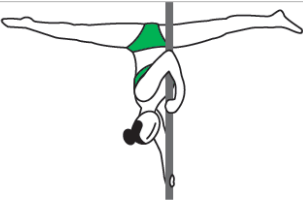
0.2		B118	<p>Силовой подъем в игуане Iguana Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нога или ноги могут быть согнуты во время силового подъема - Удерживать конечное положение 2 секунды
0.2		B045	<p>Свастика флаговым хватом Flag Grip Attitude</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тело параллельно полу
0.2		B120	<p>Вис в распорке (основа с пола) Handspring Hang (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плечо и спина не в контакте с пилоном - Начальная позиция на полу
0.2		B121	<p>«Ви» в распорке Split Grip Straddle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя часть тела параллельна полу - Дальняя нога не в контакте с пилоном
0.3		B009	<p>Четверочка Cross Knee Release</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не в контакте с пилоном




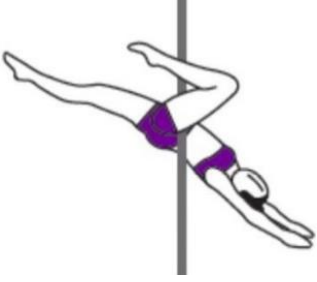
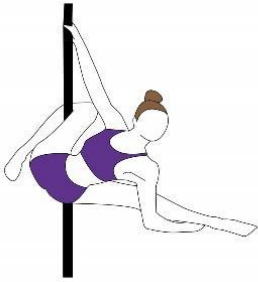
0.3		V010	Вис на дальней ноге Outside Knee Hang – Кисти не в контакте с пилоном – Нижняя нога параллельна полу
0.3		V015	Перевернутая «Ви» в плечевом упоре Shoulder Mount Straddle Тело параллельно полу
0.3		V011	Вис на подмышке Underarm Hold Passé – Нижняя нога параллельна пилону
0.3		V013	Супермен Superman Basic – Тело и ноги параллельны полу
0.3		V014	Единичка Cross Ankle Release – Кисти не в контакте с пилоном

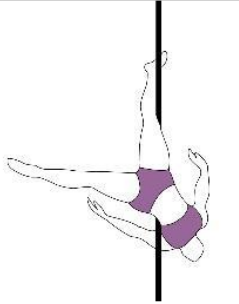
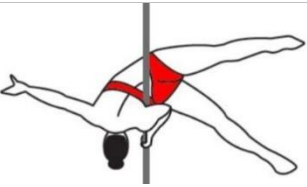



0.3		B033	Перевернутый вис на бедрах Inverted Thigh Hold <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном – Позиция ног на выбор
0.3		B122	Группировка No Handed Cradle Tuck <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном – Корпус и ноги в группировке
0.3		B110	Двойной вис на коленях Double Knee Hook <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном
0.3		B034	Бабочка Butterfly <ul style="list-style-type: none"> – Обе руки на пилоне
0.3		B046	Вис в распорке (с воздуха) Handspring Hang (Areal) <ul style="list-style-type: none"> – Плечо и спина не в контакте с пилоном – Начальная позиция с воздуха (не с пола)


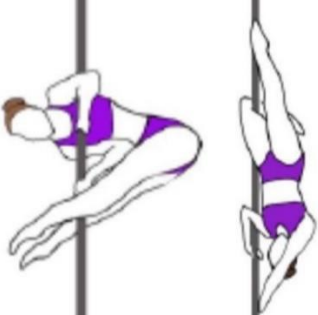



0.4		B016	Карандаш в плечевом упоре Shoulder Mount Pencil <ul style="list-style-type: none"> - Ноги параллельны пилону
0.4		B017	Группировка с поддержкой за спиной Back Support Tuck <ul style="list-style-type: none"> - Тело параллельно полу
0.4		B018	Силовой подъем в игуане (ноги выпрямлены) Iguana Extended Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Ноги полностью прямые во время силового подъема - Удерживать конечное положение 2 секунды
0.4		B053	Боковая планка флажковым хватом (нога согнута) Flag Grip Side Passé <ul style="list-style-type: none"> - Тело и верхняя нога параллельны полу
0.4		B023	Боковой супермен Side-Superman <ul style="list-style-type: none"> - Тело и нога параллельны полу

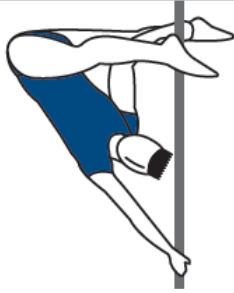
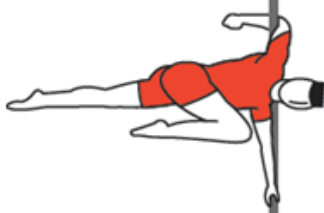
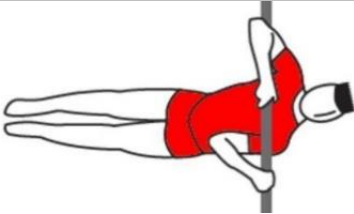
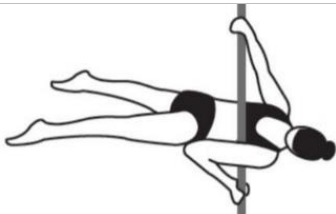
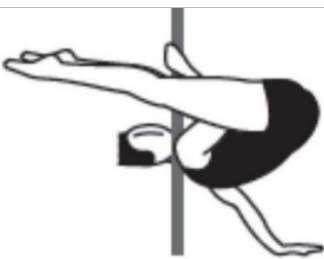
0.4		V035	Бабочка (нога выпрямлена) Butterfly Extended <ul style="list-style-type: none"> – Обе кисти на пилоне – Щиколотка в контакте с пилоном – Грудная клетка не в контакте с пилоном
0.4		V036	Бабочка на одной руке Butterfly (One Handed) <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть не в контакте с пилоном
0.4		V048	Флаг скрученным хватом Twisted Grip Ayesha <ul style="list-style-type: none"> – Стопы над головой – Верхняя кисть в скрученном хвате
0.4		V047	Боковая планка «Ви» в флаговом хвате Flag Grip Side Straddle <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу
0.5		V111	Стульчик на подмышке Underarm Grip Chair <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном

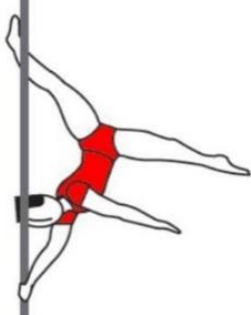
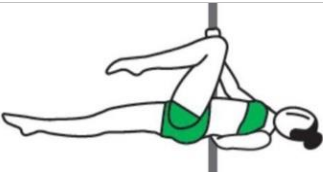


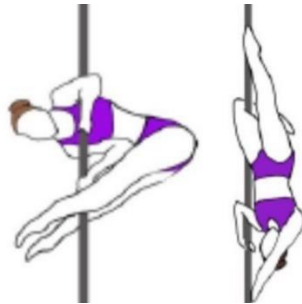
0.5		B020 Шашлычок без рук (ноги вытянуты) No Handed Cradle Extended	<ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены в позиции копье или «Ви» – Пилон между бедрами и животом
0.5		B102 Силовой подъем в плечевом упоре (ноги согнуты) - Shoulder Mount Deadlift	<ul style="list-style-type: none"> – Нет инерции, ноги согнуты во время подъема – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Удержать конечное положение 2 секунды
0.5		B040 Планка обратным локтевым хватом (нога согнута) - Reverse Elbow Plank Attitude	<ul style="list-style-type: none"> – Верхний локоть и шея в контакте с пилоном – Тело параллельно полу
0.5		B119 Флаг с упором на предплечье Forearm Grip Ayesha	<ul style="list-style-type: none"> – Стопы над головой – Нижняя рука в обратном ленточном хвате
0.5		B055 Флаг перевернутым ленточным хватом Inverted Forearm Grip Ayesha	<ul style="list-style-type: none"> – Стопы над головой – Верхняя рука в перевернутом ленточном хвате


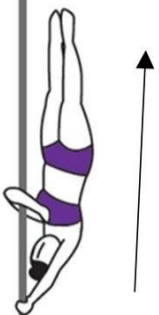

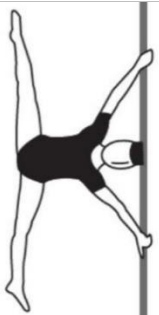
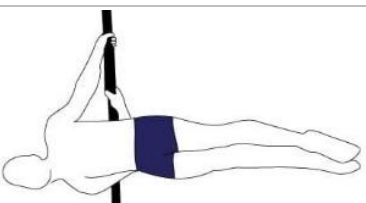
0.5		B056	Флаг скрученным хватом (основа на полу) Twisted Grip Handspring (Floor Based) <ul style="list-style-type: none"> – Стартовая позиция стоя на полу – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Удержать конечное положение 2 секунды
0.5		B123	Флаг базовым хватом Basic Grip Ayesha <ul style="list-style-type: none"> – Ноги в позиции «Ви», карандаш или нож – Верхняя кисть в базовом хвате
0.5		B024	Супермен в кольце Superman Passé <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном – Верхняя часть тела параллельна полу
0.5		B025	Полушпагат на бедре Hip Hold Half Split <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном – Нижняя нога параллельна полу
0.5		B145	Джейден Торсион Jayden Torsion <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть не в контакте с пилоном – Нижняя нога параллельна полу


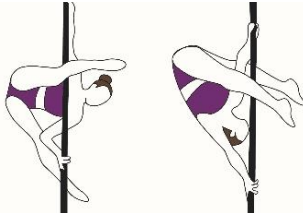


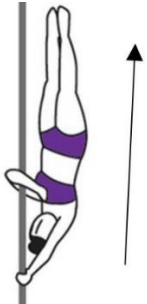
0.5		B144	Парус на одной стопе Sailing Kyra (Inverted one toe hang) <ul style="list-style-type: none"> – Только верхняя стопа, спина и подмышка в контакте с пилоном – Стопа захватывается перед пилоном – Руки не в контакте с пилоном
0.6		B061	Жанейро Janeiro Classic <ul style="list-style-type: none"> – Только 1 рука в контакте с пилоном – Ноги прямые в открытом положении
0.6		B068	Горизонт с поддержкой за спиной (ближняя нога согнута) Table Top (Inside Leg Passé) <ul style="list-style-type: none"> – Обхват пилон за спиной – Ближняя к пилону нога согнута, бедро в контакте с пилоном – Тело и дальняя нога параллельны полу
0.6		B026	Супермен без рук Superman No Hands <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном
0.6		B124	Флаг в хвате «крюк» Cup Grip Hold <ul style="list-style-type: none"> – Стопы над головой – Верхняя кисть в хвате «крюк»



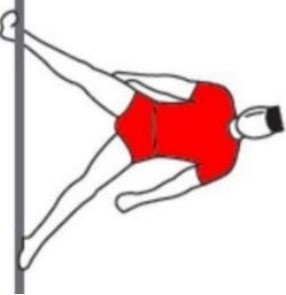
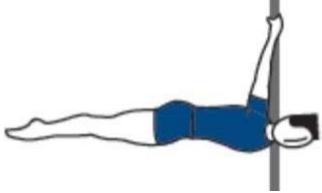
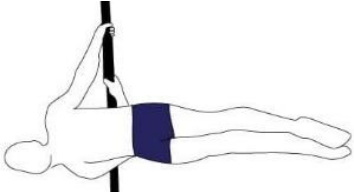
0.6		B038	Флаг скрученным хватом (подъем с воздуха) Twisted Grip Handspring (Aerial) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Конечное положение - флаг в позиции «Ви», карандаш или нож – Нет контакта с полом во время выполнения элемента – Удержат конечное положение 2 секунды
0.6		B128	Подъем в перевернутое положение флаговым хватом (ноги выпрямлены) Outvert <ul style="list-style-type: none"> – Флаговый хват – Ноги полностью выпрямлены во время подъема – Предплечье не помогает во время подъема
0.6		B050	Флаг локтевым хватом Elbow Grip Hold <ul style="list-style-type: none"> – Стопы над головой – Верхний локоть в контакте с пилоном
0.6		B101	Силовой подъем в плечевом упоре (ноги выпрямлены) Shoulder Mount Extended Deadlift <ul style="list-style-type: none"> – Нет инерции, ноги полностью выпрямлены во время подъема – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Удержат конечное положение 2 секунды
0.6		B136	Силовой подъем базовым хватом, ноги согнуты (с воздуха) Deadlift true grip both legs bent (Aerial) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Базовый хват – Ноги согнуты – Нет инерции во время силового подъема – Финальная позиция Ви или карандаш, удержат 2 секунды


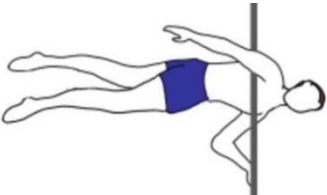
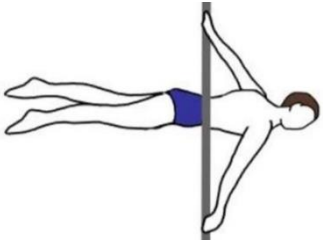
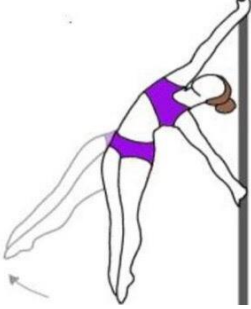

0.6		B125	Флаг хватом «крюк» (с пола) Cup Grip Handspring (Floor Based) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на полу вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Удержать конечное положение 2 секунды
0.6		B051	Планка обратным локтевым хватом (нога согнута) Reverse Elbow Flag Passé <ul style="list-style-type: none"> – Верхний локоть и шея в контакте с пилоном – Тело и прямая нога параллельны полу – Нижняя нога согнута
0.6		B052	Планка флаговым хватом (ноги вместе) Flag Grip Flag <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу
0.7		B062	Планка жанейро Janeiro Plank <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги в открытом положении
0.7		B027	Ви в плечевом упоре (основа на полу) Shoulder Mount Straddle (Floor Based) <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть в контакте с полом, другая в контакте с пилоном. Плечо в контакте с пилоном – Ноги параллельны полу

