



ПИЛОННЫЙ СПОРТ

правила на соревновательный сезон 2023

Версия 8.0 от 25.01.23

содержание

1	общие положения	4
2	термины и их определения.....	4
3	дисциплины и возрастные группы	5
4	уровни мастерства.....	6
5	безопасность при выполнении упражнений	8
6	музыкальная композиция.....	9
6.1	длительность	9
6.2	выбор	9
7	соревновательный процесс	10
7.1	права и обязанности участников соревнования (спортсменов)	10
7.2	права и обязанности тренеров и официальных представителей команд	10
7.3	условия страхования участников соревнований	11
7.4	требования к организаторам, проводящим соревнования	11
7.5	требования к месту проведения соревнования	11
7.6	регистрация и условия допуска	12
7.7	жеребьевка	13
7.8	порядок выхода на соревновательную площадку	13
7.9	снятие с соревнований.....	13
7.10	нахождение в зонах.....	14
7.11	подготовка пилонов	14
7.12	средства сцепления	14
7.13	правила безопасности выполнения упражнений на пилонах	14
7.14	дисциплинарная ответственность	14
7.15	представление и распространение результатов	15
7.16	церемония открытия и награждения	15
7.17	вынужденная остановка выступления	15
8	внешний вид спортсменов	16
8.1	общие требования к внешнему виду	16
8.2	соревновательный костюм для женщин и девочек	17
8.3	соревновательный костюм для мужчин и мальчиков	17
9	судьи	18
9.1	общие обязанности судей	18
9.2	главный судья	18
9.3	главный секретарь	19
9.4	судьи по артистизму.....	19
9.5	судьи по исполнению	20
9.6	судьи по сложности.....	20
9.7	хронометрист	20
9.8	счетная комиссия.....	20
9.9	апелляционная комиссия	20
9.10	применение мер дисциплинарного воздействия к судьям	21
10	подсчет оценки	22
10.1	способы определения победителя соревнований и распределения мест	22
10.2	равенство в баллах (ничья).....	22
10.3	апелляция (протест)	22
11	судейство сложности	24
11.1	количество обязательных элементов	24
11.2	общие требования	25
11.3	выбор элементов	25
11.4	уровень сложности исполнения в элементах	26
11.5	оценка элементов.....	26
11.6	преимущество в случае сомнения	26
11.7	исключение для возрастной группы 50+	26
11.8	понижение оценки элементов.....	26

11.9 бонусная комбинация (бк) и дополнительный бонус за сложность (дбс).....	27
11.10 риск фактор бонус (рфб)	28
11.11 список сбавок по сложности	28
11.11.1 порядок элементов	28
11.11.2 сбавки за потерю группы или элемента	28
11.11.3 спортсмены не исполнили поддержку	29
11.11.4 неправильно заполненный бланк сложности	29
11.12 заявление новых авторских элементов	29
12 судейство исполнения	31
12.1 сбавки за исполнение (за каждый случай)	31
12.1.1 ошибки в исполнении.....	31
12.1.2 ошибки в переходах между элементами	31
12.1.3 недостаток целостности и синхронности (только для двоек)	31
12.1.4 ошибка в ракурсе	32
12.1.5 скольжение или потеря баланса.....	32
12.1.6 вытирание рук о костюм, тело, пилон или пол или проблемы с прической или костюмом.....	32
12.1.7 падение	32
12.2 однократные сбавки за исполнение	33
12.2.1 использование пилонов в неравной степени	33
12.2.2 использование менее 70% пилона	33
12.2.3 отсутствие синхронности (только для двоек).....	33
13 судейство артистизма	34
13.1 шкала оценки за артистизм	34
13.2 компоненты в оценке за артистизм	34
13.2.1 сложность и оригинальность хореографии в целом	34
13.2.2 сложность и оригинальность переходов и элементов, уверенность:	35
13.2.3 интерпретация музыки, выразительность лицом и телом.....	35
13.2.5 сценическое воплощение и харизма	36
13.2.6 сбалансированность хореографии	36
13.2.7 динамика\текучесть.....	36
13.2.8 интенсивность	36
13.2.9 использование пространства	36
13.2.14 соответствие костюма теме композиции	39
13.2.15 сложность танцевальных связей	39
13.2.16 заявленные поддержки (только для двоек).....	40
13.2.16.1 типы поддержек	40
13.2.16.2 оценка уровня сложности поддержки:	40
13.2.16.3 примеры поддержек.....	41
13.2.17 сбалансированность элементов (только для соло).....	44
13.2.18 сложность акробатического элемента	44
13.2.18.1 оценка акробатических элементов.....	46
13.2.18.2 запрещенные акробатические элементы на полу.....	48
14 штрафы главного судьи.....	49
15 определения	50
16 таблица обязательных элементов.....	52
16.1 группа а – элементы на гибкость	55
16.2 группа b – силовые элементы	95
16.3 группа с – вращения на статичном пилоне	127
16.4 группа d – динамические элементы.....	142
16.5 группа e – вращения на крутящемся пилоне	170

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие правила вида спорта «пилонный спорт» (далее – Правила) разработаны Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией "Федерация пилонного спорта России" (далее – Федерация) в соответствии с правилами вида спорта «пилонный спорт» международной федерации пилонного спорта ПОСА (POSA Pole Sports & Arts World Federation, далее – ПОСА) и распространяются на все официальные спортивные соревнования по виду спорта «пилонный спорт», проводимые на территории Российской Федерации.

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

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

2 ТЕРМИНЫ И ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

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

СУДЬИ

Судьи должны быть аккредитованы Федерацией по международной системе ПОСА и обязаны ежегодно подтверждать свою квалификацию. Судьи должны иметь большую базу знаний и продемонстрировать объективное судейство, а также поддерживать постоянную и тесную связь с пилонным спортом.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН

Соревновательный сезон начинается в январе и заканчивается в декабре. Соревнования проводятся в соответствии с календарным планом федерации. Порядок участия в каждом отдельном соревновании определяется Положением.

КОДЕКС ЭТИКИ

Все спортсмены и тренеры обязаны соблюдать Кодекс Этики Федерации.

3 ДИСЦИПЛИНЫ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

3.1 Официальные спортивные соревнования по пилонному спорту проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС).

3.2 Наименования спортивных дисциплин в соответствии с правилами ПОСА:

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

3.3 Возрастные группы и дисциплины

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

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

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

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

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

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

4 УРОВНИ МАСТЕРСТВА

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

4.1 ПАРАПОЛ

Критерии принадлежности:

- **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 выполняет упражнения без страховочных матов. Возможны исключения для отдельных уровней мастерства и возрастных групп по решению главного судьи.

Во время выступления спортсменов, относящихся к возрастным группам «Дети», «Юниоры А», «Юниоры Б», «Юниоры Микс», на сцене должен присутствовать тренер \ представитель \ наблюдатель для страховки спортсмена во время выполнения упражнений на пилоне.

Во время выступления спортсменов, относящихся к возрастным группам «Взрослые», «Старшие 40+», «Старшие 50+», присутствие тренера \ представителя \ наблюдателя для страховки спортсмена возможно, но не является обязательным условием.

Тренер \ представитель \ наблюдатель, присутствуя на сцене во время страховки спортсмена, обязан придерживаться следующих правил:

- Должен быть одет в спортивный костюм и чистую сменную обувь
- Должен быть здоров и способен быстро среагировать в случае необходимости
- Не должен находиться в состоянии алкогольного \ наркотического опьянения
- Не должен иметь в руках посторонних предметов
- Должен стоять позади пилона в позиции, позволяющей быстро среагировать.
- Перемещаться от пилона к пилону позади пилонов, не мешая судьям оценивать упражнение, подходить к спортсмену и подставлять руки во время выполнения элементов с высокой степенью риска.
- В случае угрозы жизни и здоровью спортсмена, наблюдатель должен быстро среагировать и сделать все возможные действия по исключению несчастного случая.

Для безопасности спортсменов, в соревновательной программе должны находиться только те движения, к которым спортсмен физически подготовлен. Исполнение должно быть четким, уверенным, без проскальзываний и падений.

Следующие ситуации между тренером \ представителем \ наблюдателем и спортсменом оцениваются как «вмешательство» и приводят к начислению штрафа от главного судьи:

- Вербальные знаки
- Устные инструкции
- Телесный контакт

В случае, когда тренеру \ представителю \ наблюдателю приходится вмешаться в процесс выступления, Главный судья имеет право остановить выступление и дисквалифицировать спортсмена. В случае дисквалификации дается четкий знак, и музыка останавливается. Тренер также может самостоятельно прервать выступление, если это необходимо. В случае остановки выступления тренером или спортсменом до его завершения баллы аннулируются, и спортсмен не может выступить повторно. Исключение: чрезвычайные ситуации (п. 7.7).

6 МУЗЫКАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ

6.1 ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

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

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

Возраст	Начинающие и Любители	Открытый класс	Профессионалы	Парапол
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 пилонный спорт. Это означает, что музыка должна иметь спортивный характер и не противоречить Кодексу Этики. Разрешена музыка как без слов, так и со словами. Смысловая нагрузка должна соответствовать возрасту спортсмена. Один или несколько музыкальных композиций могут быть смешаны. Оригинальная музыка и эффекты разрешены. Запрещено выбирать музыку с сексуальным подтекстом \ с призывом к насилию или войне \ затрагивающую религиозные темы \ другие темы, противоречащие Кодексу Этики. Если музыка иностранная, спортсмен должен предоставить слова песни с оригинальным переводом на русский язык. Это производится с целью исключения музыкальных композиций с неприемлемым содержанием.

7 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

7.1 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЯ (СПОРТСМЕНОВ)

7.1.1. Все участники соревнования обязаны:

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

7.1.2. Участники соревнования имеют право:

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

7.2 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРОВ И ОФИЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД

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

7.2.1. Тренер/официальный представитель команды имеет право:

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

7.2.2. Тренеры/официальные представители участников соревнования обязаны:

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

7.2.3 Тренерам/официальным представителям команды запрещается:

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

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

7.3 УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ

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

7.4 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАТОРАМ, ПРОВОДЯЩИМ СОРЕВНОВАНИЯ

7.4.1 Организация, проводящая соревнование, обязана до начала мероприятия:

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

Организационный комитет обязан обеспечить:

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

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

7.4.2. Требования к формированию программы соревнований.

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

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

7.5 ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и наличии актов готовности спортивного сооружения к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

7.5.1. Требования к спортивному сооружению.

В спортивном сооружении должны быть предусмотрены следующие зоны:

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

- зона ожидания оценок
- санитарная зона.

7.5.2. Требования к площадке для выступлений.

В соревновательной зоне не допускается наличие посторонних предметов.