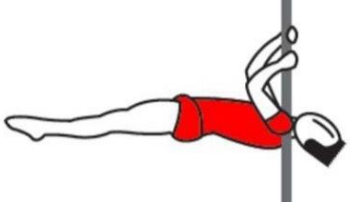
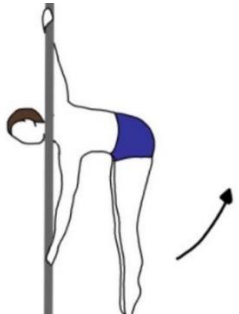
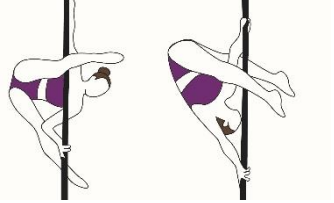

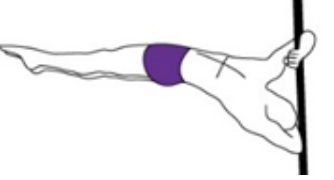
0.7		B037	Бабочка на одной руке и стопе Butterfly (One Handed) – Одна кисть и стопа в контакте с пилоном
0.7		B069	Горизонт с поддержкой за спиной (дальняя нога согнута) Table Top (Outside Leg Passé) – Рука обхватывает пилон за спиной – Дальняя нога согнута без контакта с пилоном – Тело и ближняя нога параллельны полу
0.7		B039	Флаг хватом крюк (подъем с воздуха) Cup Grip Handspring (Aerial) – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Нет контакта с полом во время выполнения элемента – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.7		B092	Силовой подъем во флаг скрученным хватом Twisted Grip Deadlift – Начальная позиция вверх головой – Одна или две ноги могут быть согнуты во время подъема – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Нет инерции
0.7		B129	Силовой подъем в перевернутое положение флаговым хватом (ноги выпрямлены) Outvert Deadlift – Флаговый хват – Ноги полностью выпрямлены во время силового подъема – Предплечье не помогает во время подъема – Нет инерции


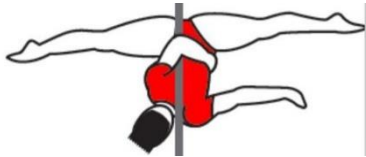
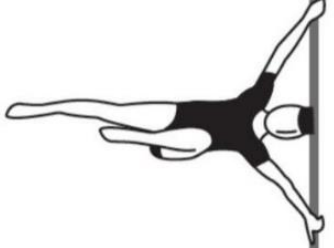

0.7		B100	Силовой подъем во флаг с упором на предплечье (одна нога согнута) Forearm Grip Deadlift <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Одна нога согнута во время силового подъема – Финальная позиция «Ви», карандаш \ нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Нет инерции
0.7		B127	Подъем с пола в стойку с предплечья (основа на полу) - Forearm Grip Pencil Lift (Floor Based) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой с пола – Финальная позиция карандаш – Нет инерции во время подъема с пола – Предплечье верхней руки в контакте с пилоном – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.7		B043	Планка «Ви» обратным локтевым хватом Reverse Elbow Plank Straddle <ul style="list-style-type: none"> – Верхний локоть и шея в контакте с пилоном – Тело параллельно полу
0.7		B044	Икс-флаг Iron X <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу – Скрученный или базовый хват
0.7		B130	Боковая планка с поддержкой за спиной Ви Side Table Top Straddle (Meo Table Top 1) <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции Ви

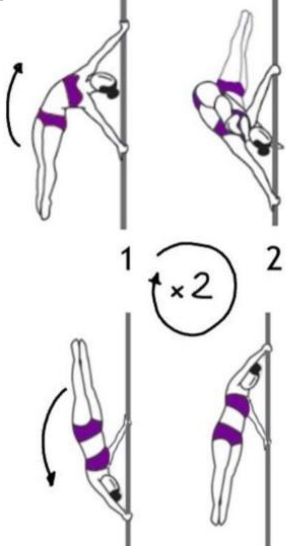
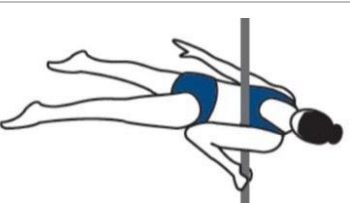
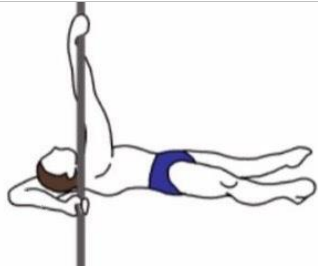

0.7		B107 Перевернутая «Ви» в плечевом упоре на одной руке One Arm Shoulder Mount Straddle	<ul style="list-style-type: none"> – Только одна кисть в контакте с пилоном – Нет контакта с полом – Тело параллельно полу
0.7		B137 Силовой подъем базовым хватом, одна нога согнута (с воздуха) Deadlift true grip one leg bent (Aerial)	<ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Базовый хват – Одна нога согнута – Нет инерции во время силового подъема – Финальная позиция Ви или карандаш, удержать 2 секунды
0.8		B022 Титаник Titanic	<ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном – Руки неподвижны во время удержания элемента
0.8		B049 Тюльпан перекрестным хватом Cross Grip Tulip	<ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу – Ноги по обеим сторонам от тела – Только кисти в контакте с пилоном
0.8		B057 Силовой подъем в стойку с предплечья - Forearm Grip Pencil DeadLift	<ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате – Финальная позиция карандаш – Верхняя рука в локтевом хвате – Нет инерции во время подъема – Ноги не в контакте с пилоном – Удержать конечное положение 2 секунды

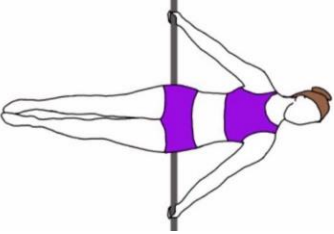
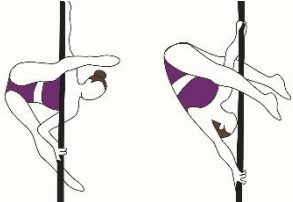
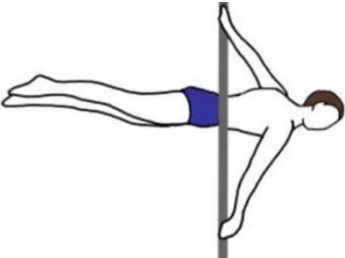
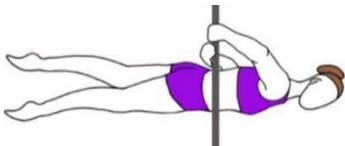
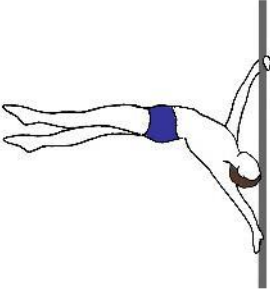
0.8		B030	«Ви» Маркетти в позиции венсон Marchetti Wenson Straddle <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть на полу – Верхняя часть тела параллельна полу
0.8		B031	Копье в боковой планке с упором на руку (основа на полу) Handstand Side Plank (Pike) <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть в контакте с полом – Ноги параллельны полу в позиции копье
0.8 РФБ		B032	Морская звезда Starfish <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу
0.8		B105	Горизонт в игуане «Ви» Iguana Plank Straddle <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги в позиции «Ви»
0.8		B131	Боковая планка с поддержкой за спиной (ноги вместе) Side Table Top Pencil (Meo Table Top 2) <ul style="list-style-type: none"> – Ноги и тело параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены и сведены

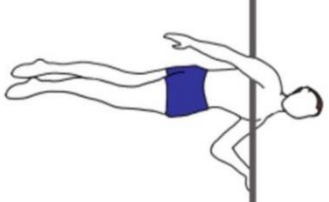
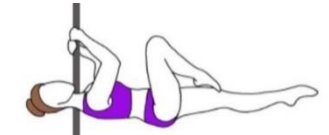
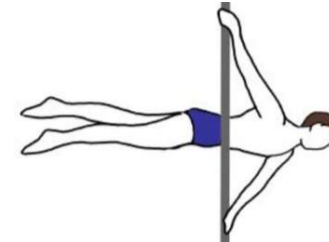
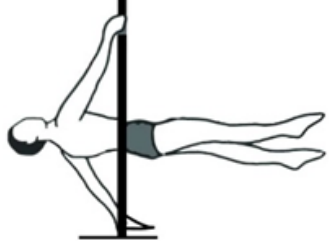

0.8		B070	<p>Горизонт с поддержкой за спиной (ноги вместе) Table Top</p> <ul style="list-style-type: none"> – Рука обхватывает пилон за спиной – Тело и ноги параллельны полу
0.8		B084	<p>Планка «Ви» подмышкой Underarm Flag 1 (Straddle)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви»
0.8		B088	<p>Распорка в «Ви» горизонте обратным хватом Split Grip Reverse Plank 1 (Straddle)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дальняя рука находится сверху и полностью выпрямлена – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви»
0.8		B091	<p>Силовой подъем во флаг скрученным хватом (ноги выпрямлены) Twisted Grip Extended Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш \ нож – Верхняя кисть в скрученном хвате – Ноги полностью выпрямлены – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.8		B099	<p>Силовой подъем во флаг с упором на предплечье (ноги выпрямлены) Forearm Grip Extended Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Ноги полностью выпрямлены – Финальная позиция «Ви», карандаш \ нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Нет инерции


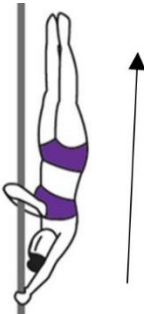
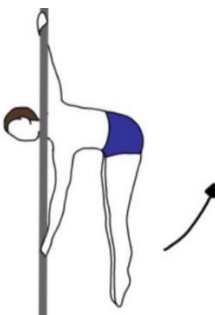


0.8		V106	Планка в плечевом упоре «Ви» Shoulder Mount Plank (Legs Open) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви»
0.8		V096	Силовой подъем с упором на шею Neck Grip Deadlift <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш \ нож – Верхняя кисть в скрученном хвате – Нога или две ноги могут быть согнуты во время подъема – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.8		V138	Силовой подъем базовым хватом, ноги выпрямлены и разведены (с воздуха) - Deadlift true grip legs open & fully exetended (Aerial) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Базовый хват – Ноги полностью выпрямлены и разведены – Нет инерции во время силового подъема – Финальная позиция Ви или карандаш, удерживать 2 секунды
0.9		V041	Тюльпан Tulip <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу – Ноги и стопы не в контакте с пилоном
0.9		V132	Планка мокрые ладони (ноги разведены) Elbow Forearm Plank 1 Open legs (Fratini 1) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги разведены – Только локоть и предплечье в контакте с пилоном

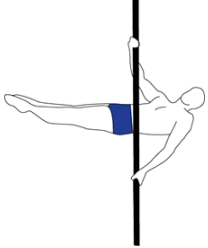
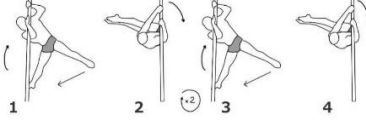
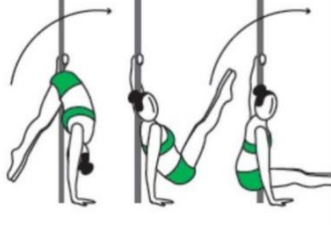

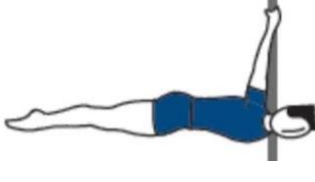
0.9		B042	Моряк Supported Sailor <ul style="list-style-type: none"> – Только одна кисть в контакте с пилоном – Опорная рука полностью выпрямлена
0.9		B058	«Ви» обратным локтевым хватом в игуане Iguana Elbow Hold Straddle <ul style="list-style-type: none"> – Кисти, ноги, спина и ягодицы не в контакте с пилоном
0.9		B059	Стальной флаг с согнутой ногой Iron Flag Passé <ul style="list-style-type: none"> – Тело и нога параллельны полу – Нижняя нога согнута – Скрученный или базовый хват
0.9		B067	Икс-флаг хватом «крюк» Cup Grip X <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу – Хват крюк

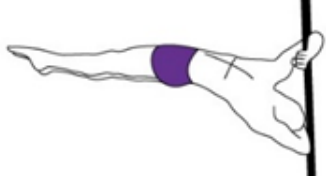
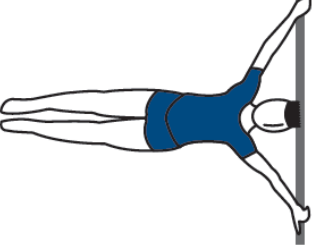
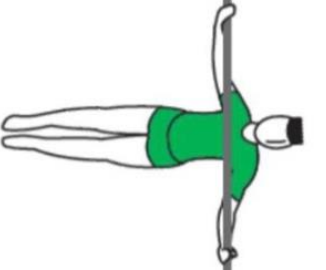
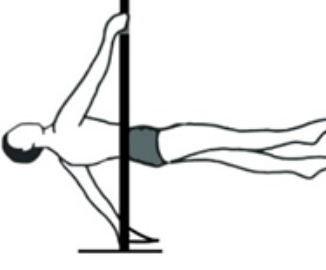
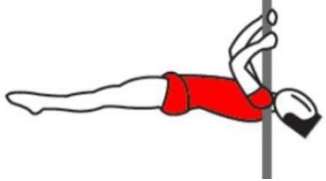
0.9		B090	Часики на пилоне Pole Clock <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция вверх головой с воздуха - Ноги 2 раза проходят позицию ножницы над головой - Нет инерции во время силовых подъемов - Нет контакта с полом - *в этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды
0.9		B066	Планка жанейро на одной руке Janeiro Plank (One Handed) <ul style="list-style-type: none"> - Тело и ноги параллельны полу - Только одна кисть в контакте с пилоном
0.9		B072	Планка «Ви» на одном плече Сауло Saulo Plank (Straddle) <ul style="list-style-type: none"> - Тело и ноги параллельны полу - Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви»
0.9		B074	Боковая планка «Ви» с упором на руку (основа на полу) Handstand Side Plank (Straddle) <ul style="list-style-type: none"> - Одна кисть в контакте с полом - Тело параллельно полу - Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви»

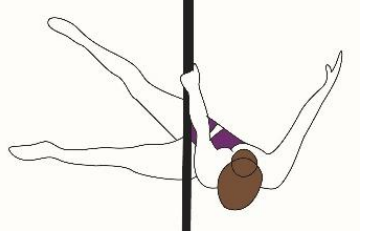
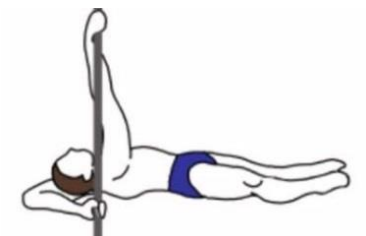
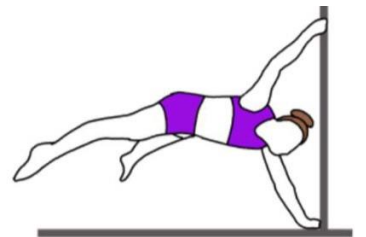
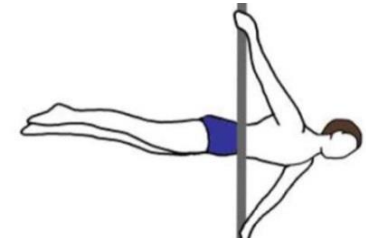
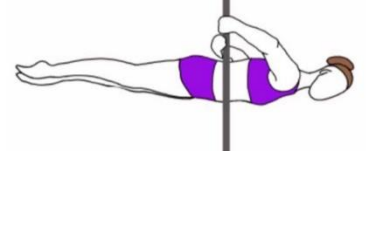
0.9		B076	Зубочистка (ноги вместе) Toothpick <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Руки в распорке – Руки не в контакте с телом и ногами
0.9		B139	Силовой подъем базовым хватом, ноги выпрямлены и сведены вместе (с воздуха) Deadlift true grip legs closed & fully exetended (Aerial) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Базовый хват – Ноги полностью выпрямлены и сведены – Нет инерции во время силового подъема – Финальная позиция карандаш \ ножницы, удержать 2 секунды
0.9		B077	Распорка в горизонте обратным хватом (ноги сведены) Split Grip Reverse Plank (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> – Дальняя рука находится выше и полностью выпрямлена – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш
0.9		B080	Зонт «Ви» Back Grip Plank (Straddle) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви» – Хват за спиной
0.9		B141	Обратный флаг хватом крюк «Ви» Back flag cup straddle (legs open) <ul style="list-style-type: none"> – Ноги выпрямлены и параллельны полу – Грудной отдел развернут в потолок

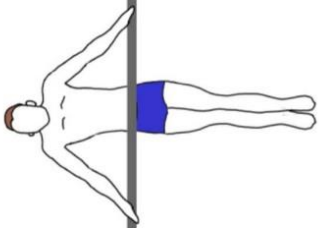
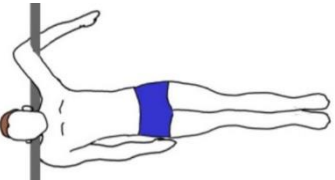


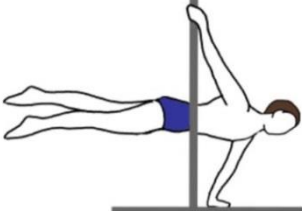
0.9		V085	Планка подмышкой в позиции карандаш Underarm Flag (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш
0.9		V086	Горизонт в плечевом упоре с согнутой ногой Shoulder Mount Plank (Passé) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и нижняя нога параллельны полу – Согнутая нога параллельна пилону
0.9		V087	Распорка «Ви» в горизонте прямым хватом Split Grip Side Plank (Straddle) <ul style="list-style-type: none"> – Ближняя рука находится выше и полностью выпрямлена – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви»
0.9		V134	Планка спиной к полу (ноги разведены) Floor Based Inverted Plank 1 (Open legs) Siracusa Plank 1 <ul style="list-style-type: none"> – Одна рука на полу – Тело и ноги параллельны полу – Ноги разведены и выпрямлены
0.9		V089	Планка с упором на предплечье (ноги вместе) Forearm Plank <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу в позиции карандаш – Нижняя рука в упоре на предплечье


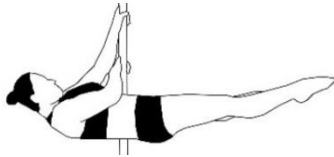
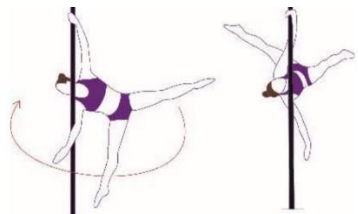
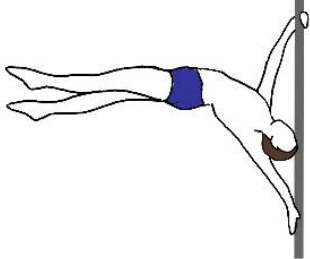
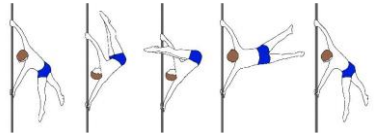
0.9		B094	<p>Силовой подъем во флаг хватом крюк Cup Grip Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Нет инерции
0.9		B126	<p>Силовой подъем в стойку с предплечья - Forearm Grip Pencil DeadLift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате – Финальная позиция карандаш – Верхняя рука с упором на предплечье – Нет инерции во время подъема – Ноги выпрямлены и соединены – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.9		B095	<p>Силовой подъем с упором на шею (ноги выпрямлены) Neck Grip Extended Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Нога выпрямлены во время подъема – Удерживать конечное положение 2 секунды – Нет инерции во время подъема
0.9		B098	<p>Силовой подъем на локте с упором в плечо Elbow Shoulder Mount Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой, подъем без инерции – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Только один локоть и плечо в контакте с пилоном
0.9		B108	<p>Силовой подъем в позицию «Ви» в плечевом упоре на одной руке One Hand Shoulder Mount Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой, подъем без инерции – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Только одна кисть и плечо в контакте с пилоном

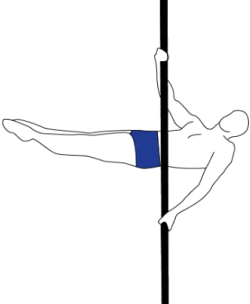
0.9		V146 Перевернутая планка Фратини 1 (ноги раскрыты) Fratini inverted plank 1 (Open legs) <ul style="list-style-type: none"> - Тело и ноги параллельны полу - Ноги раскрыты и выпрямлены
0.9		V112 Часики на пилоне ленточным хватом - Paggi Pole Clock <ul style="list-style-type: none"> - Ноги 2 раза проходят позицию нож над головой - Нет инерции во время силовых подъемов - Ленточный хват - *в этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды
1.0		V028 Часики Бозиной Vozina Clock <ul style="list-style-type: none"> - Одна кисть на полу - Поворот на 360° - Нет инерции - *в этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды
1.0		V029 Боковая планка карандаш с упором на руку (основа на полу, ноги вместе) Handstand Side Plank floor based (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> - Одна кисть на полу - Тело и ноги параллельны полу - Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш
1.0		V064 Горизонт в игуане (ноги вместе) Iguana Plank <ul style="list-style-type: none"> - Тело и ноги параллельны полу - Ноги вместе

1.0		B133	<p>Планка мокрые ладони (ноги вместе) Elbow Forearm Plank 1 Open legs (Fratini 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги сведены вместе – Только локоть и предплечье в контакте с пилоном
1.0		B063	<p>Стальной флаг (ноги вместе) Iron Flag</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги вместе и выпрямлены
1.0		B065	<p>Боковая планка в распорке с упором на грудной отдел (ноги вместе) Split Grip Chest Flag</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги вместе и выпрямлены
1.0		B135	<p>Планка спиной к полу (ноги вместе) Floor Based Inverted Plank 1 (Open legs) Siracusa Plank 1</p> <ul style="list-style-type: none"> – Одна рука на полу – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены и сведены вместе
1.0		B071	<p>Горизонт в плечевом упоре (ноги вместе) Shoulder Mount Plank (Pencil)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу

1.0		B140	Комар Side Janeiro Plank Suspended <ul style="list-style-type: none"> – Нижняя нога параллельна полу – Только нижнее плечо одной руки и ягодицы в контакте с пилоном
1.0		B073	Планка на одном плече Сауло (ноги сведены) Saulo Plank (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги выпрямлены в позиции карандаш
1.0		B075	Горизонт с упором на руку Handstand Plank <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Корпус развернут в пол – Только 1 кисть в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш или «Ви»
1.0		B078	Распорка в горизонте прямым хватом (ноги вместе) Split Grip Side Plank (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> – Ближняя рука находится выше полностью выпрямлена – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш
1.0		B081	Зонт (ноги вместе) Back Grip Plank (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Обе ноги полностью выпрямлены и находятся в позиции карандаш – Хват за спиной




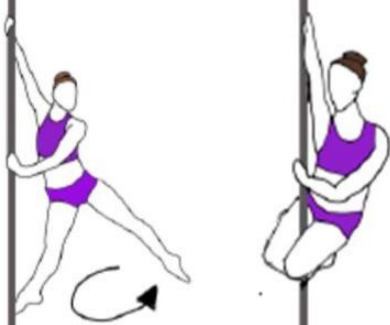
1.0		B082	Боковая планка хватом крюк (ноги вместе) Cup Grip Side Plank <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш
1.0		B083	Планка обратным локтевым хватом на одной руке (ноги вместе) Reverse Elbow Plank (One Handed) <ul style="list-style-type: none"> – Верхний локоть и шея в контакте с пилоном – Нижняя рука в контакте с корпусом – Тело и ноги параллельны полу – Ноги выпрямлены в позиции карандаш
1.0		B093	Силовой подъем во флаг хватом крюк (ноги выпрямлены) Cup Grip Extended Deadlift <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож – Удержать конечное положение 2 секунды – Ноги полностью выпрямлены во время силового подъема – Нет инерции
1.0		B097	Силовой подъем на лоте с упором в плечо (ноги выпрямлены) Elbow Shoulder Mount Extended Deadlift <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой, подъем без инерции – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож, удержать 2 секунды – Только 1 локоть и плечо в контакте с пилоном – Ноги выпрямлены во время подъема
1.0		B103	Горизонт с упором на руку (основа на полу) Pole Planche (Floor Based) <ul style="list-style-type: none"> – Ближняя рука выше и выпрямлена, дальняя рука в контакте с полом – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш или «Ви»






1.0		B109	<p>Силовой подъем в позицию «Ви» в плечевом упоре на одной руке (ноги выпрямлены) One Handed Shoulder Mount Extended Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой, подъем без инерции – Финальная позиция «Ви», карандаш или нож, удерживать 2 секунды – Только одна кисть и плечо в контакте с пилоном – Ноги выпрямлены во время подъема
1.0		B113	<p>Планка Гусевой (ноги вместе) Guseva plank</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обе руки находятся над грудной клеткой – Тело параллельно полу
1.0		B114	<p>Часики на пилоне Брески - Breschi Pole Clock</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги 2 раза проходят позицию нож над головой – Нет инерции во время силовых подъемов – Верхняя рука полностью выпрямлена – Одна кисть в контакте с пилоном – *в этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды
1.0		B142	<p>Обратный флаг хватом крюк (ноги вместе) Back flag cup pencil (legs close)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги выпрямлены и параллельны полу – Грудной отдел развернут в потолок
1.0		B143	<p>Часики Диаз - Cup Grip Pole Clock (Diaz clock)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой в воздухе хватом крюк – Ноги 2 раза проходят позицию нож над головой – Нет инерции и контакта с полом – *в этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды






1.0		B147	<p>Перевернутая планка Фратини 2 Fratini inverted plank 2</p> <ul style="list-style-type: none">- Тело и ноги параллельны полу- Ноги выпрямлены и сведены вместе- Живот развернут к потолку
-----	---	------	---

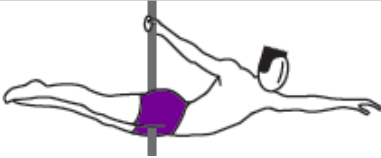




14.3 ГРУППА С – ВРАЩЕНИЯ НА СТАТИЧНОМ ПИЛОНЕ


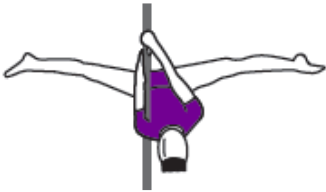



Общие требования: Все вращения на статичном пилоне должны быть прокручены как минимум на 360° вокруг пилона без касания с полом.