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.

7.5.2.1. Размеры соревновательной площадки.

Минимальное пространство для выступления - 8 на 8 метров.

Расстояние между пилонами - 3 метра. Допускается уменьшение расстояния между пилонами до 2,5 метров в связи с техническими возможностями площадки.

Расстояние по бокам от пилонов до края площадки – минимум 2,5 м.

Расстояние спереди и сзади от пилонов до края площадки – минимум 4 метра.

7.5.2.2 Технические характеристики покрытия соревновательной площадки

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

7.5.2.3 Пилоны

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.

Пилоны с прикрепленным снизу подиумом не допускаются на всех соревнованиях.

Тросы должны быть хорошо прикреплены и быть неподвижными. Тросы должны быть закреплены таким образом, чтобы они не мешали спортсменам, и вся высота пилонов была рабочей.

7.5.3. Требования к оборудованию места для работы судейской коллегии:

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

7.5.4. Требования к оборудованию места для работы счетной комиссии:

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

7.5.5. Технические требования для обеспечения музыкального сопровождения:

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

7.6 РЕГИСТРАЦИЯ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

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

Заявка должна содержать в себе следующую информацию:

- фамилия, имя, отчество каждого спортсмена команды;
- дата рождения спортсменов;
- статус спортсмена (основной, запасной);

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

7.6.2 Размер и сроки внесения заявочного взноса.

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

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

7.6.3 Комиссия по допуску.

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

- оригинал документа, подтверждающего спортивную квалификацию;
 - оригинал документа, подтверждающего согласие на участие в соревнованиях (дополнительно, расписка от родителей на несовершеннолетних спортсменов и копии документов, удостоверяющих их личность)
 - копия документа, удостоверяющего личность и возраст спортсмена;
 - копия документа, подтверждающего территориальную принадлежность к субъекту Российской Федерации, указанному в заявке;
 - копия документа, подтверждающего допуск врача к соревнованиям;
 - копия медицинского страхового полиса
 - копия полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев по виду спорта «пилонный спорт».
- Комиссия по допуску ставит отметку о допуске в стартовом листе напротив фамилии каждого заявленного спортсмена и передает стартовые листы судье при участниках.

7.7 ЖЕРЕБЬЕВКА

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

7.8 ПОРЯДОК ВЫХОДА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ПЛОЩАДКУ

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

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

7.9 СНЯТИЕ С СОРЕВНОВАНИЙ

Спортсмен может быть снят с соревнования в случае:

- личного решения спортсмена;
- решения тренера/официального представителя;
- по решению ГСК из-за несоответствия данных спортсмена в стартовом листе данным в документе, подтверждающем личность, а также в связи с отсутствием каких-либо документов или в случае дисквалификации.

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

7.10 НАХОЖДЕНИЕ В ЗОНАХ

- а) Спортсмен должен находиться в зоне выхода на соревновательную площадку как минимум за два выступления до его выхода.
- б) В ходе соревнований на соревновательной площадке может находиться только выступающий в данный момент спортсмен и его тренер \ представитель \ наблюдатель для страховки. Любым другим лицам находится в соревновательной зоне строго запрещено.
- в) Сразу после выступления спортсмен и его тренер \ представитель должен пройти в зону ожидания оценок и покинуть ее после оглашения оценок.
- г) В зоне разминки могут находиться только спортсмены, тренеры, представители команд. Нахождение любых других лиц в зоне разминки запрещено.
- д) Всем лицам запрещено находиться в судейской зоне и любыми способами контактировать с судьями. В случае решения об апелляции по оценке за сложность, только официальный представитель команды или тренер имеет право подойти к апелляционной комиссии с первичным устным запросом (в случае ее отсутствия – к главному судье, но не во время оценивания соревновательной программы другого спортсмена).

7.11 ПОДГОТОВКА ПИЛОНОВ

- а) Перед выступлением каждого спортсмена, команда, к которой относится спортсмен, должна подготовить пилоны, используя средства организаторов (спирт и ткань для протирки). В случае отсутствия в команде людей, имеющих возможность подготовить пилоны спортсмен должен обратиться к представителям других команд или к организатору.
- б) Каждый спортсмен или его тренер имеет право выйти и проверить пилоны до момента вызова на сцену. При необходимости спортсмен может попросить протереть пилоны повторно.
- в) 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.
- г) Нанесение магнезии, воска и любых других средств на пилон, помимо спирта - запрещено.

7.12 СРЕДСТВА СЦЕПЛЕНИЯ

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

7.13 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;
6. Выполнение упражнений с мозолями и волдырями на ладонях
7. Выполнение упражнений с мокрыми ладонями.

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

7.14 ДИСЦИПЛИНАРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

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

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

7.15 ПРЕДСТАВЛЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

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

7.16 ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ И НАГРАЖДЕНИЯ

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

Клятва спортсмена для церемонии открытия соревнований:

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

Клятва судьи для церемонии открытия соревнований:

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

7.17 ВЫНУЖДЕННАЯ ОСТАНОВКА ВЫСТУПЛЕНИЯ

7.17.1. Чрезвычайные обстоятельства

Чрезвычайные обстоятельства в соревновательной зоне определяются как:

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

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

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

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

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

7.17.2 Ошибка спортсменов, тренеров, официальных представителей команды.

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

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

7.17.3. Травма.

Остановить выступление спортсмена по причине получения травмы могут:

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

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

7.17.4 Проблемы с костюмом

Остановить выступление спортсмена по причине возникновения проблем с костюмом могут:

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

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

8 ВНЕШНИЙ ВИД СПОРТСМЕНОВ

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

8.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВНЕШНЕМУ ВИДУ

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

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

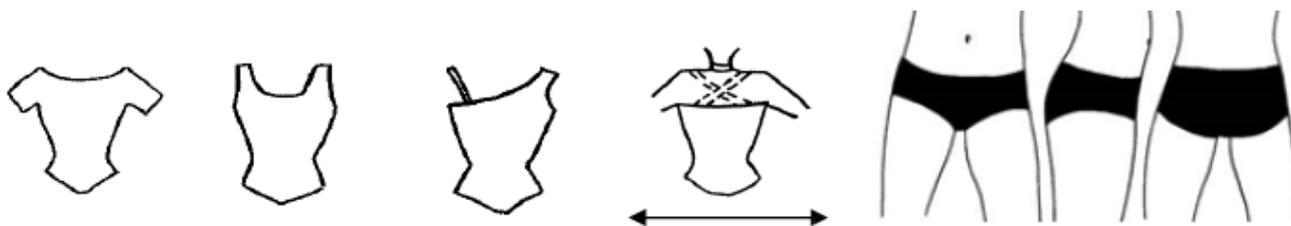
Запрещено акцентировать внимание на интимных зонах.

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

8.2 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 внизу должно быть не менее 10-ти см. Топ и шорты должны быть хорошо зафиксированы с помощью резинок или других техник.

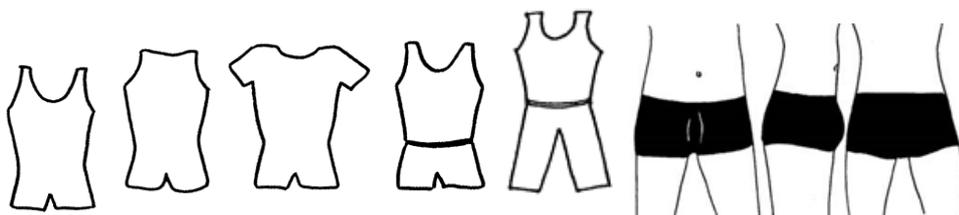
Примеры костюма для женщин и девочек:



8.3 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. Край шорт должны быть надежно зафиксированы. Рекомендуются наличие сетки под основной тканью.

Примеры костюма для мужчин и мальчиков:



9 СУДЬИ

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

В состав ГСК входят следующие должности:

- главный судья;
- главный секретарь;

В составе судейской коллегии предусмотрены следующие должности:

- линейный судья;
- хронометрист;
- апелляционная комиссия;

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

Судьи по исполнению: от 1 до 5

Судьи по артистизму: от 1 до 5

Судьи по сложности: от 1 до 2

Главный судья: 1.

9.1 ОБЩИЕ ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙ

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

Назначение спортивных судей в судейские коллегии осуществляется в соответствии с требованиями включения спортивных судей в судейские коллегии квалификационных требований к спортивным судьям по виду спорта «пилональный спорт», утвержденных в установленном порядке.

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

Судья обязан:

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

Судье запрещается:

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

9.2 ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

Главный судья обязан:

- изучить до начала соревнований Положение об их проведении, утвердить Программу соревнований;
- проверить готовность спортивного сооружения и технического оборудования к проведению соревнований и подписать соответствующую документацию;

- проверить наличие судейской документации;
- провести до начала соревнований совместное заседание судейской коллегии;
- проверить и подписать итоговые протоколы;
- сдать отчёт Главного судьи в организацию, проводящую соревнования, в трёхдневный срок по окончании соревнований.
- осуществлять контроль работы линейных судей;
- судить по протоколу Главного судьи
- выполнять работу судьи по сложности
- отвечать на запросы и давать комментарии официальным представителям команд \ тренерам в течение 5-ти дней после соревнований при их наличии.

Главный судья имеет право:

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

9.3 ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТАРЬ

Функции главного секретаря соревнований:

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

9.4 СУДЬИ ПО АРТИСТИЗМУ

Судьи по артистизму оценивают хореографические и артистические составляющие соревновательных программ.

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

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

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

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

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

9.5 СУДЬИ ПО ИСПОЛНЕНИЮ

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

9.6 СУДЬИ ПО СЛОЖНОСТИ

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

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

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

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

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

9.7 ХРОНОМЕТРИСТ

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

9.8 СЧЕТНАЯ КОМИССИЯ

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

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

В состав счетной комиссии входят:

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

9.9 АПЕЛЛЯЦИОННАЯ КОМИССИЯ

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

9.10 ПРИМЕНЕНИЕ МЕР ДИСЦИПЛИНАРНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ К СУДЬЯМ

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

10 ПОДСЧЕТ ОЦЕНКИ

10.1 ФИНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА

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

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

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

10.1 СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ МЕСТ

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

10.2 РАВЕНСТВО В БАЛЛАХ (НИЧЬЯ)

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

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

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

10.3 АПЕЛЛЯЦИЯ (ПРОТЕСТ)

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

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

10.3.3. Порядок подачи протеста.