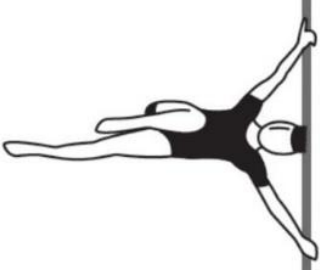
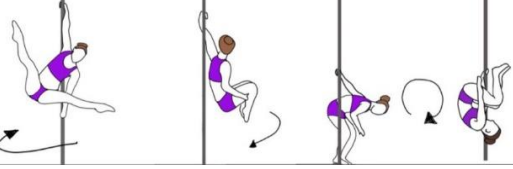
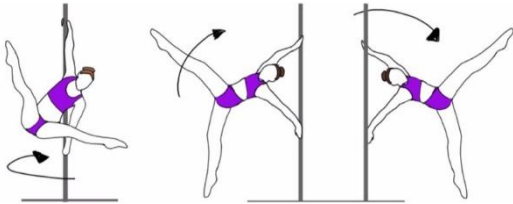


Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		C001	Лягушка во вращении назад Back Hook Spin <ul style="list-style-type: none"> – Вращение назад – Ближнее колено в контакте с пилоном
0.1		C002	Пожарник (лодыжки скрещены) Fireman Spin (Crossed Legs) <ul style="list-style-type: none"> – Обе ноги в контакте с пилоном (лодыжки и верхняя часть стопы)
0.1		C003	Лягушка во вращении вперед Front Hook Spin <ul style="list-style-type: none"> – Вращение вперед – Ближнее колено в контакте с пилоном
0.1		C032	Вращение гейша Geisha Spin <ul style="list-style-type: none"> – Ближнее колено в контакте с пилоном – Ноги собраны вместе и согнуты в коленях или в группировке

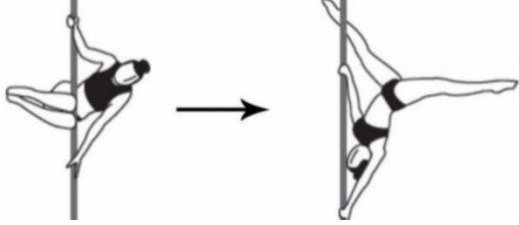
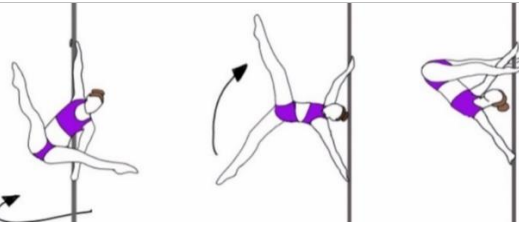
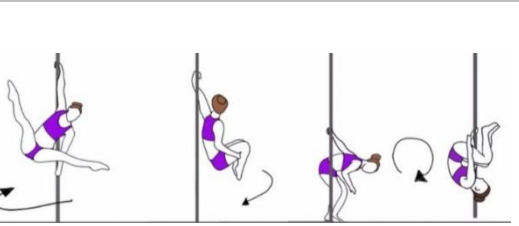
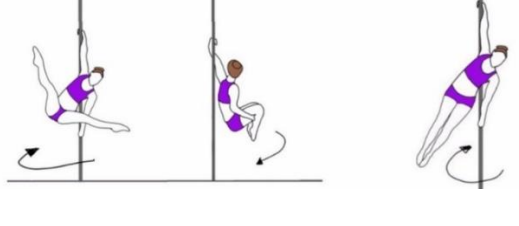
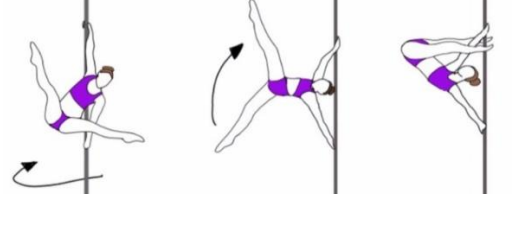
0.2		C005 Вращение стульчик Chair Spin	<ul style="list-style-type: none"> – Боковая часть корпуса развернута на пилон – Ноги согнуты, колени стремятся к грудной клетке – Вращение вперед или назад
0.2		C006 Свастика во вращении вперед Forwards Attitude Spin	<ul style="list-style-type: none"> – Вращение вперед – Тело или ноги не в контакте с пилоном
0.2		C012 Боковое вращение в зацепе ног Side Spin	<ul style="list-style-type: none"> – Ближнее колено в контакте с пилоном
0.2		C033 Вращение штопор Corkscrew Spin	<ul style="list-style-type: none"> – Подмышка и дальняя кисть в контакте с пилоном – Ноги в свастике, бедра перед пилоном
0.2		C004 Вращение в распорке свастикой Attitude Spin	<ul style="list-style-type: none"> – Дальняя лодыжка в контакте с пилоном – Грудная клетка или бедра не в контакте с пилоном

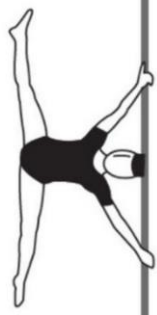
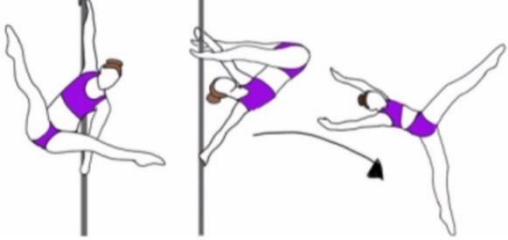
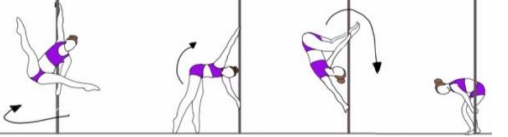
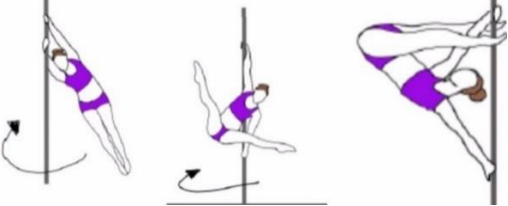
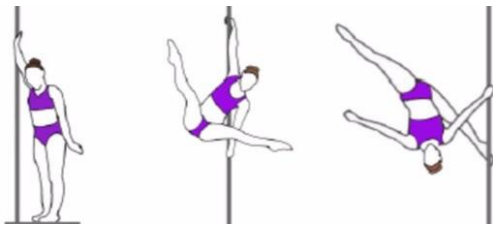
0.3		C007 Свастика во вращении назад Backwards Attitude Spin	<ul style="list-style-type: none"> – Вращение назад – Тело или ноги не в контакте с пилоном
0.3		C008 Вращение в свастике обратным хватом Reverse Grab Attitude	<ul style="list-style-type: none"> – Ноги в свастике во время вращения
0.3		C009 Вращение карусель Carousel	<ul style="list-style-type: none"> – Корпус развернут к пилону – Грудной отдел не в контакте с пилоном – Ноги в положении «кристалл» (стопы стремятся друг к другу) или полностью выпрямлены.
0.3		C010 Вращение стульчик (ноги выпрямлены) Chair Spin (Extended)	<ul style="list-style-type: none"> – Вращение вперед – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу
0.3		C011 Вращение шашлычок Cradle Tuck Spin	<ul style="list-style-type: none"> – Базовый хват или распорка – Ноги согнуты и находятся напротив грудной клетки – Тело параллельно полу

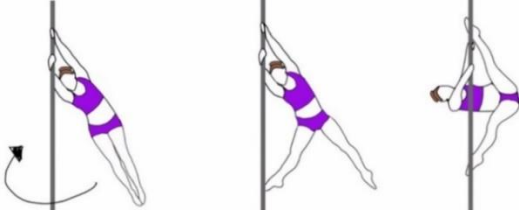
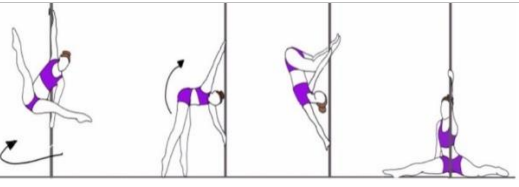

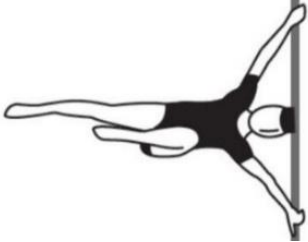
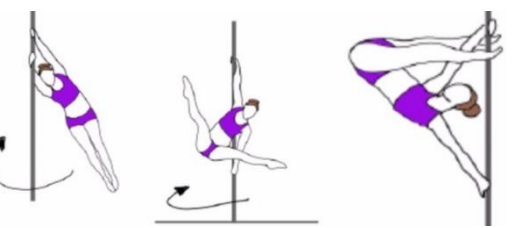
0.4		C041 Вращение супермен Spinning Superman	<ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу во время вращения
0.4		C040 Вращение назад карандаш Backwards Pencil Spin	<ul style="list-style-type: none"> – Вращение назад – Ноги полностью выпрямлены и собраны вместе в позицию карандаш – Тело или ноги не в контакте с пилоном
0.4		C039 Вращение карандаш Pencil Spin	<ul style="list-style-type: none"> – Корпус развернут к пилому – Обе руки согнуты в базовом хвате – Ноги и тело параллельны пилому, не в контакте с пилоном
0.4		C016 Вращение бумеранг Boomerang Spin	<ul style="list-style-type: none"> – Грудная клетка развернута к пилому – Обе кисти в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу, либо находятся выше
0.4		C013 Вращение штопор на одной руке Corkscrew Spin (One Handed)	<ul style="list-style-type: none"> – Подмышка в контакте с пилоном – Дальняя рука не в контакте с пилоном – Ноги в свастике, бедра напротив пилонa

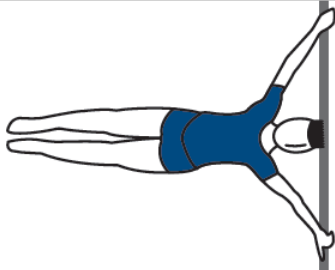
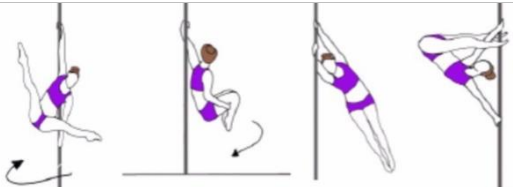
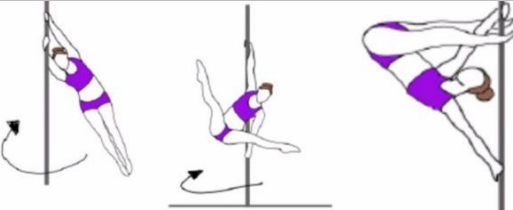
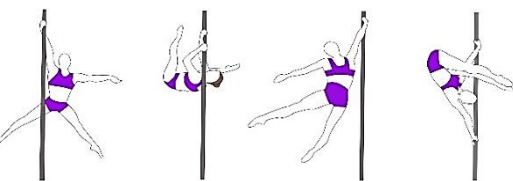
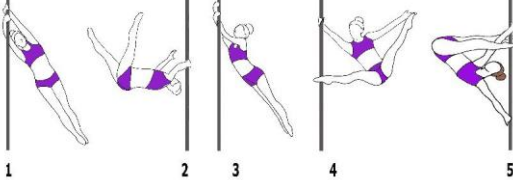
0.4		<p>C014 Вращение «Ви» в распорке Cradle Straddle Spin</p> <ul style="list-style-type: none"> – Базовый хват или распорка – Ноги в позиции «Ви» во время вращения – Тело параллельно полу
0.4		<p>C042 Вращение в разножке - Spinning Inverted Straddle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Колени и лодыжки не в контакте с пилоном во время вращения - Ноги параллельны полу - Удержать конечное положение 2 секунды
0.4		<p>C015 Вращение карандаш обратным хватом Reverse Grab Pencil</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги полностью выпрямлены и собраны вместе в позицию карандаш во время вращения
0.5		<p>C034 Вращение бумеранг на одной руке Boomerang Spin (One handed)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Грудная клетка направлена на пилон – Только верхняя рука в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены и параллельны
0.5		<p>C017 Облет - Reverse Grab Straddle</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обе ноги должны пройти выше уровня бедер в позиции «Ви» и с помощью инерции начать вращение – Вращение на 360° после позиции «Ви»

0.5		<p>C043 Вращение в скрученном хвате Split Grip Spin</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги в позиции свастика, карандаш или согнуты
0.5		<p>C035 Облет с выходом в кувырок вперед Reverse Grab to Front Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 360° перед тем, как коснуться пола – Обе руки в контакте с пилоном во время переворота – Нет остановки во время прыжка
0.6		<p>C020 Облет с выходом в переворот - Reverse Grab to Walkover</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 360° перед тем как коснуться пола – Обе руки на пилоне во время переворота, нижняя рука в распорке – Нет остановки во время исполнения элемента
0.6		<p>C018 Вращение в перевернутой «Ви» в плечевом упоре Spinning Shoulder Mount</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги в позиции «Ви» во время вращения – Тело и ноги параллельны полу
0.6		<p>C019 Вращение карандаш хватом крюк Cup Grip Spin</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дальняя кисть в хвате крюк, ближняя рука в хвате на выбор – Ноги полностью выпрямлены и собраны вместе, тело в позиции карандаш

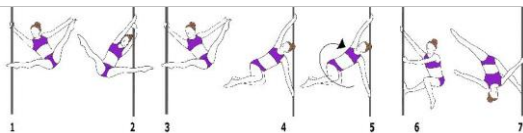
0.6		<p>C025 Вращение шашлычок с выходом в бабочку (нога вытянута) - Cradle to Extended Butterfly</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 360° в позиции шашлычок - Выход прямо в позицию бабочка (нога вытянута), колени не в контакте с пилоном во время вращения - Удерживать конечное положение 2
0.6		<p>C024 Вращение феникс – Phoenix classic</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 360° - Облет с выходом во флаг - Финальная позиция в скрученном хвате (ноги в позиции «Ви», карандаш или нож - Удерживать конечное положение 2 секунды
0.7		<p>C022 Облет с выходом в кувырок вперед на одной руке - Reverse Grab to Front Flip (One handed)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 360° перед тем как коснуться пола - Только одна кисть в контакте с пилоном во время кувырка - Нет остановки во время исполнения элемента
0.7		<p>C026 Двойной облет - Double Reverse Grab</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° - Облет и перехват верхней руки без контакта с полом
0.7		<p>C038 Вращение феникс базовым хватом - Basic Grip Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 360° - Облет с выходом во флаг базовым хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш или нож)