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

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

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

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

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

11 СУДЕЙСТВО СЛОЖНОСТИ

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

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

- Группа А - Элементы на гибкость
- Группа В - Элементы на силу
- Группа С - 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 двоек: 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 дисциплине «двойки», должны исполнить 4 поддержки на снаряде и 1 поддержку на полу. В противном случае, будет начислена сбавка в размере -1 за каждую отсутствующую поддержку. Кроме того, «двойки» должны в обязательном порядке исполнить танцевальную связку на полу синхронно, длительностью не менее 10-ти секунд.

11.1 КОЛИЧЕСТВО ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

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

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

11.2 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

А – Элементы на гибкость

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

В – Элементы на силу

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

С – 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

11.3 ВЫБОР ЭЛЕМЕНТОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11.4 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ В ЭЛЕМЕНТАХ

Элементы с разными уровнями сложности исполнения (например, 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.

11.5 ОЦЕНКА ЭЛЕМЕНТОВ

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

11.6 ПРЕИМУЩЕСТВО В СЛУЧАЕ СОМНЕНИЯ

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

11.7 ИСКЛЮЧЕНИЕ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 50+

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

11.8 Понижение оценки элементов

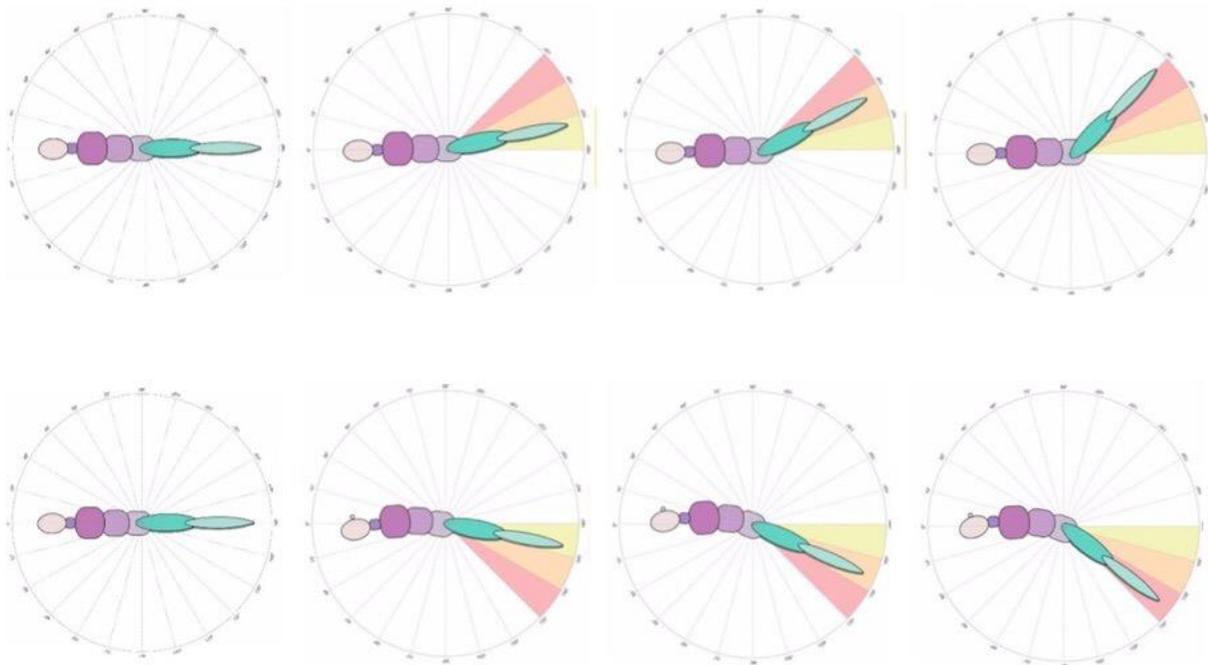
Оценка элементов из групп А и В может быть понижена судьей по сложности. Данное правило относится к элементам, где минимальным требованием является параллель полу. Если элемент группы А или В заявлен в качестве Группы Е, понижение оценки будет возможно с теми же условиями. Понижение оценки может быть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

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

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



Нет понижения

Понижение на 0.2

Понижение на 0.4

Не засчитывается.

Оценка 0.0

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

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

11.9.1 БОНУСНАЯ КОМБИНАЦИЯ (БК)

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

Условия, при которых БК будет засчитана:

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

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

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

11.9.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БОНУС ЗА СЛОЖНОСТЬ (ДБС ИЛИ СУПЕРБОНУС)

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

Условия, при которых ДБС будет засчитан:

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

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

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

11.10 РИСК ФАКТОР БОНУС (РФБ)

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

Риск фактор бонус (РФБ).

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

Условия, при которых РФБ будет засчитан:

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

Пример высокой степени риска на пилоне – русский шпагат или морская звезда на высоте более 70% пилона, 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.

11.11 СПИСОК СБАВОК ПО СЛОЖНОСТИ

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

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

11.11.1 ПОРЯДОК ЭЛЕМЕНТОВ

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

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

11.11.2 СБАВКИ ЗА ПОТЕРЮ ГРУППЫ ИЛИ ЭЛЕМЕНТА

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

- b) Если заявленный элемент не был исполнен совсем, судья начисляет сбавку – 3 балла за потерю элемента.

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

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

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

11.11.2.1 Дисквалификация за потерю элементов

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

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

11.11.3 СПОРТСМЕНЫ НЕ ИСПОЛНИЛИ ПОДДЕРЖКУ

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

11.11.4 НЕПРАВИЛЬНО ЗАПОЛНЕННЫЙ БЛАНК СЛОЖНОСТИ

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

- a) Отсутствие элемента определенной группы
- b) Запрещенная комбинация
- c) Некорректное количество элементов
- d) Заявленный элемент не из разрешенного для возрастной группы и уровня мастерства диапазона
- e) Бланк заполнен вручную
- f) Бланк сложности в уровне мастерства «открытый класс» не отличается на 50% от бланка сложности в основном уровне мастерства («любители» или «профессионалы»)

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.

11.12 ЗАЯВЛЕНИЕ НОВЫХ АВТОРСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

С 2023 года спортсмен может включить в свой бланк сложности новый авторский элемент, которого нет в правилах, но спортсмен хочет включить его в случае подачи заявки.

Новый авторский элемент должен иметь письменное описание и снят на видео с двух ракурсов: спереди и сбоку. Заявки должны быть направлены на почту polesport_russia@mail.ru

Порядок действий:

1. Отправьте заявку с новым элементом на электронную почту, указанную выше, не позднее 20-ти дней до начала соревнований, на которых планируется исполнение данного элемента в качестве обязательного.

2. Дождитесь подтверждения от ФПСР по поводу введения этого элемента в новые правила мировой федерации ПОСА на следующий соревновательный год с указанием оценки авторского элемента и прикрепленного кода, затем заявите его в бланк сложности.

В случае одобрения, ваш элемент будет добавлен в следующую версию международных и российских правил, а видеоролик будет загружен в видеоархив ПОСА.

12 СУДЕЙСТВО ИСПОЛНЕНИЯ

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

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

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

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

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

12.1 СБАВКИ ЗА ИСПОЛНЕНИЕ (ЗА КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ)

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

<p align="center">синхронности (только для двоек)</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>				
<p>12.1.4 Ошибка в ракурсе</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>12.1.5 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>12.1.6 Вытирание рук о костюм, тело, пилон или пол или проблемы с прической или костюмом</p>			2.0	
<p>12.1.7 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

12.2 ОДНОКРАТНЫЕ СБАВКИ ЗА ИСПОЛНЕНИЕ

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

	Большая	Очень большая
	3.0	5.0
12.2.1 Использование пилонов в неравной степени Все спортсмены должны использовать пилоны в равной степени без выделения одного из пилонов. Двойка должна использовать оба пилонна отдельно (один спортсмен на пилоне) и вместе (оба спортсмена на одном пилоне).	3.0	
12.2.2 Использование менее 70% пилонна Спортсмен должен задействовать как минимум 70% высоты каждого снаряда, в противном случае он получит сбавку. Для двоек: 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	
12.2.3 Отсутствие синхронности (только для двоек) Если в существенной части выступления отсутствует синхронность, двойка получает дополнительную сбавку. Эта сбавка начисляется, когда имеются 3 единичных сбавки в сбавках за исполнение за каждый случай. .		5.0

13 СУДЕЙСТВО АРТИСТИЗМА

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

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

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

13.1 ШКАЛА ОЦЕНКИ ЗА АРТИСТИЗМ

Максимальная оценка за артистизм - 70 баллов.

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

Шкала оценки за компоненты:

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

Максимальная оценка за каждый компонент - 5 баллов.

Шкала оценки за бонусы:

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

Шкала оценки общего содержания композиции:

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

13.2 КОМПОНЕНТЫ В ОЦЕНКЕ ЗА АРТИСТИЗМ

13.2.1 Сложность и оригинальность хореографии в целом

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

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

Примеры недостаточной сложности и оригинальности хореографии в целом:

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

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

13.2.2 Сложность и оригинальность переходов и элементов, уверенность:

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

Примеры недостаточной сложности и оригинальности переходов и элементов:

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

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

13.2.3 Интерпретация музыки, выразительность лицом и телом

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

Примеры скудной интерпретации музыки, выразительности лицом и телом:

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

13.2.4 Музыка и музыкальность (использование, выбор и композиция)

Максимальная оценка – 5. Выступление должно быть исполнено под музыку. Спортсмен может использовать музыку, адаптированную под пилонный спорт.

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

Музыка не должна быть слишком известной, не должна быть часто используемой в соревнованиях по пилонному спорту. Она может быть динамичной, не монотонной, ритмичной, оригинальной и т.д.

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

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

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

13.2.5 Сценическое воплощение и харизма

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

13.2.6 Сбалансированность хореографии

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

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 скудной сбалансированности хореографии

- Спортсмен не использует оба пилонна, 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 двоек).

13.2.7 Динамика/текучесть

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

13.2.8 Интенсивность

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

13.2.9 Использование пространства

Максимальная оценка – 5. Спортсмен должен задействовать всю сцену спереди, сзади, по бокам от пилонов и между пилонами, а также всю высоту пилонов (как минимум 70% высоты каждого пилонна).

13.2.10 Бонус за задействование различных сегментов тела (А)

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

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

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

ШКАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЕГМЕНТОВ ТЕЛА

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

13.2.11 Бонус за танцевальный стиль (D)

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

Каждая такая восьмерка музыки помечается символом D или D+

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

ШКАЛА ОЦЕНКИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ

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

13.2.12 Бонус за сочетание разных танцевальных стилей

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

13.2.13 Общее содержание композиции (G)

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

Каждая такая восьмерка музыки помечается символом G или G+

СТЕНОГРАФИЯ ДЛЯ ОБЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ

G+	Сложные движения
G	Не сложные (нормальные) движения

ШКАЛА ДЛЯ ОБЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ

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

13.2.14 Соответствие костюма теме композиции

Максимальная оценка – 2.

13.2.15 Сложность танцевальных связок

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

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

13.2.16 Заявленные поддержки (только для двоек)

Максимальная оценка – 5. Помимо того, что двойки 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 predeterminedены для выбора заранее, чтобы двойки имели возможность изобретать и создавать новые.

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

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

13.2.16.1 ТИПЫ ПОДДЕРЖЕК

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

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

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

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

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

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

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

13.2.16.2 ОЦЕНКА УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ПОДДЕРЖКИ:

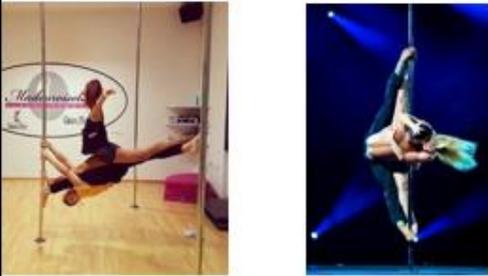
Существует 3 уровня сложности: Низкий уровень сложности – 0.5 баллов, средний – 0.8, высокий – 1.0. Таблица обязательных элементов правил помогает определить уровень исполняемых поддержек.

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

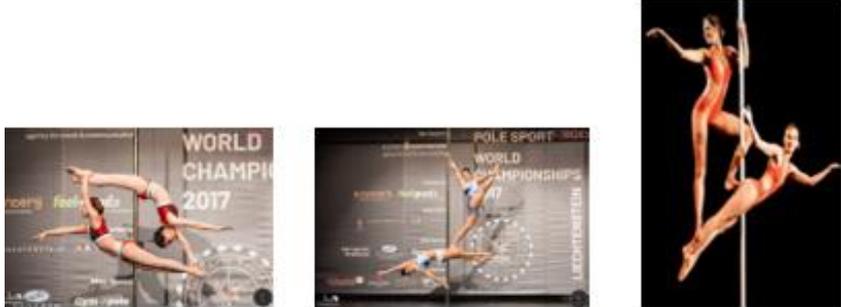
Средний уровень сложности (0.8): Спортсмены исполняют элементы оценкой 0.7 и 0.8 баллов из таблицы обязательных элементов (по крайней мере 1 партнер должен исполнить элемент оценкой до 0.7 или 0.8).

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

13.2.16.3 ПРИМЕРЫ ПОДДЕРЖЕК.

Сила/ Сила	0.5	
	0.8	<p>Спортсмены исполняют силовые элементы оценкой 0.7 и 0.8 из таблицы обязательных элементов</p> 
	1.0	
Гибкость / Гибкость	0.5	<p>Спортсмены исполняют элементы на гибкость оценкой 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 оценкой 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 (Супер бильман) 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	  

13.2.17 Сбалансированность элементов (только для соло)

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

Примеры скудной сбалансированности элементов

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

13.2.18 Сложность акробатического элемента

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

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

Определение акробатического элемента:

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

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

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

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

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

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

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

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

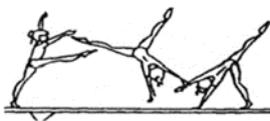
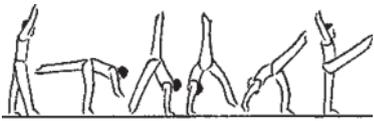
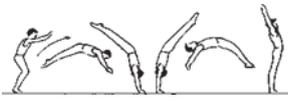
Примечание: Акробатический элемент для доек засчитан, если он исполнен двумя спортсменами синхронно. Если один из партнеров исполнил акробатический элемент в одиночку, это является хореографией.

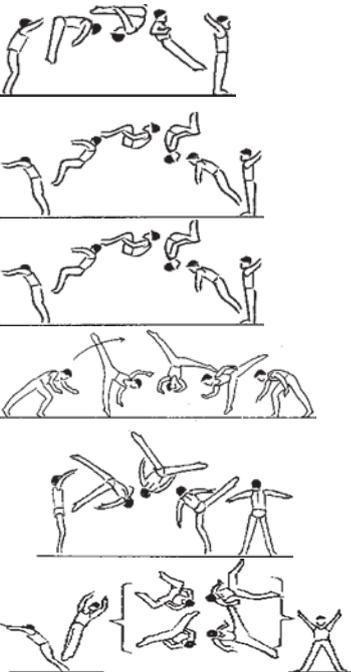
Примечание: Акробатический элемент, исполненный, как заход на снаряд или сход со снаряда, относится к хореографии.

13.2.18.1 Оценка акробатических элементов

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

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

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

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

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

13.2.18.2 Запрещенные акробатические элементы на полу

Следующие акробатические элементы и комбинации запрещены:

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

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

14 ШТРАФЫ ГЛАВНОГО СУДЬИ

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

15 ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Правильный угол раскрытия шпагата

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

Удержание положения 2 секунды

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

Вращения

Позиция во вращении 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 двоек)

Важна синхронность в течение всего выступления. Сюда входят заходы и сходы со снаряда, работа по сцене вокруг снарядов и их умение работать как единое целое на протяжении всего выступления. Синхронность также относится к уровню исполнения элементов и комбинаций. Это может происходить в одном или противоположных направлениях в исполнении трюков и комбинаций. Для упражнений на пилоне: на одном пилоне или на 2ух разных пилонах.

Поддержки (для двоек)

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

POLE SPORT & ARTS WORLD FEDERATION



ТАБЛИЦА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

ПИЛОННЫЙ СПОРТ

16 ТАБЛИЦА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

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

Аббревиатуры и определения:

Типы подъемов

СП / силовой подъем

Заход в перевернутое положение без инерции

ИП / инерционный подъем

Заход в перевернутое положение с помощью инерции

Позиции тела и ног

Выпрямлены / Выпр.

Ноги полностью выпрямлены в коленях

Копье

Ноги собраны вместе, корпус сгибается пополам

Позиция «Ви»

Ноги разведены широко в разные стороны в позицию буквы «V»

Группировка

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

Карандаш

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

БП / боковая планка

Тело параллельно полу, боковая часть корпуса развернута к полу

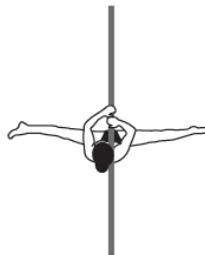
Горизонт

Тело параллельно полу, живот или спина развернуты к полу

Хваты и позиции рук

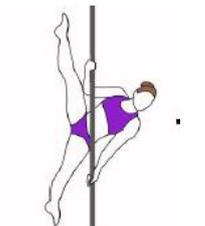
ПУ / плечевой упор

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



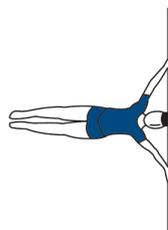
Распорка

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



БХ / базовый хват

Обхват пилон большим пальцем вверх нижней или верхней рукой.



СХ / скрученный хват

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



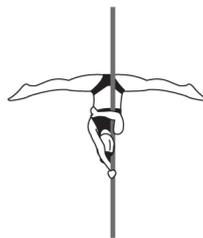
Крюк

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



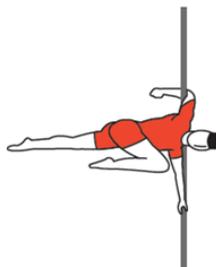
ЛХ / локтевой хват

Локоть верхней руки обхватывает пилон



ОЛХ / обратный локтевой хват

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



ФХ / флаговый хват

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



ОЛТХ / обратный ленточный хват

Нижняя рука в упоре. Предплечье в контакте с пилоном.



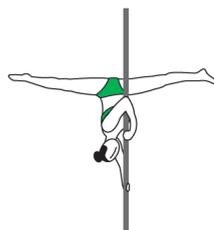
ЛТХ / ленточный хват

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



ПЛТХ / перевернутый ленточный хват

Локоть верхней руки и предплечье напротив пилона.

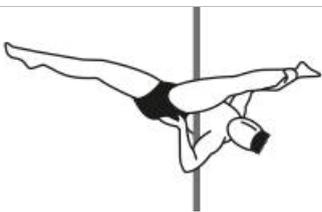


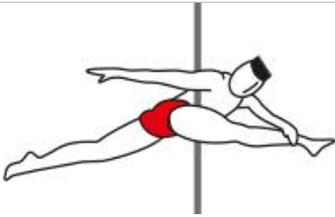
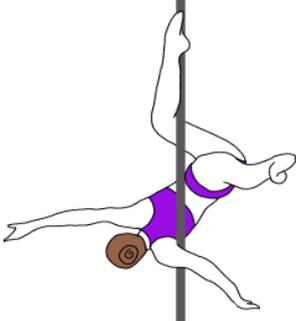
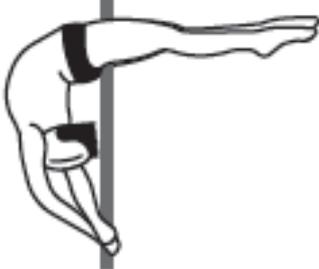
16.1 ГРУППА А – ЭЛЕМЕНТЫ НА ГИБКОСТЬ

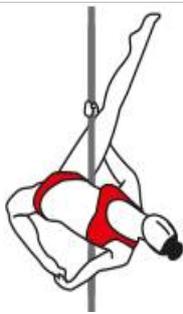
Общие требования: удержание положения 2 секунды.