0.8		<p>C044 Вращение в распорке в икс-флаге - Split Grip Spin Iron X</p> <ul style="list-style-type: none"> - Позиция Икс-флаг - Верхняя часть тела параллельна полу - Руки полностью прямые
0.8		<p>C021 Вращение феникс со спрыгиванием - Phoenix to Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 360° перед спрыгиванием - При приземлении руки не в контакте с полом
0.8		<p>C023 Облет с выходом в кувырок вперед в половине оборота - Reverse Grab to Front Flip Half Turn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение 360° перед спрыгиванием - Половина поворота перед приземлением на пол или пилон
0.8		<p>C036 Вращение хватом крюк с выходом во флаг скрученным хватом - Cup Grip to Twisted Grip Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° - Конечное положение во флаге в хвате скрученным хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш или нож)
0.8		<p>C029 Облет с выходом в Летучую Кивелу - Reverse Grab to Flying K</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° - Конечное положение – летучая Кивела

0.9		C030 Вращение хватом крюк с выходом в позицию «ВИ» - Cup Grip to Straddle <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720°
0.9		C031 Облет с выходом в кувырок вперед в половине оборота (приземление в шпагате) - Reverse Grab to Front Flip Half Twist (Split Landing) <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 360° перед спрыгиванием - Половина поворота перед приземлением на пол в
0.9		C047 Двойной облет с выходом в кувырок вперед – Double Reverse Grab into Front Flip (Cicarello) <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° перед тем, как коснуться пилона. Руки не в контакте с полом при приземлении
0.9		C045 Вращение в распорке в стальном флаге с согнутой ногой - Split Grip Spin Iron Passè <ul style="list-style-type: none"> - Позиция стальной флаг с согнутой ногой (нижней) - Тело и ноги параллельны полу - Руки полностью прямые
0.9		C027 Вращение феникс хватом крюк - Cup Grip Phoenix <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° - Конечное положение во флаге хватом крюк (ноги в позиции «Ви», карандаш или нож0

1.0		<p>C046 Вращение в распорке в стальном флаге - Split Grip Spin Iron Pencil</p> <ul style="list-style-type: none"> - Положение стальное флаг - Тело и ноги параллельны полу - Руки полностью прямые
1.0		<p>C028 Двойной облет с выходом во флаг скрученным хватом - Double Reverse Grab to Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Конечное положение – флаг скрученным хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш или нож)
1.0		<p>C037 Двойной облет с выходом во флаг хватом крюк - Double Cup Grip Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° - Конечная позиция – флаг хватом крюк (ноги в позиции «Ви», карандаш или нож)
1.0		<p>C048 Облет с выходом в плечевой упор и переходом во флаг скрученным хватом - Numan spin</p> <p>Крутка на одной руке с переходом в плечевой упор и переходом во флаг скрученным хватом (ноги в позиции на выбор). Только кисти и плечо в контакте с пилоном. Вращение минимум на 720°.</p>
1.0		<p>C049 Пролет во флаг FlyBy into Phoenix (Mosca Phoenix)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Конечное положение – флаг скрученным хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш или нож)

1.0



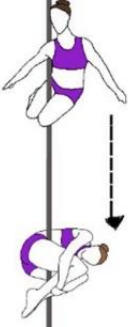
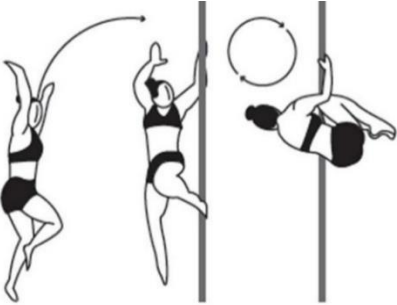
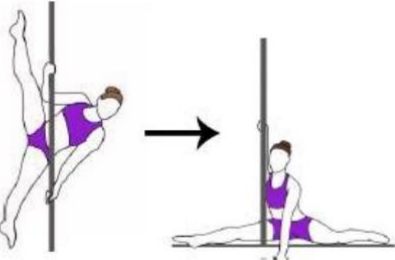
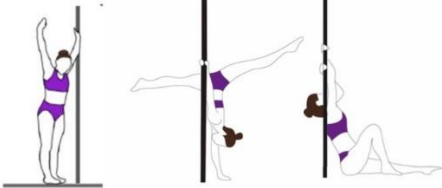
C050

Двойной облет с выходом в Летучую Кивелу - Double reverse grab into Flying K

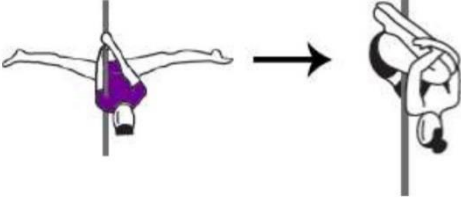
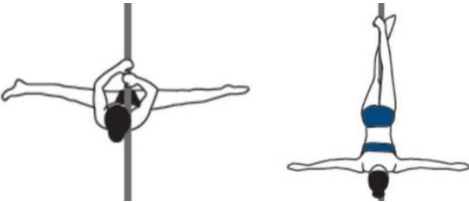
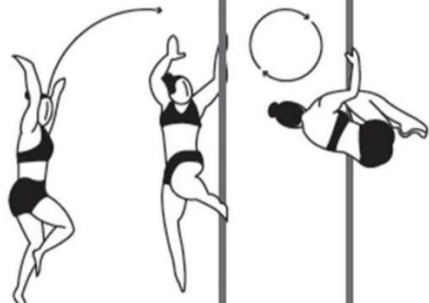
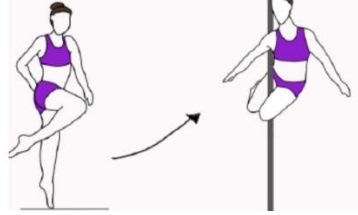
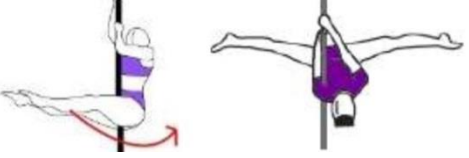
- Вращение на 720°
- Конечное положение – летучая Кивела

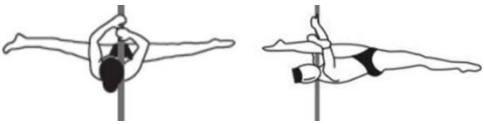
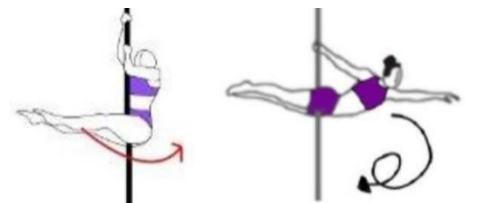
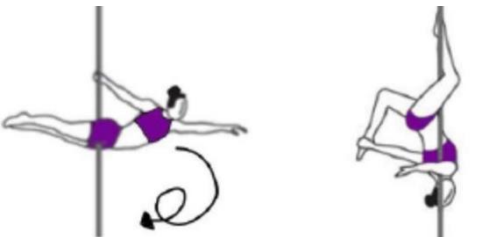
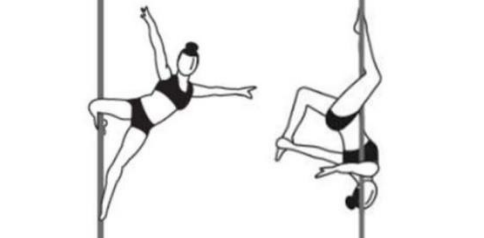
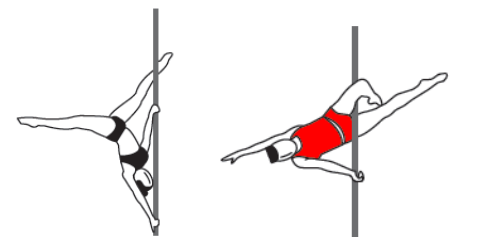
ГРУППА D – ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

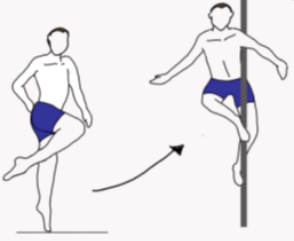
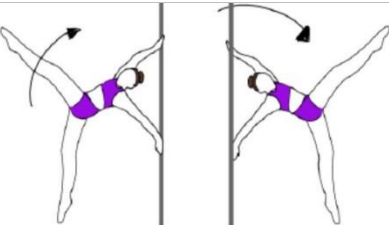

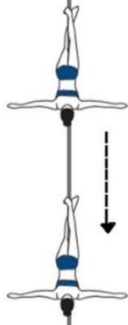
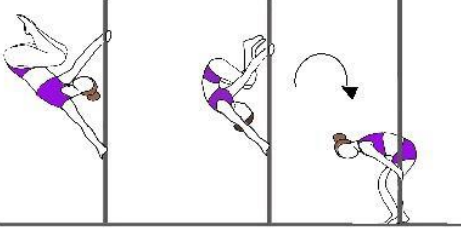
Общие минимальные требования: воздушная фаза и динамичность.

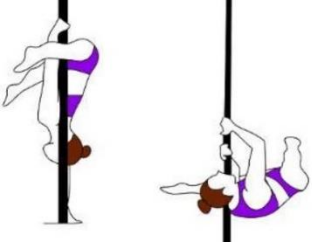
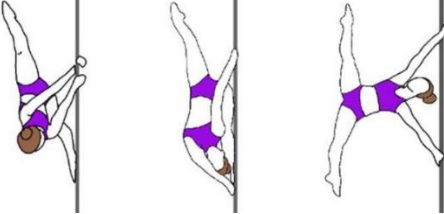
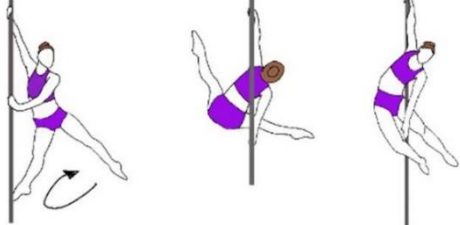
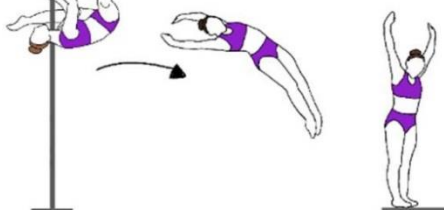
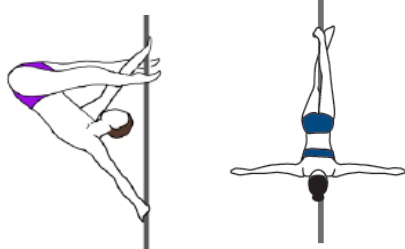
Оценка	Элемент	Код и требования
0.1		D001 Срыв в стульчике - Drop in Sit Position <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция: пилон между ног – Руки не в контакте с пилоном – Срыв 1 метр и более
0.1		D006 Запрыгивание с полуоборота - Half Twist Jump On <ul style="list-style-type: none"> – Поворот минимум на 180° во время воздушной фазы без контакта рук с пилоном <p><i>Уровни сложности:</i> D006 Запрыгивание с полуоборота - 0.1 D007 Запрыгивание с полного оборота – 0.2</p>
0.1		D070 Срыв в шпагат из распорки Джамила - Jamilla Split Drop <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция Джамила в распорке, конечная позиция – шпагат на полу – Бедра должны отпустить пилон перед тем, как коснуться пола – Срыв минимум 1 метр
0.1		D090 Переворот с пилоном (основа на полу) - Pole Walkover (Floor Based) <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть в контакте с полом, вторая – с пилоном – Плечо не в контакте с пилоном

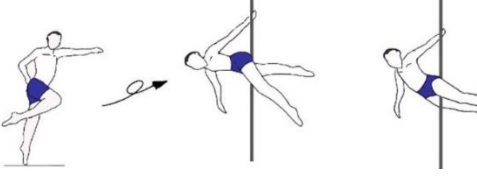
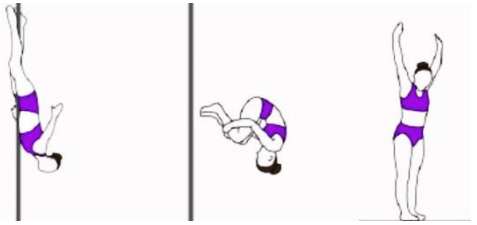
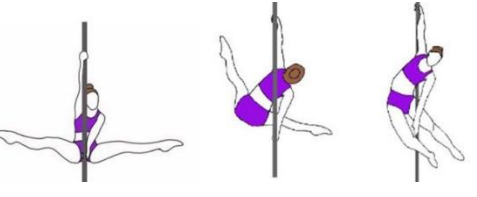
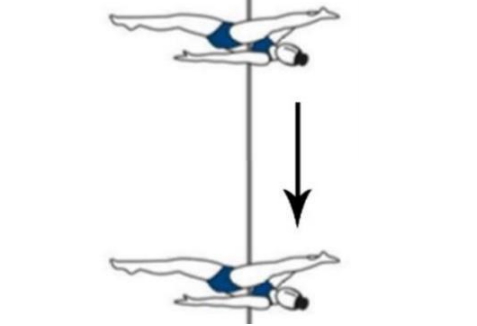
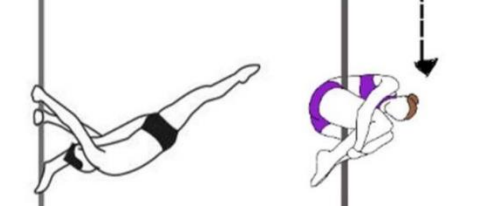
0.1		<p>D071 Переворот из распорки Джамила в вис на ближней ноге - Jamilla to Inside Leg Hang Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция – распорка Джамила, конечная позиция – вис на ближней ноге – Нет остановки во время выполнения элемента
0.1		<p>D074 Соскоки вниз в плечевом упоре - Shoulder Mount Bounce</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обе руки должны отпустить пилон во время соскока и тело должно двигаться вниз с каждым соскоком – Минимум 3 соскока подряд без остановок и колебаний.
0.1		<p>D081 Отмах в базовом хвате в зацеп коленом дальней ноги - Chest Momentum to Knee Hang</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение в базовом хвате, грудной отдел в контакте с пилоном – Грудной отдел должен полностью оторваться от пилона во время отмаха
0.2		<p>D002 Срыв из виса на ноге - Leg Hang Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция – вис на ближней или на дальней ноге \ захват бедром, руки не в контакте с пилоном – Руки не в контакте с пилоном во время срыва – срыв минимум 1 метр – нет контакта с полом
0.2		<p>D080 Отмах в базовом хвате со сменой хвата - Chest Momentum Regrip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция в базовом хвате, грудная клетка в контакте с пилоном – Конечная позиция в распорке, перевернутом или обратном ленточном хвате – Грудной отдел должен полностью оторваться от пилона и нижняя рука должна перехватиться во время отмаха