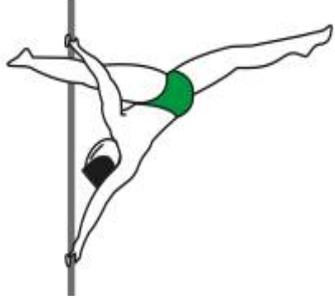
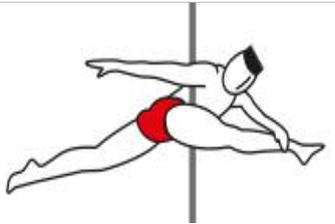
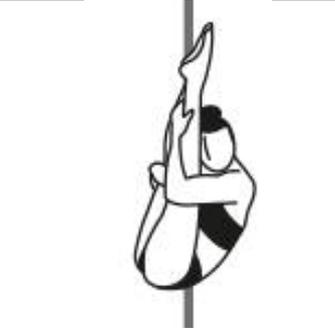
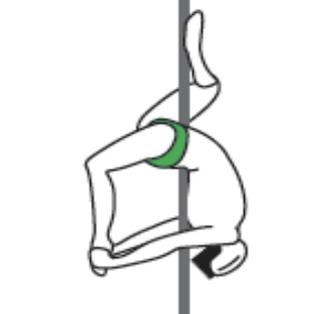
Примечание: В возрастной группе Старшие 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°

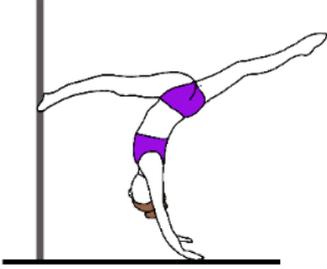
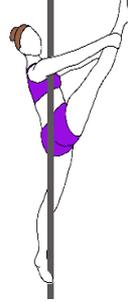
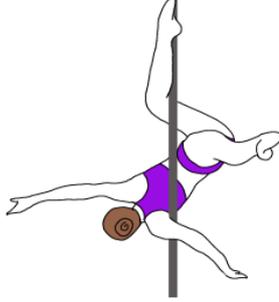
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		A001	Вис на ближней ноге 160° <ul style="list-style-type: none">– Раскрытие бедер 160° <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A001 Вис на ближней ноге 160° A003 Вис на ближней ноге 180°</p>
0.1		A112	Балерина 160° (основа на полу) <ul style="list-style-type: none">– Раскрытие бедер 160°– Нижняя стопа в контакте с полом
0.1		A046	Поперечный шпагат 160° (основа на полу) <ul style="list-style-type: none">– Раскрытие бедер 160°– 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>
0.2		A002	Балерина 160° <ul style="list-style-type: none">– Раскрытие бедер 160°– Нет контакта с полом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A002 Балерина 160° A132 Балерина 180°</p>

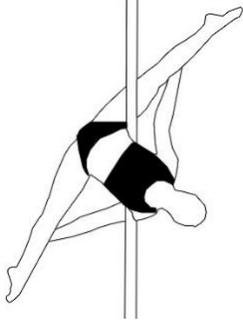
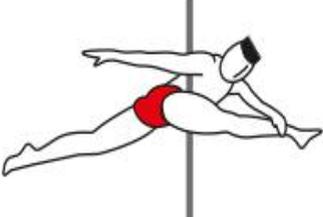
0.2		A048 Поперечный шпагат 160°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Верхняя часть тела параллельна полу – Нет контакта с полом <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A048 Поперечный шпагат 160° A049 Поперечный шпагат 180°</p>
0.2		A113 Продольный шпагат 180° (основа на полу)	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нижняя нога в контакте с полом
0.3		A003 Вис на ближней ноге 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°	<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°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A004 Джейд 160° A014 Джейд 180°</p>

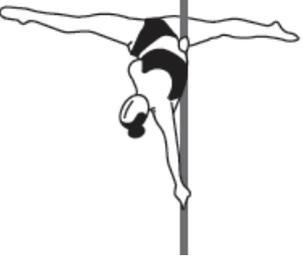
0.3		<p>A047 Поперечный шпагат 180° (основа на полу)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нижняя стопа в контакте с полом – Верхняя часть тела параллельна полу. <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A046 Поперечный шпагат 160° (основа на полу) A047 Поперечный шпагат 180° (основа на полу)</p>
0.3		<p>A114 Китайские палочки 160° (с поддержкой)</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°</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°</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</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги параллельны полу или находятся ниже параллели – Обе руки на пилоне, большие пальцы смотрят вверх

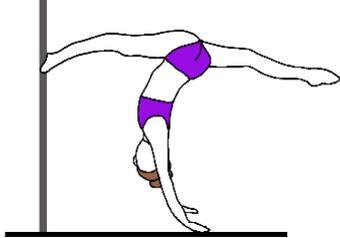
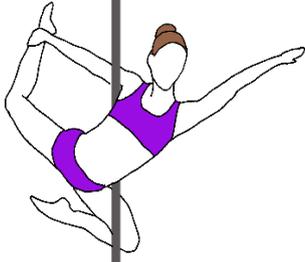
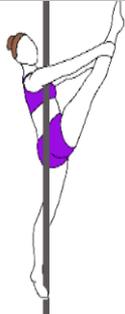
0.4		A101 Синиченко Ви 160°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Ноги полностью выпрямлены – Одна кисть и нижняя стопа в контакте с пилоном
0.4		A005 Продольный шпагат 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нет контакта с полом
0.4		A006 Аллегра (с согнутой ногой) 160°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Уровни сложности исполнения: A006 Аллегра (с согнутой ногой) 160° A011 Аллегра (с согнутой ногой) 180°
0.4		A007 Аллегра (перевернутая с согнутой ногой) 160°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Нижняя нога полностью выпрямлена <p>Уровни сложности исполнения: A007 Аллегра (перевер с согнутой ногой) 160° A017 Аллегра (перевер с согнутой ногой) 180°</p>
0.4		A008 Перевернутый продольный шпагат 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нет контакта с полом

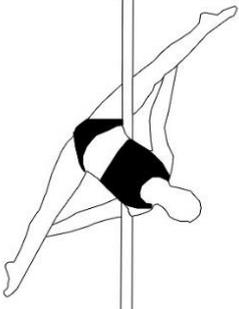
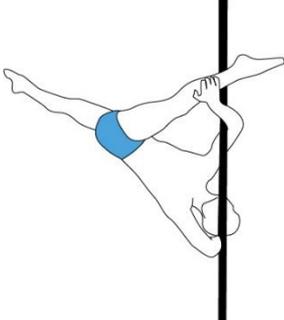
0.4		A009 Янтарь Марион 160°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Продольный шпагат <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A009 Янтарь Марион 160° A015 Янтарь Марион 180°</p>
0.4		A117 Китайские палочки 180° (с поддержкой)	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя кисть на пилоне <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A114 Китайские палочки 160° (с поддержкой) A117 Китайские палочки 180° (с поддержкой)</p>
0.4		A010 Копье подмышкой	<ul style="list-style-type: none"> – Ноги параллельны пилону – Кисть или подмышка на пилоне
0.4		A050 Арбалет 160°	<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°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Обе кисти обхватывают ногу – Руки полностью прямые <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A055 Кольцо в вися на ближней ноге 160° A058 Кольцо в вися на ближней ноге 180°</p>

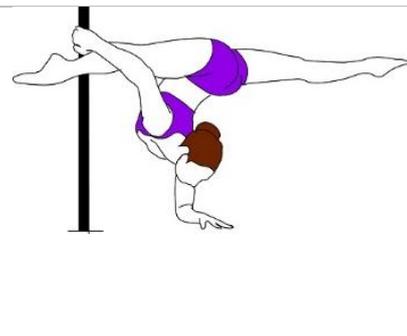
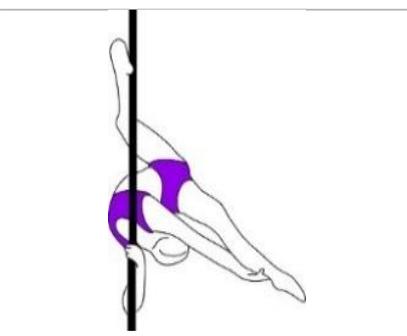
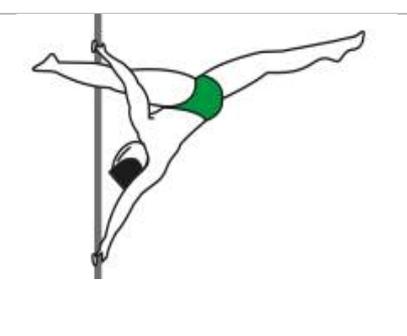
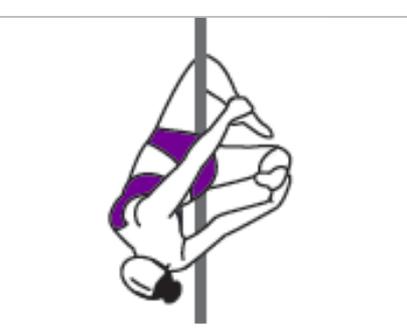
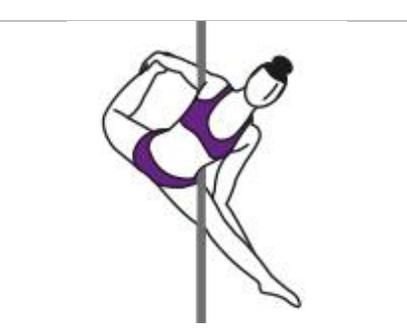
0.4		<p>A126 Вис на дальней ноге в прогибе</p> <p>- Обе руки обхватывают ноги</p>
0.4		<p>A083 Шпагат в стойке 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 160° - Руки и ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A083 Шпагат в стойке 160° A084 Шпагат в стойке 180°</p>
0.4		<p>A131 Шпагат с поддержкой за спиной 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 180° - Только одна кисть в контакте с пилоном
0.4		<p>A088 Стоячий продольный шпагат 160°</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 160° - Кисти не в контакте с пилоном <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A088 Стоячий продольный шпагат 160° A089 Стоячий продольный шпагат 180°</p>
0.4		<p>A125 Сломанная кукла 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 180° - 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>

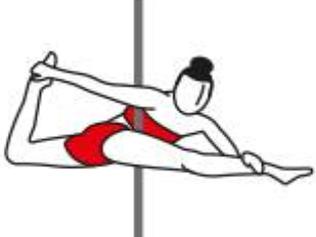
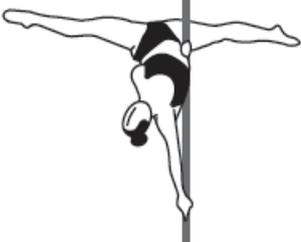
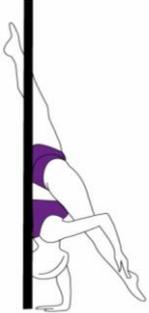
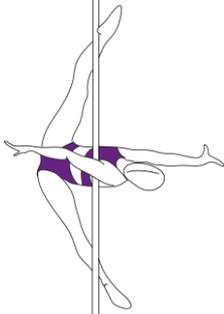
0.4		A122	Воздушный змей 160° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Кисти не в контакте с пилоном, нижняя подмышка в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A122 Воздушный змей 160° A123 Воздушный змей 180°</p>
0.5		A011	Аллегра (с согнутой ногой) 180° <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	Китайские палочки 160° <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	Продольный шпагат с прогибом 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу
0.5		A014	Джейд 180° <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>

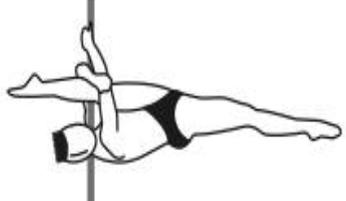
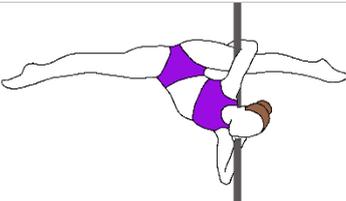
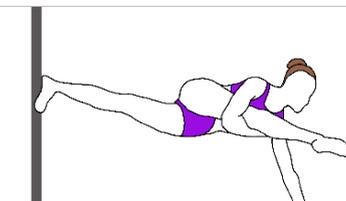
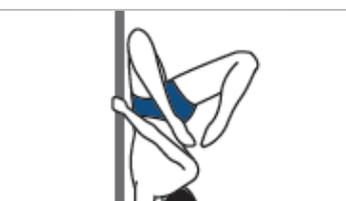
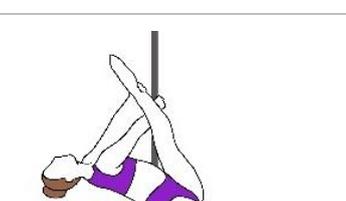
0.5		<p>A032 Русский шпагат 45°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Угол между корпусом и полом макс.45° – Ноги полностью выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A032 Русский шпагат 45° A034 Русский шпагат (с отклонением) A035 Русский шпагат (горизонтальный)</p>
0.5		<p>A049 Поперечный шпагат 180°</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°</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</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога в контакте с противоположной рукой - Только внешняя рука в контакте с пилоном - Ноги прямые

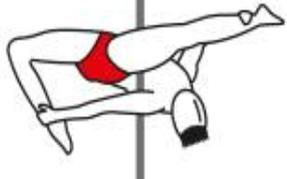
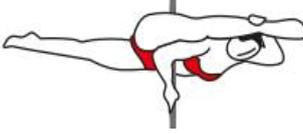
0.5		A056	Полумесяц – Ноги параллельны полу или выше параллели
0.5		A084	Шпагат в стойке 180° – Раскрытие бедер 180° – Руки и ноги полностью выпрямлены <i>Уровни сложности исполнения:</i> <i>A083 Шпагат в стойке 160°</i> <i>A084 Шпагат в стойке 180°</i>
0.5		A119	Летучая Кивела 180° (стопа на полу) – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть на пилоне и одна стопа на полу
0.5		A087	Плывущая балерина 180° – Раскрытие бедер 180° – Рука полностью выпрямлена – Кисти не в контакте с пилоном
0.5		A089	Стоячий продольный шпагат 180° – Раскрытие бедер 180° – 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>

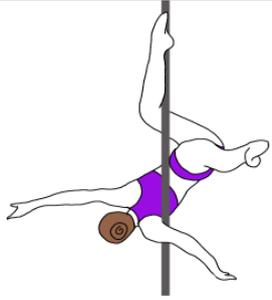
0.5		A127 Игуана в прогибе (с отклонением) – Стопы в контакте с головой. Откл.20°. <i>Уровни сложности исполнения:</i> A127 Игуана в прогибе (с отклонением) A130 Игуана в прогибе (стопы касаются головы)
0.5		A123 Воздушный змей 180° – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном, нижняя подмышка в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены <i>Уровни сложности исполнения:</i> A122 Воздушный змей 160° A123 Воздушный змей 180°
0.5		A168 Шпагат на локте 2 160° (Ди трэни) https://youtu.be/0y4ZbllroG8 – Раскрытие бедер 160° – Кисти не в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены
0.5		A173 Стойка с прогибом (Стойка Миры) – Руки полностью выпрямлены – Кисти не в контакте с пилоном – Нижняя стопа в контакте с головой
0.6		A146 Шпагат на локте 160 (Фратини) – Раскрытие бедер 160° – Ноги полностью выпрямлены – Кисти не в контакте с пилоном

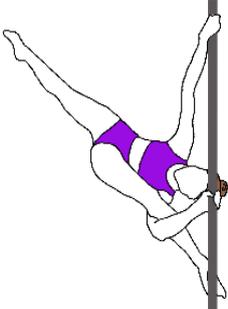
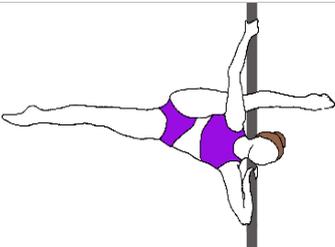
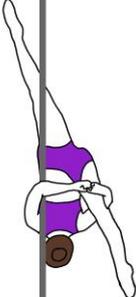
0.6		A103	Стойка на локте в шпагате (основа на полу) 180° (Гордиенко) <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.6		A104	Кокон с упором на предплечье 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нижняя нога полностью выпрямлена – Только одна кисть и предплечье в контакте с пилоном – Дальняя нога в контакте с пилоном
0.6		A015	Янтарь Марион 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Продольный шпагат <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A009 Янтарь Марион 160° A015 Янтарь Марион 180°</p>
0.6		A133	Вис на дальней ноге в прогибе (Ноги вытянуты) <ul style="list-style-type: none"> – Обе кисти в контакте с ногами – Нижняя нога полностью выпрямлена
0.6		A017	Аллегра (перевернутая с согнутой ногой) 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нижняя нога полностью выпрямлена <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A007 Аллегра (переверн с согнутой ногой) 160° A017 Аллегра (переверн с согнутой ногой) 180°</p>

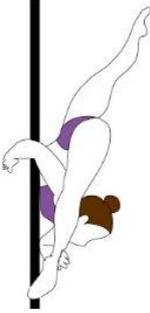
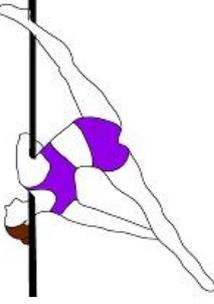
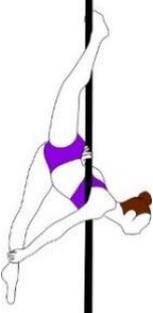
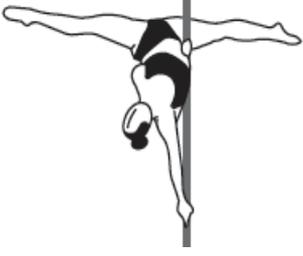
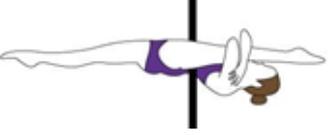
0.6		<p>A018 Китайские палочки (нога согнута) 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном – Задняя нога согнута, противоположная кисть обхватывает ногу
0.6		<p>A120 Хвост дракона «Ви» 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги параллельны полу – Раскрытие бедер 180° <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A118 Хвост дракона «Ви» 160° A120 Хвост дракона «Ви» 180°</p>
0.6		<p>A023 Стойка в вертикальном шпагате (основа на полу) 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Рука на полу
0.6		<p>A051 Складка подмышкой 160°</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°</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>

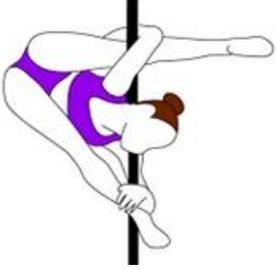
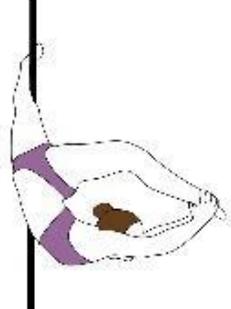
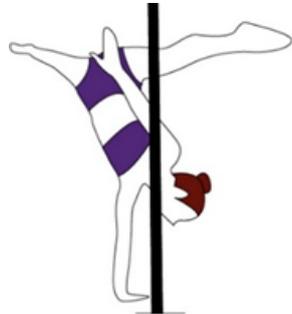
0.6		A072	Около плечевой продольный шпагат 180° – Раскрытие бедер 180° – Продольный шпагат
0.6		A081	Шпагат обратным локтевым хватом 180° – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны полу
0.6		A082	Балансовый горизонтальный шпагат (основа на полу) 160° – Раскрытие бедер 160° – Одна кисть на полу
0.6		A128	Хвост дракона в прогибе (с отклонением) – Стопы в контакте с головой. Отклонение 20° <i>Уровни сложности исполнения: A128 Хвост дракона в прогибе (с отклонением) A060 Хвост дракона в прогибе (стопы касаются головы)</i>
0.6		A149	Шпагат Сонджини 160° – Раскрытие бедер 160° – Только дальняя кисть в контакте с пилоном – Обе ноги полностью выпрямлены

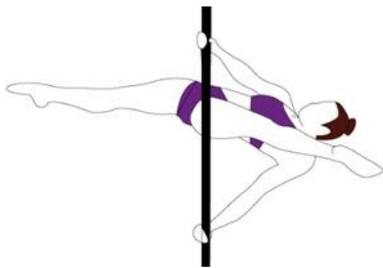
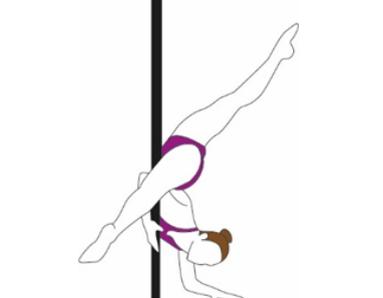
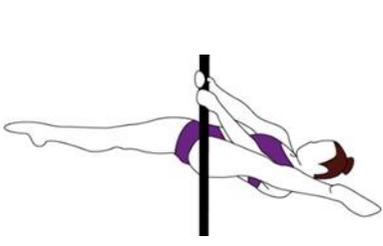
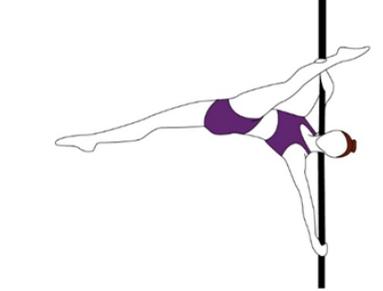
0.7		A022	Китайские палочки 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Руки не в контакте с пилоном <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A012 Китайские палочки 160° A022 Китайские палочки 180°</p>
0.7		A024	Джейд (нога согнута) 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном
0.7		A025	Шпагат Олеся 180° <p><i>Перевернутый шпагат</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном – Ближняя подмышка в контакте с пилоном
0.7		A027	Верхний пегас 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Корпус смотрит вверх
0.7		A030	Пулемет 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Тело и ноги параллельны полу

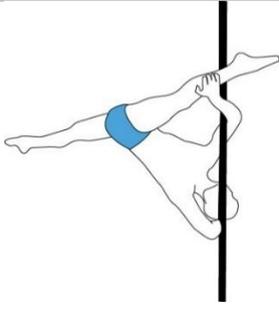
0.7		A129 Сломанная кукла (вытянутая) 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Подмышка в контакте с пилоном – Нижняя рука в контакте с нижней ногой – Нижняя нога полностью выпрямлена
0.7		A057 Кокон 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нижняя нога полностью выпрямлена <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A054 Кокон 160° A057 Кокон 180°</p>
0.7		A059 Супермен «Ви»	<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°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхний локоть в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены
0.7		A074 Затмение 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены