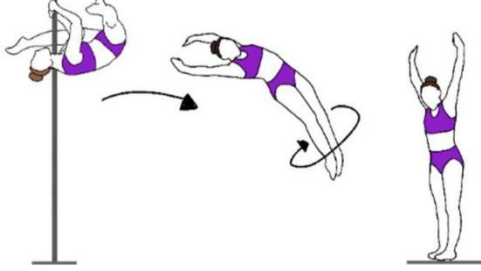
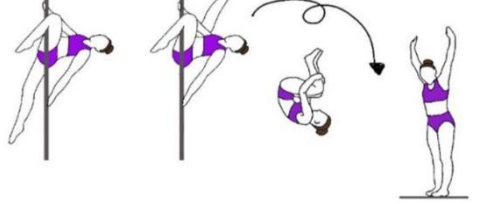
0.2		<p>D072 Срыв из разножки Inverted Straddle Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение - разножка, конечное – вис на ближней или дальней ноге \ захват бедром, руки не в контакте с пилоном - Руки должны полностью отпустить пилон во время срыва - Срыв минимум 1 метр - Нет контакта с полом
0.2		<p>D079 Срыв из перевернутой «Ви» в плечевом упоре - Inverted Shoulder Mount Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном во время срыва – Начальная позиция: перевернутая позиция «Ви» в плечевом упоре – Срыв минимум 1 метр – Конечная позиция: распятие или распятие на одной ноге
0.2		<p>D007 Запрыгивание с полного оборота - Full Twist Jump On</p> <ul style="list-style-type: none"> – Поворот минимум на 360° во время воздушной фазы без контакта рук с пилоном <p><i>Уровни сложности:</i> D006 Запрыгивание с полуоборота - 0.1 D007 Запрыгивание с полного оборота – 0.2</p>
0.2		<p>D008 Запрыгивание в стульчик Сауло - Saulo Jump On</p> <ul style="list-style-type: none"> – Запрыгивание в позицию стульчик (пилон между ног) – Руки не в контакте с пилоном
0.2		<p>D086 Отмах в базовом хвате в разножку - Chest Momentum to Inverted Straddle</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение в базовом хвате, грудь в контакте с пилоном – Грудной отдел должен полностью оторваться от пилона во время отмаха

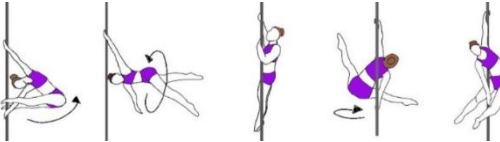
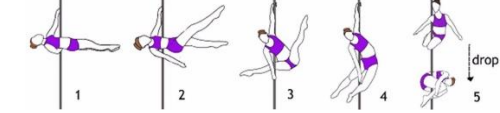
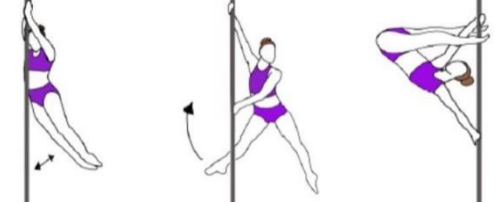

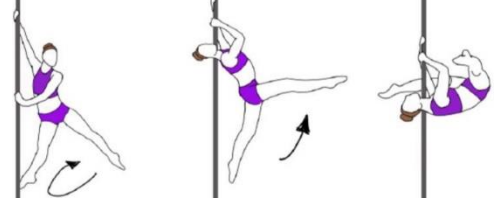
0.2		<p>D077 Плечевой упор в околоплечевой продольный шпагат - Shoulder Mount into Dismount Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Перехват из положения «Ви» в плечевом упоре в околоплечевой продольный шпагат – Рука должна полностью оторваться от пилон во время отмаха
0.3		<p>D085 Отмах в базовом хвате в позицию супермен - Chest Momentum to Superman</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение в базовом хвате, грудной отдел в контакте с пилоном – Грудной отдел должен полностью оторваться от пилон во время отмаха
0.3		<p>D029 Срыв из супермена в вис на ближней ноге - Superman Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция - супермен, конечная позиция – вис на ближней ноге – Руки не в контакте с пилоном во время срыва – Нет контакта с полом
0.3		<p>D087 Срыв из купидона в перевернутое положение - Holy Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция - купидон – Руки не в контакте с пилоном во время переворота
0.3		<p>D073 Срыв из бабочки в зацеп коленом дльней ноги - Butterfly Drop to Knee Hook</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нижняя рука должна полностью отпустить пилон перед верхней рукой

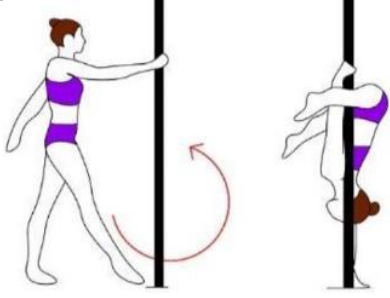
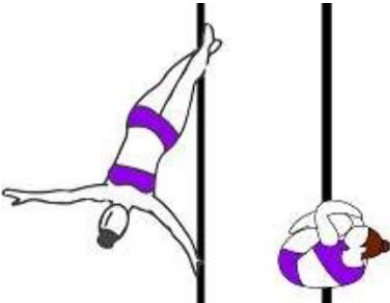
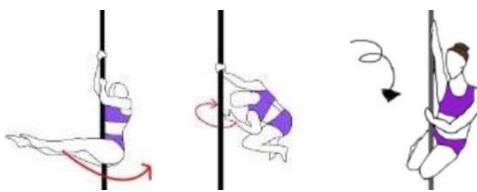
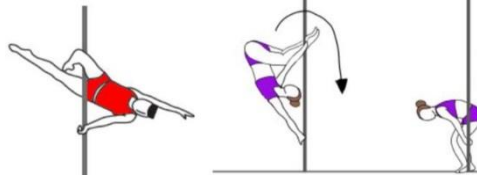

0.3		<p>D040 Китайское запрыгивание - Chinese Jump on</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не в контакте с пилоном
0.3		<p>D037 Переворот с пилоном - Pole Walkover</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обе руки на пилоном
0.3		<p>D075 Отскоки вверх в плечевом упоре - Shoulder Mount Climb</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обе руки должны отпустить пилон во время отскока, и тело должно продвигаться вверх с каждым отскоком - Как минимум 3 отскока без остановки и колебаний
0.4 РФБ		<p>D003 Срыв в распятии - Crucifix Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная и конечная позиция - распятие - Руки не в контакте с пилоном во время срыва - Срыв минимум 1 метр
0.4		<p>D099 Переворот из флага хватом крюк - Ayesha cup grip flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция – флаг хватом крюк - Руки не в контакте с полом во время приземления

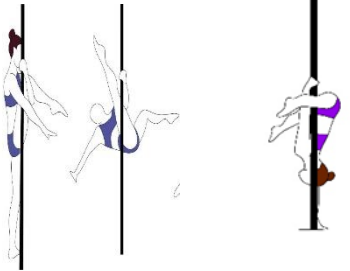
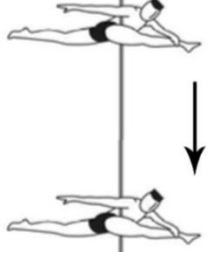
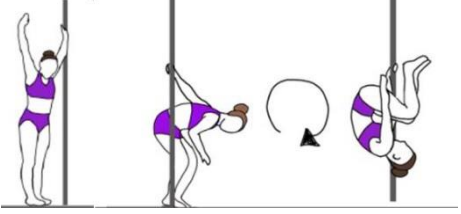
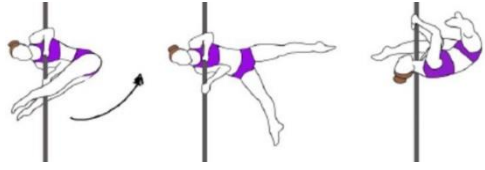
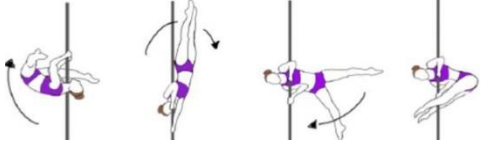
0.4		<p>D078 Перехват со стойки с рукой на полу в плечевой упор - Floor Based Ayesha to Shoulder Mount</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция – стойка с рукой на полу, плечо не в контакте с пилоном - Конечная позиция – плечевой упор
0.4		<p>D009 Китайское колесо - Basic Chinese Cartwheel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нет контакта с полом - Начальная позиция Летучая Кивела - Верхняя нога не в контакте с пилоном
0.4		<p>D010 Веер из распорки в балерину - Flair to Ballerina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нет контакта с полом - Ноги должны сделать полный веер во время вращения тела - Начальная позиция в распорке, конечная позиция балерина или стульчик
0.4		<p>D032 Спрыгивание из перевернутого плечевого упора - Shoulder Mount Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приземление на ноги - Руки не в контакте с полом
0.4		<p>D076 Срыв из флага в распятие - Inverted Ayesha Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не в контакте с пилоном во время срыва - Срыв минимум 1 метр - Конечная позиция – распятие на одной или двух ногах

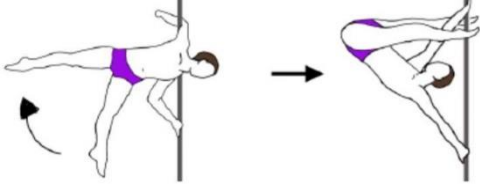
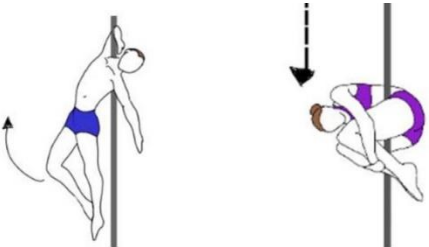
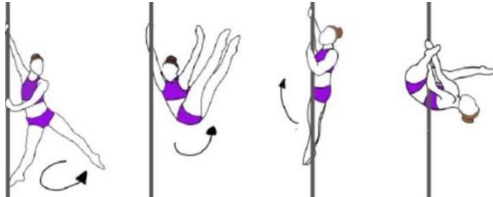
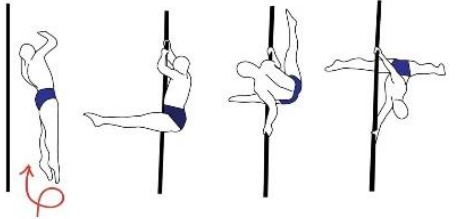
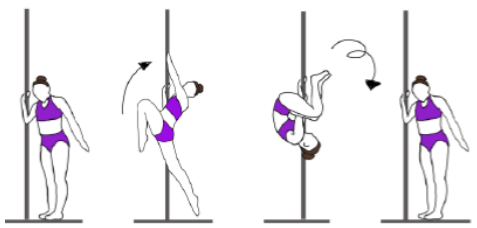
0.4		<p>D034 Запрыгивание в позицию супермен - Zongoli Jump On</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конечная позиция – супермен
0.4		<p>D036 Спрыгивание из распятия - Crucifix Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция распятие - Приземление на ноги, Руки не в контакте с полом
0.5		<p>D092 Полный поворот в балерину - Full Twist to Ballerina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нет контакта с полом - Только одна кисть в контакте с пилоном во время исполнения элемента - Тело должно показать полный поворот во время воздушной фазы - Начальная позиция в распорке, конечная позиция – балерина или стульчик
0.5 РФБ		<p>D004 Срыв в шпагате Джейд - Jade Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная конечная позиция Джейд, раскрытие бедер 180° - Кисти не в контакте с пилоном или корпусом во время срыва, а также на начальной или конечной позиции - Срыв минимум 1 метр
0.5 РФБ		<p>D082 Срыв из русского шпагата - Russian Split Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: русский шпагат 45° - Срыв минимум 1 метр - Конечная позиция – стульчик - Кисти не в контакте с пилоном во время срыва