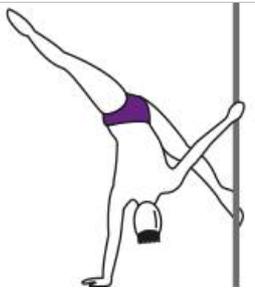
0.7		A076 Стрела 180° Inverted Leg Trough Split	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены
0.7		A079 Летучая Кивела в локтевом захвате 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Обе кисти в контакте с пилоном – Грудная клетка в вертикальной плоскости
0.7		A080 Обратная стрела с упором на предплечье 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180°
0.7		A091 Перевернутый шпагат Олеся (хват за спиной) 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном
0.7		A130 Игуана в прогибе (стопы касаются головы)	<ul style="list-style-type: none"> – Стопы в контакте с головой <p><i>Уровни сложности исполнения: A127 Игуана в прогибе (с отклонением) A130 Игуана в прогибе (стопы касаются головы)</i></p>

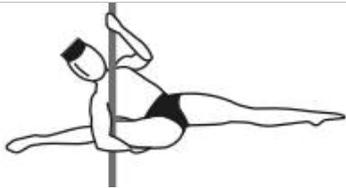
0.7		A097 Шпагат локтевым захватом с упором в грудной отдел 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном – Грудной отдел в контакте с пилоном
0.7		A102 Бабочка локтевым захватом с упором в грудной отдел 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном – Грудной отдел в контакте с пилоном
0.7		A107 Шпагат Шевцовой 180°	<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		A092 Хвост дракона (продольный шпагат) 160°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 160° – Ноги параллельны полу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A092 Хвост дракона (продольный шпагат) 160° A069 Хвост дракона (продольный шпагат) 180°</p>
0.7		A134 Объятия Джейд 1 180° (Шпагат Аиты)	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Руки не в контакте с пилоном

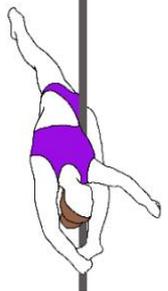
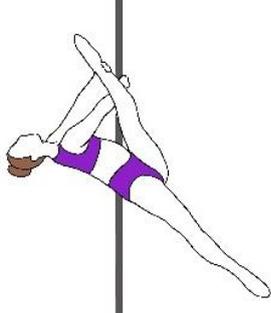
0.7		A099 «Ви» обратным локтевым хватом 180° (Синиченко) – Раскрытие бедер 180° – Ноги прямые
0.7		A144 Кокон Корали 1 – Верхняя нога выпрямлена – Кисти не в контакте с пилоном – Нижняя стопа над головой
0.7		A167 Шпагат на локте 1 180° (Ди Трэни) https://youtu.be/0y4ZbllroG8 – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены
0.7		A161 Шпагат Кивелы локтевым \ флаговым хватом – Раскрытие бедер 180° – Флаговый или локтевой хват – Ноги полностью выпрямлены
0.7		A160 Балансовый шпагат Юпитер (основа на полу) https://youtube.com/shorts/3prxTd3wZGE – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть в контакте с полом – Ноги параллельны полу – Кисти не в контакте с пилоном

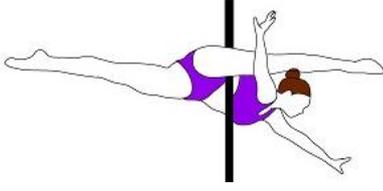
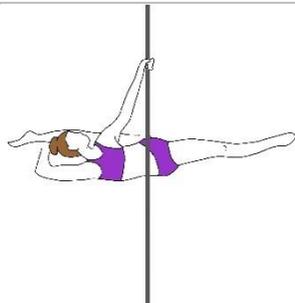
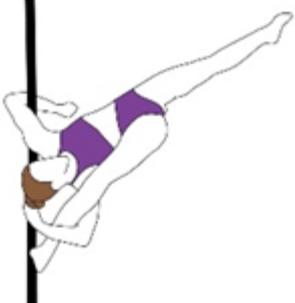
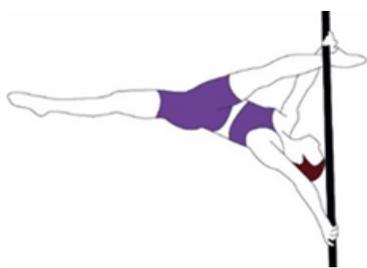
0.7		<p>A187 Шпагат Новелли 180° (руки по обеим сторонам от тела)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги и руки полностью выпрямлены – Ноги параллельны полу
0.7		<p>A188 Шпагат перевернутым ленточным хватом в стойке 180° (основа на полу)</p> <p>https://youtube.com/shorts/K0EYgW0hS9A</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя рука в перевернутом ленточном хвате – Только одно предплечье в контакте с полом
0.7		<p>A189 Шпагат Новелли 180° (руки сверху)</p> <p>https://youtube.com/shorts/Db8rRtrKr4</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги и руки полностью выпрямлены – Ноги параллельны полу – Руки выше уровня таза
0.7		<p>A190 Шпагат Колантуони локтевым хватом 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Шея и верхний локоть в контакте с пилоном
0.8		<p>A135 Объятия Джайд 2 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны полу – Руки не в контакте с пилоном

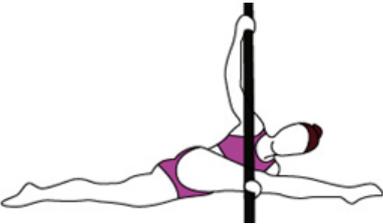
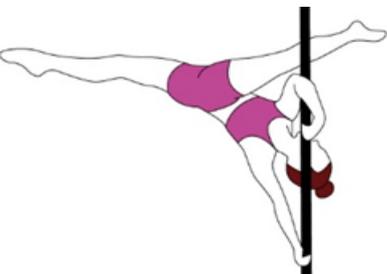
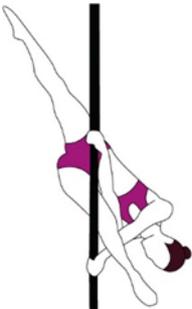
0.8		<p>A016 Аллегра 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Обе ноги полностью выпрямлены
0.8		<p>A019 Перевернутый продольный шпагат в прогибе 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу
0.8		<p>A147 Шпагат на локте 180° (Фратини)</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°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном
0.8		<p>A021 Перевернутая аллегра 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° - Обе ноги полностью выпрямлены

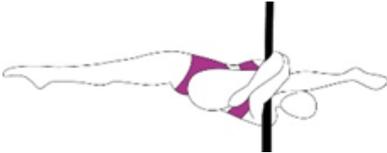
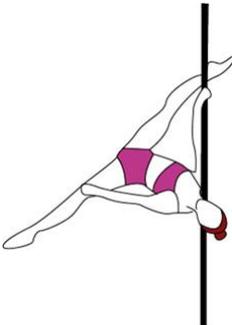
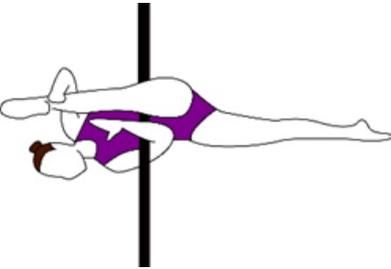
0.8		A026	Минусовой продольный шпагат в прогибе 180°+ <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер более 180° – Нижняя нога полностью выпрямлена – Верхняя часть тела в прогибе над уровнем горизонта и образует арку
0.8		A028	Райская птица 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном
0.8		A029	Летучая Кивела (основа на полу) 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Одна кисть на полу – Продольный шпагат
0.8		A031	Нижний пегас 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Корпус направлен вниз
0.8		A033	Русский шпагат локтевым захватом 180° <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>

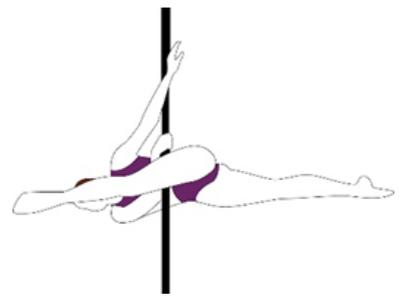
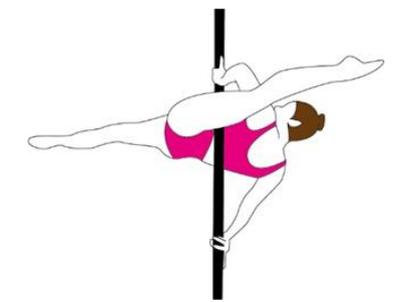
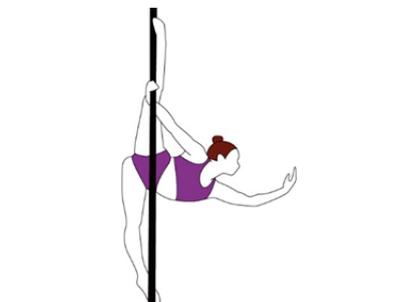
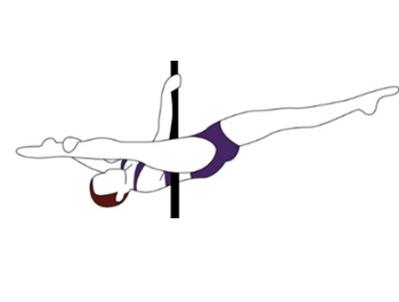
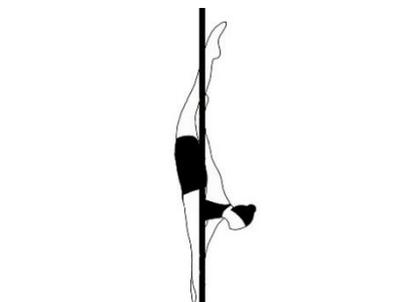
0.8		A036 Тайный шпагат 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу
0.8		A037 Шпагат Маркетти подмышкой 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны полу – Грудной отдел смотрит в потолок
0.8		A038 Вертикальная джейд 180°	<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°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу
0.8		A061 Бильман 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нога и руки полностью выпрямлены над головой