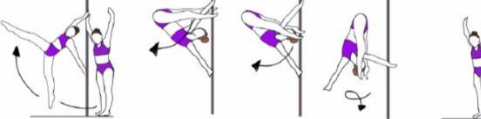
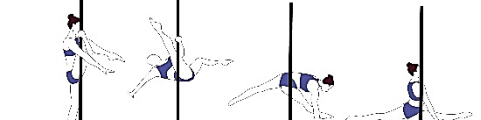
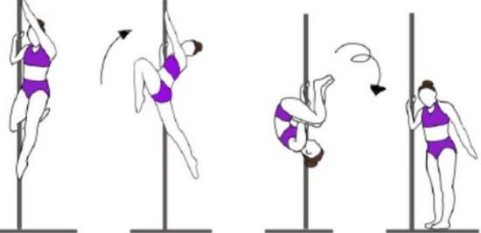
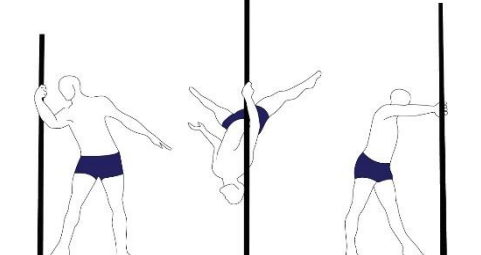
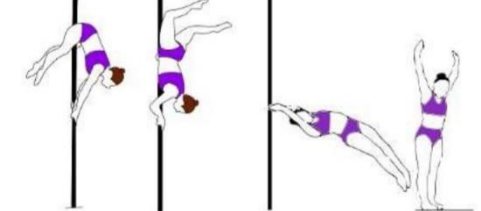
0.5		<p>D060 Переворот из плечевого упора в стойку - Shoulder Mount to Handstand Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение сидя на полу в скрученном хвате с упором на плечо - Плечо должно оторваться от пилон перед тем, как рука достигнет пола. - Конечная позиция - стойка на руках, ноги в шпагате или в свастике, плечо не в контакте с пилоном (только предплечье) - Нет задержек и остановок
0.5		<p>D011 Перехват из флага хватом крюк в плечевой упор - Cup Grip Re-Grip to Shoulder Mount</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция: Флаг в хвате крюк, конечная позиция в плечевом упоре
0.5		<p>D013 Фонжи 1 - Fonji 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция в плечевом упоре, конечное положение во флаговом хвате - Нет контакта с полом во время выполнения элемента
0.5		<p>D033 Спрыгивание из плечевого упора с полуоборотом - Shoulder Mount Half Twist Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поворот на 180° во время воздушной фазы - Приземление на ноги - Руки не в контакте с полом
0.5 РФБ		<p>D035 Тайный кувырок назад - Sneaky Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция - ближнее колено или бедро в контакте с пилоном - Приземление на ноги - Руки не в контакте с полом

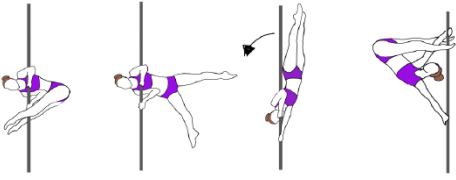

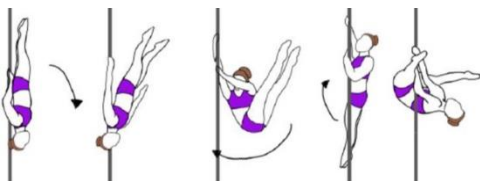
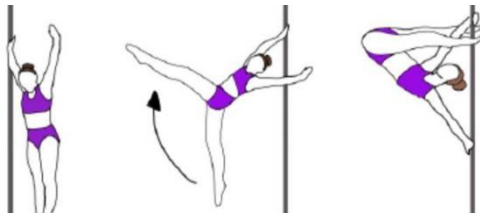

0.5		<p>049 Полный оборот в скрученном хвате в балерину - Twisted Grip Full Twist to Ballerina</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 360° перед тем как коснуться пилон – только одна рука в контакте с пилоном во время вращения – Конечное положение балерина или стульчик
0.5 РФБ		<p>D054 Срыв из горизонта с поддержкой за спиной - Table Top Flair Drop (Minina)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном во время срыва – Срыв минимум 1 метр
0.5		<p>D055 Отмах в базовом хвате во флаг - Chest Momentum to Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение в базовом хвате, грудная клетка в контакте с пилоном – Грудной отдел должен полностью оторваться от пилон, и нижняя рука должна сделать перехват во время маха – Конечное положение: флаг, хват на выбор
0.5		<p>D058 Срыв из супермена в шпагат - Superman Split Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальное положение – супермен, конечное положение – шпагат на полу
0.5		<p>D059 Полуоборот в плечевой упор - Half Twist to Shoulder Mount</p> <ul style="list-style-type: none"> – Финальное положение перевернутая «Ви» в плечевом упоре, верхняя часть тела параллельна полу

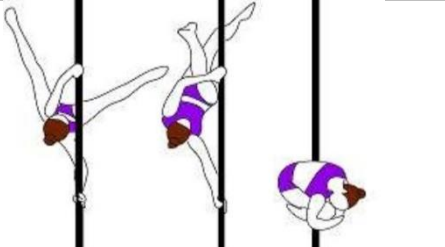
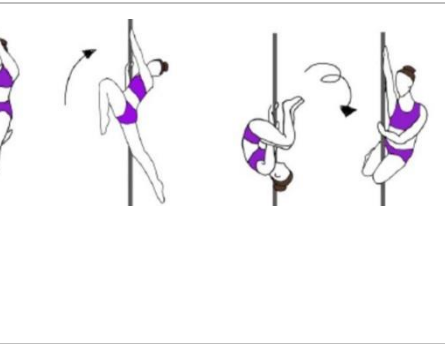
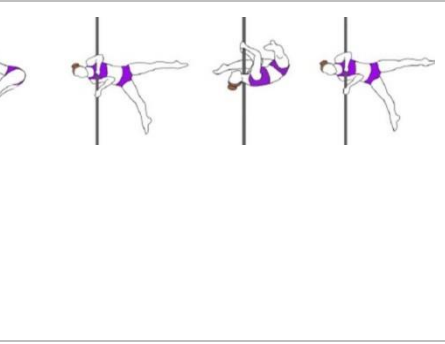
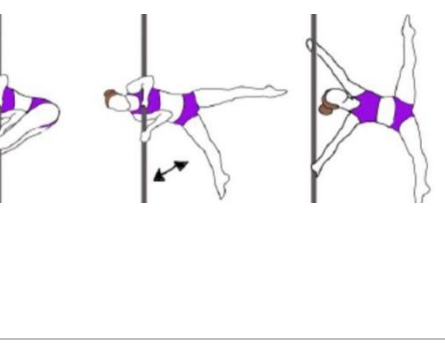
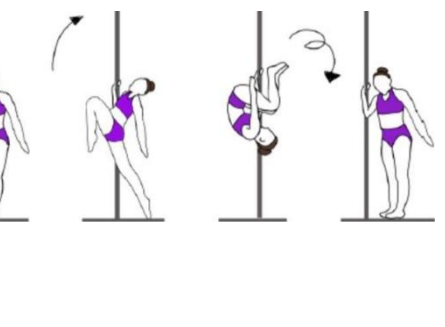
0.5		<p>D061 Флик-фляк (основа на полу) - Floor Based Flic Flac</p> <ul style="list-style-type: none"> – Финальное положение в стойке на руке с разведенными ногами
0.5 РФБ		<p>D067 Срыв из моряка - Sailor Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном во время срыва – Срыв минимум 1 метр – Нет контакта с полом
0.5		<p>D083 Отмах в базовом хвате с разворотом в срыв в стульчике - Chest Momentum Twist Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция в базовом хвате, грудная клетка в контакте с пилоном – Срыв минимум 1 метр, грудной отдел должен полностью оторваться от пилон – Конечная позиция – стульчик – Руки не в контакте с пилоном
0.5		<p>D089 Спрыгивание через кувырок вперед - Front Flip Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> – Приземление на ноги, руки не в контакте с полом
0.5		<p>D084 – Срыв из флагового хвата - Flag Grip Flair Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение во флаговом хвате – Срыв минимум 1 метр – Тело должно демонстрировать полный оборот во время срыва

0.5		<p>D109 Кувырок в стойку Брески - Contro Lacalip to handstand (Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция на полу - Внутренняя нога между внешней рукой и пилоном - Прямой переворот назад в перевернутую стойку (без скольжения)
0.6 РФБ		<p>D005 Срыв китайские палочки - Chopstick Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не в контакте с пилоном во время срыва - Срыв минимум 1 метр
0.6		<p>D091 Кувырок вперед (основа на полу) - Floor Based Front Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука в скрученном хвате - Руки не в контакте с полом
0.6 РФБ		<p>D014 Фонжи 2 - Fonji 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция во флаговом хвате, конечная – в плечевом упоре - Нет контакта с полом
0.6 РФБ		<p>D018 Кувырок из плечевого упора во флаговый хват - Shoulder Mount Flip to Flag Grip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение в плечевом упоре, конечное - во флаговом хвате - Нет контакта с полом

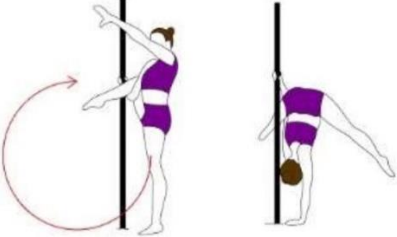
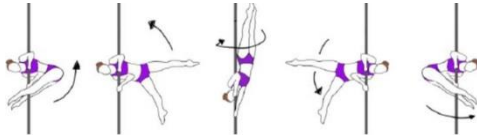
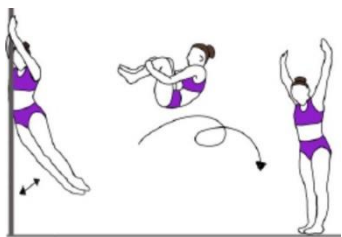
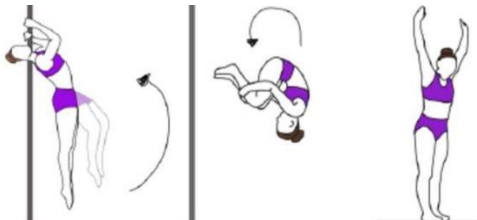
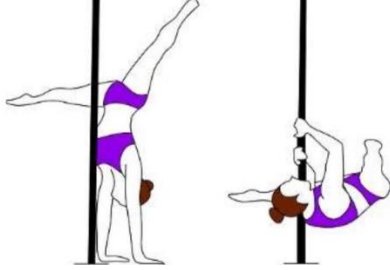
0.6		<p>D041 Перехват из обратного локтевого хвата во флаг - Reverse Elbow Grip to Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция в обратном локтевом хвате, конечное положение во флаге (хват на выбор) – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.6		<p>D088 Кувырок с локтевого хвата с упором на плечо - Elbow Grip Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция в локтевом хвате с упором на плечо – Конечное положение вверх головой на пилоне – Нет контакта с полом
0.6		<p>D050 Полный оборот в скрученном хвате в разножку - One Hand Twisted Grip to Inverted Straddle (Haug Twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 360° перед тем как коснуться пилона – Финальная позиция - разножка
0.6		<p>D096 запрыгивание с полуоборотом в раскачку базовым хватом с переходом во флаг - Straight jump half turncatch chest momentum to deadlift 1 (Sanchez jump 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на полу – Полуоборот в воздухе перед тем, как коснуться пилона – Финальная позиция - флаг
0.6		<p>D051 Сальто назад ленточным хватом (основа на полу) - Forearm Back Flip (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на полу – Предплечье и одна кисть могут быть в контакте с пилоном – Руки не в контакте с полом

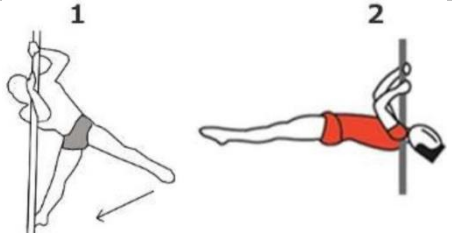
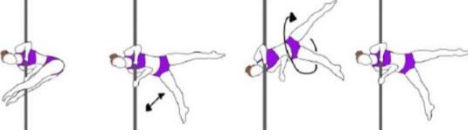
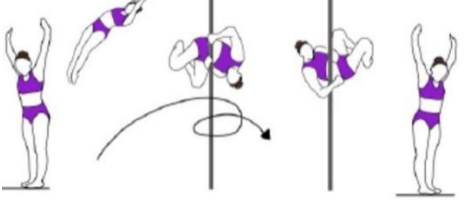
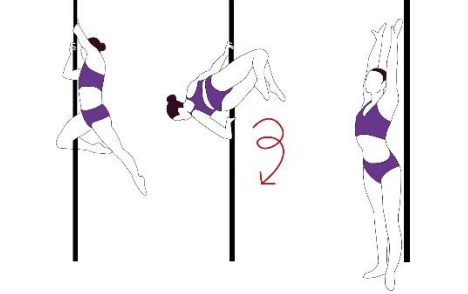
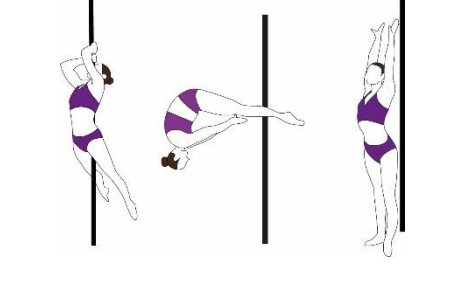
0.6		<p>D053 Сальто Коко - Coco Flip Out</p> <p>Начальная позиция на полу, нет задержки во время исполнения элемента</p>
0.6		<p>D104 Кувырок Брески в шпагат (Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение на полу - Внутренняя нога между внешней рукой и шестом - Прямое приземление в шпагат (без скольжения)
0.7		<p>D012 Сальто назад ленточным хватом (приземление на полу) - Forearm Back Flip (Floor Landing)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция на пилоне - Предплечье и о кисти могут быть в контакте с пилоном - Приземление на пол, руки не в контакте с полом
0.7		<p>D105 Колесо одной рукой (колесо Фратини) Cartwheel one hand (Fratini cartwheel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение на полу - Нет остановки во время движения - Только одна рука на пилоне - Конечная точка в вертикальном положении
0.7		<p>D068 Кувырок Серры - Serra Flip Out</p> <p><i>Перевернутый кувырок</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Приземление на ноги - Руки и колени не в контакте с полом

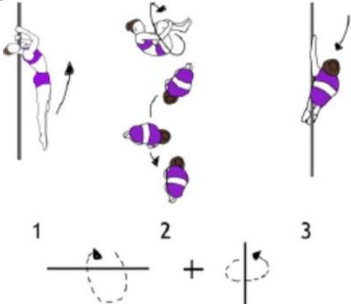
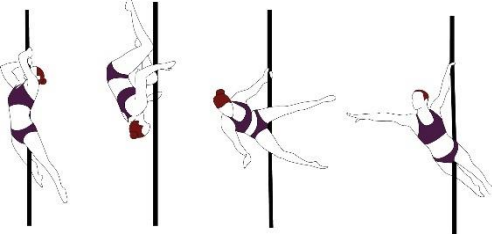

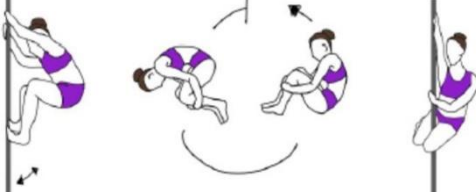
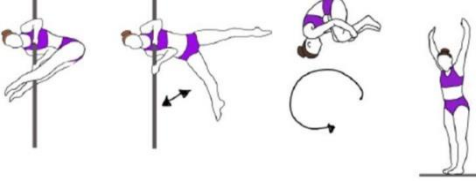
0.7		<p>D019 Перехват из флагового хвата во флаг хватом крюк - Flag Grip to Cup Grip Ayesha Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция во флаговом хвате, конечное положение – флаг хватом крюк
0.7 РФБ		<p>D030 Срыв из титаника - Titanic Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция - титаник, конечная позиция – вис на ближней ноге - Кисти не в контакте с пилоном во время срыва - Нет контакта с полом
0.7		<p>D031 Боковой срыв из игуаны - Iguana Side Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция в игуане, конечная - разножка - Нет контакта с полом
0.7		<p>D047 Флик-фляк на пилон (основа на полу) - Pole Flic-Flac (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция на полу - Конечная позиция – флаг (хват на выбор)
0.7		<p>D095 Переворот назад с пола с выходом во флаговый хват (ноги разведены) - Floor based Claw grip back flip catch in flag grip straddle (Sanchez)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция на полу - Конечная позиция – флаговый хват, ноги разведены

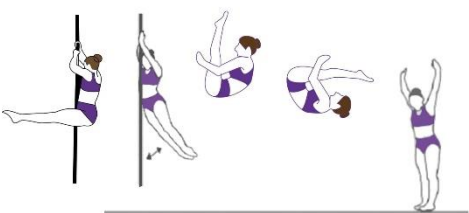
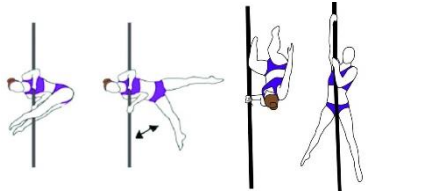
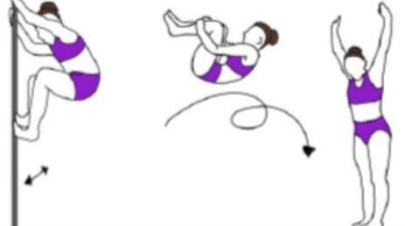
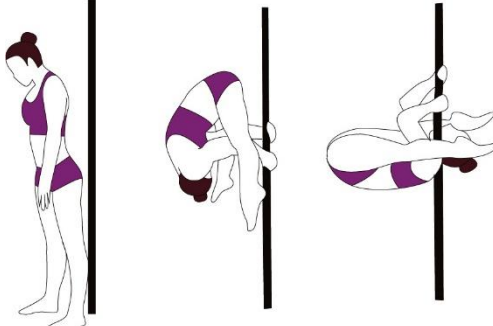
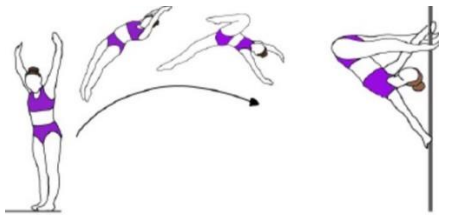
0.7		<p>D064 Срыв из флага в стульчик - Upright Ayesha Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном во время срыва, срыв минимум 1 метр – Конечная позиция - стульчик головой вверх
0.7		<p>D052 Сальто назад ленточным хватом в стульчик - Forearm Back Flip to Ballerina Sit</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нет контакта с полом – Предплечье и кисти могут быть в контакте с пилоном – Финальная позиция – стульчик
0.8 РФБ		<p>D015 Фонжи 3 - Fonji 3</p> <ul style="list-style-type: none"> – Полные фонжи, начальная позиция на выбор (флаговый хват / плечевой упор) – Нет контакта с полом
0.8		<p>D020 Перехват из флагового хвата в икс-флаг хватом крюк Flag Grip to Cup Grip Iron X Re-Grip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате, конечная – икс-флаг в хвате крюк
0.8		<p>D024 Сальто назад (основа на полу) - One hand back flip (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Только 1 рука в контакте с пилоном – Предплечье не в контакте с пилоном – Руки не в контакте с полом во время приземления

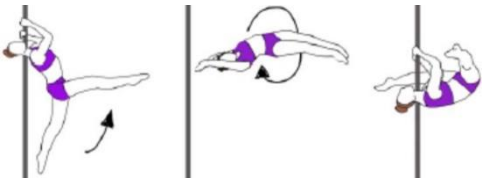
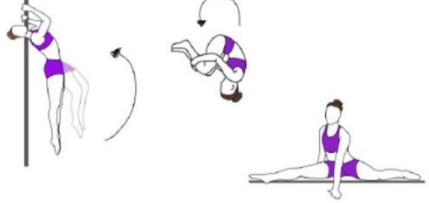
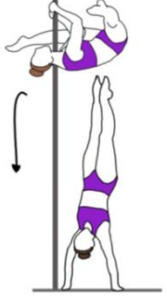
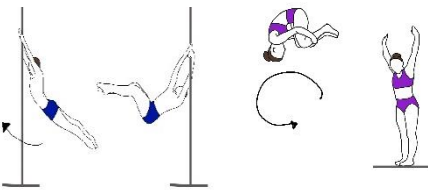
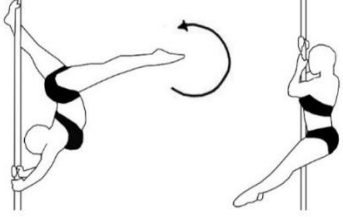
0.8		<p>D026 Сальто назад с одной рукой - One Hand Full Twist to Pole Flip Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приземление на ноги, руки не в контакте с полом - Одна рука в контакте с пилоном во время исполнения элемента
0.8		<p>D048 Флик-фляк в шпагат (основа на полу) - Floor Based Pole Flip Flack to Split</p> <p>Начальная и конечная позиция на полу. Финальная позиция – шпагат на полу Нет задержки во флаге</p>
0.8		<p>D097 запрыгивание в раскачку базовым хватом с полным оборотом с переходом во флаг - Straight jump full turncatch chest momentum to deadlift (Sanchez jump 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на полу – Полный оборот на 360 в воздухе перед тем, как окснуться пилона – Финальная позиция – флаг
0.8		<p>D056 Боковой срыв из флага в перевернутое положение - Handspring side fall full turn to inverted position (Handspring fall)</p> <p>Нет остановки во время бокового срыва</p>
0.8		<p>D057 Колесо ленточным хватом - Forearm Cartwheel on Pole</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная и конечная позиция на пилоне, нет контакта с полом

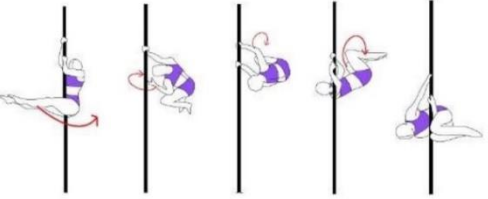
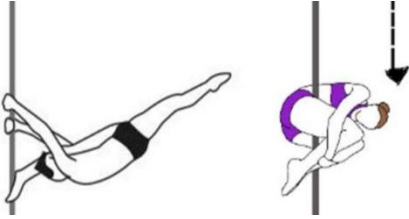
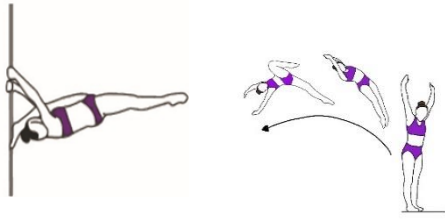
0.8		<p>D065 Кувырок Маркетти и Лакагини Lacaflip Marchetti</p> <ul style="list-style-type: none"> – Только одна кисть в контакте с полом – Конечная позиция «Ви»
0.9 РФБ		<p>D016 Фонжи 360° 1 - Fonji 360° 1</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное и финальное положение во флаговом хвате, нет контакта с полом. – Финальная позиция в противоположном направлении по отношению к начальной.
0.9 РФБ		<p>D038 Сальто назад с отмаха базовым хватом - Chest Momentum Back Flip Out</p> <p>Приземление на ноги, руки не в контакте с полом</p>
0.9		<p>D044 Сальто назад отмахом из плечевого упора - Shoulder Mount To Flip Out</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сальто назад из плечевого упора. Приземление на ноги, руки не в контакте с полом
0.9		<p>D063 Запрыгивание в «Ви» в плечевом упоре из стойки на руках - Marosvolgy Jump</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция: стойка на руках – Нет контакта с полом при входе в финальное положение

0.9		<p>D062 Перехват из ленточного хвата в горизонт в плечевом упоре - Paggi Regrip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Финальная позиция: горизонт в плечевом упоре
1.0 РФБ		<p>D017 Фонжи 360° 2 - Fonji 360° 2</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная и конечная позиция во флаговом хвате, нет контакта с полом. – Финальная позиция с той же стороны, где начальная, с направлением в ту же сторону, что и начальная позиция
1.0		<p>D027 Сальто на пилон Федотова - Jump on Twisted flip to pole (Fedotov jump)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная и конечная позиция на полу, руки не в контакте с полом
1.0		<p>D101 Сальто назад леточным хватом с винтом Брески Forearm back twisted flip (Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная и конечная позиция на полу, руки не в контакте с полом - Ноги не касаются пилона во время скручивания
1.0		<p>D108 Сальто назад отмахом из плечевого упора в позиции копы Shouder Mount to pike flip out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конечная позиция на полу, руки не в контакте с полом - Вращение в позиции копы

<p>1.0 РФБ</p>		<p>D022 Сальто с полувинтом из плечевого упора (Политов 1) - Politov 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная и конечная позиция на пилоне - Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>D102 Сальто с полувинтом из плечевого упора (Политов 1) в позицию супермен Брески Politov 1 into Superman (Breschi Superman)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная и конечная позиция на пилоне - Нет контакта с полом - Конечная позиция супермен
<p>1.0</p>		<p>D103 Сальто назад захватом подмышкой с перехватом в переворот Брески Armpit back flip regrasp to flip out dismount (Breschi regrasp dismount)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>D023 Китайское сальто вперед (Политов 2) - Politov 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная и конечная позиция на пилоне - Руки не в контакте с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>D025 Сальто вперед из флагового хвата - Shchukin Flip Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приземление на ноги, руки не в контакте с полом

<p>1.0 РФБ</p>		<p>D093 Сальто назад с отмаха базовым хватом в позиции копье - Chest Momentum Back Pike Flip Out (Fedotov)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приземление на ноги, руки не в контакте с полом - Сальто в позиции копье
<p>1.0 РФБ</p>		<p>D094 Сальто вперед на пилон из флагового хвата - Brass Monkey to front flip on pole (Breschi flip)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная и конечная позиция на пилоне - Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>D039 Китайское сальто назад - Chinese Back Flip Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приземление на ноги, руки не в контакте с полом
<p>1.0</p>		<p>D106 Сальто вперед в плечевой упор (Заход Нинзя) Front flip jump in shoulder (Ninja Jump)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция на полу - Конечная позиция в плечевом упоре - Руки и плечи не касаются пилона, пока ноги не оторвутся от пола
<p>1.0</p>		<p>D042 Запрыгивание Политова во флаг- Polotov Jump On</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плечи и спина развернуты на пилон во время исполнения элемента

<p>1.0 РФБ</p>		<p>D043 Плечевой киллер Федотова - Fedotov shoulder killer</p> <p><i>Полный винт из плечевого упора в плечевой упор</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Финальная позиция: плечевой упор – Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>		<p>D045 Сальто назад отмахом из плечевого упора в шпагат - Shoulder Mount to Flip Out Split Landing</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сальто назад из плечевого упора. Приземление на пол в шпагат (поперечный или продольный)
<p>1.0</p>		<p>D046 Спрыгивание в стойку на руках из плечевого упора - Shoulder Mount to Handstand Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Приземление на пол в стойку на руках
<p>1.0 РФБ</p>		<p>D100 Сход через сальто назад (переворот Кокер) Dismount flip out (Coker flip)</p> <p>- Руки не в контакте с полом при приземлении</p>
<p>1.0 РФБ</p>		<p>D069 Срыв из опасного моста Монтанаро - Montanaro Bridge Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нет контакта с полом во время исполнения элемента

<p>1.0 РФБ</p>		<p>D066 Срыв Политова - Politov Drop</p> <p><i>Сальто с винтом из отмаха базовым хватом - Chest Momentum Twist Flip to Cradle</i></p> <p>- Срыв минимум 1 метр</p>
<p>1.0 РФБ</p>		<p>D098 Срыв из горизонтального русского шпагата - Russian Split horizontal Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: русский шпагат, тело параллельно полу - Срыв минимум 1 метр - Конечная позиция – стульчик - Кисти не в контакте с пилоном во время срыва
<p>1.0 РФБ</p>		<p>D107 Прыжок Масаловой Masalova Jump out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: русский шпагат 180, тело параллельно полу - Руки не в контакте с полом во время приземления.

ГРУППА Е – ВРАЩЕНИЯ НА КРУТЯЩЕМСЯ ПИЛОНЕ

Спортсмен может выбрать любой элемент из группы А (Гибкость) или В (Сила) и заявить его как вращение на крутящемся пилоне. При этом код элемента необходимо изменить с А001 на **А001/Е** или с В001 на **В001/Е**.

- 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 С или D не могут быть заявлены в качестве вращений на крутящемся пилоне.