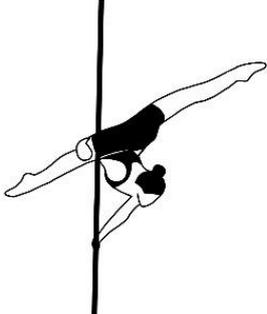
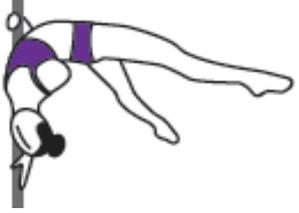
0.8		<p>A069 Хвост дракона (продольный шпагат) 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны полу и выпрямлены <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A092 Хвост дракона (продольный шпагат) 160° A069 Хвост дракона (продольный шпагат) 180°</p>
0.8		<p>A060 Хвост дракона в прогибе (стопы касаются головы)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Стопы в контакте с головой без отклонений <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A128 Хвост дракона в прогибе (с отклонением) A060 Хвост дракона в прогибе (стопы касаются головы)</p>
0.8		<p>A073 Стрекоза 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Руки не в контакте с пилоном
0.8		<p>A086 Перевернутый шпагат на одной руке 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены
0.8		<p>A150 Шпагат Сонджини 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только дальняя кисть в контакте с пилоном – Обе ноги полностью выпрямлены

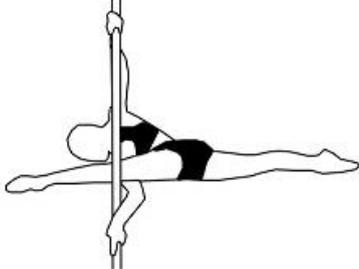
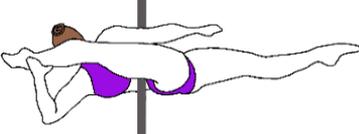
0.8		A096	Перевернутый шпагат без рук 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Верхняя стопа, спина и подмышка в контакте с пилоном – Кисти не в контакте с пилоном
0.8		A100	Пулемет без рук 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены
0.8		A151	Боковой шпагат Чикконе <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 180° - Тело и нижняя нога параллельны полу - Одна рука в контакте с пилоном - Ближняя рука захватывает дальнюю ногу - Ближний бок тела в контакте с пилоном
0.8		A136	Шпагат бесконечность 180° (Синиченко) <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только один локоть, одна стопа и одна кисть в контакте с пилоном
0.8		A152	Шпагат Марион хватом крюк 180° (вариация Мининой) <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Хват крюк – Ноги и нижняя рука полностью выпрямлены

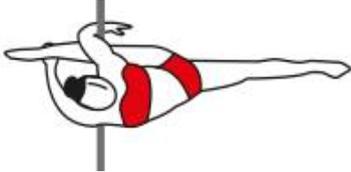
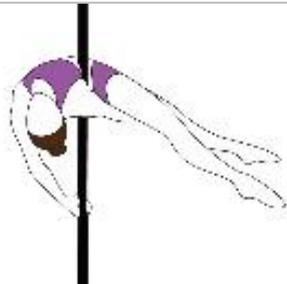
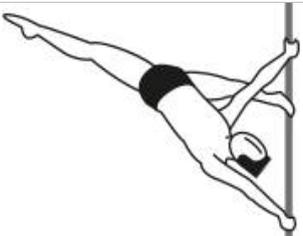
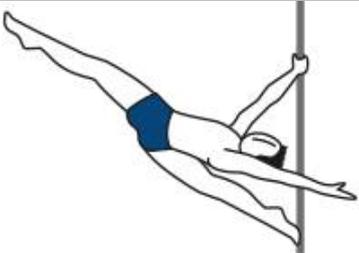
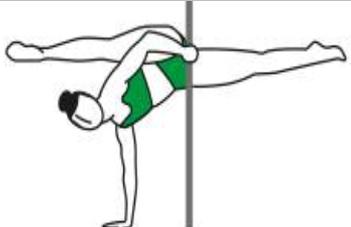
0.8		A153 Минусовой шпагат Мининой ленточным хватом 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены
0.8		A154 Шпагат подмышкой в распорке Ди Трэни (Шпагат Елены) 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны пилону – Нижняя рука полностью прямая
0.8		A155 Активный шпагат Серпе 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Нижняя рука под ногой
0.8		A156 Скрученный шпагат Моска ленточным хватом 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Верхняя рука в ленточном хвате – Нижняя рука полностью выпрямлена
0.8		A157 Арбалет в шпагате 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Верхняя рука в ленточном хвате – Нижняя рука полностью выпрямлена

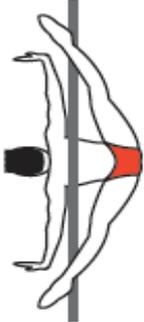
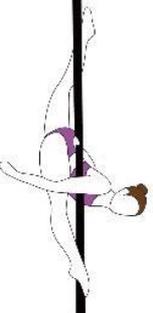
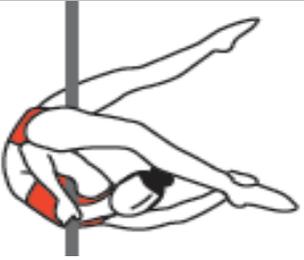
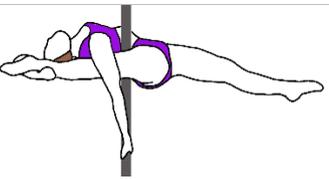
0.8		A158 Вис в прогибе Миры https://youtu.be/ZBXCryWId7Y	<ul style="list-style-type: none"> – Обе руки захватывают ноги – Нижняя стопа в контакте с головой
0.8		A163 Фронтальный шпагат Кивелы 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя нога за пилоном
0.8		A164 Горизонтальный шпагат Салли, Кого \ Крюгер захватом подмышкой \ ленточным хватом 180° https://youtu.be/U6nEHHUgH-o	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Кисти не в контакте с пилоном – Ноги и тело параллельны полу
0.8		A170 Шпагат змеиное плечо 180° https://youtu.be/gDviPdB7Tus	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Одна кисть и одно плечо в контакте с пилоном
0.8		A174 Шпагат Липцеи локтевым хватом 180° https://youtu.be/kSsUTGjK8z0	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны полу – Только нижний локоть в контакте с пилоном – Только верхняя рука в контакте с верхней ногой

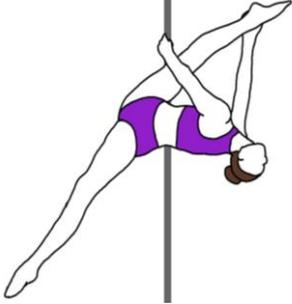
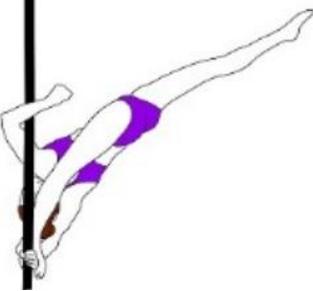
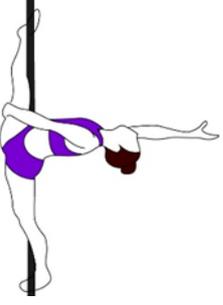
0.8		A176 Колыбель Ломбардо 180° https://youtube.com/shorts/imKECo5fakM	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Только нижняя кисть в контакте с пилоном – Ноги параллельны полу
0.8		A177 Шпагат Венсон Ломбардо 180° https://youtube.com/shorts/pEYNvpYLTvw	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены в позиции Венсон – Нижняя рука полностью выпрямлена, кисть на пилоне
0.8		A184 Стоячий шпагат Новелли 180° https://youtube.com/shorts/eJ6jerl-q94	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.8		A185 Шпагат Метхук Филиппини 180° https://youtube.com/shorts/R-ecfYSQb9U	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Тело и ноги параллельны полу – Рука на пилоне полностью выпрямлена
0.8		A192 Шпагат Палмерини 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Дальняя нога сверху – Верхняя рука в скрученном хвате

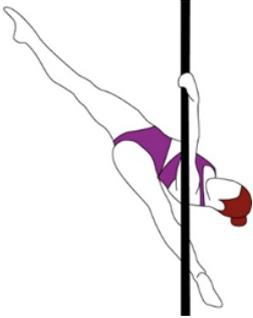
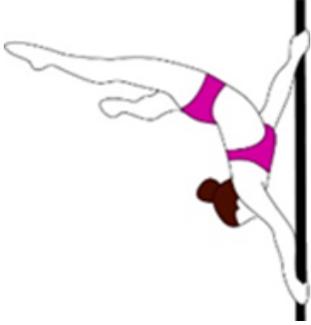
0.8		<p>A193 Пасхальный шпагат Эдды 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 180° - Ноги и нижняя рука полностью выпрямлены - Ближняя рука в локтевом хвате
0.8		<p>A063 Хвост дракона в прогибе (ноги открыты)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги открыты, полностью выпрямлены и параллельны полу - Таз (бедра) параллельны полу <p>Вариация: с теми же минимальными требованиями, но ноги сведены вместе – оценка 0.9</p>
0.9		<p>A186 Клык Кавальери</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога и рука полностью выпрямлены - Нижняя стопа в контакте с головой
0.9		<p>A178 Стоячий активный шпагат Ломбардо 180°</p> <p>https://youtube.com/shorts/LS4k3kH4OIM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 180° - Ноги полностью выпрямлены - Нижняя стопа позади пилона - Только кисти и нижняя нога в контакте с пилоном
0.9		<p>A175 Шпагат Фёльдези 180°</p> <p>https://youtube.com/shorts/r0xqllSKLNc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие бедер 180° - Тело параллельно полу - Обе кисти в контакте с пилоном

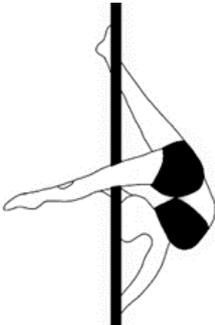
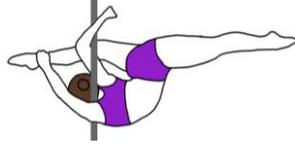
0.9		<p>A110 Стрела с упором в шею 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Грудной отдел развернут к полу – Ноги полностью выпрямлены
0.9		<p>A078 Экстрим джейд Гордиенко (удержание подмышкой) 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Тело параллельно полу – Кисти не в контакте с пилоном – Верхняя рука выпрямлена
0.9 РФБ		<p>A034 Русский шпагат (с отклонением)</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°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны пилому – Кисти не в контакте с пилоном
0.9		<p>A138 Шпагат статуя Синиченко 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только обе кисти, верхняя стопа и ягодицы в контакте с пилоном – Нижняя нога не в контакте с пилоном

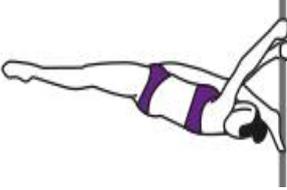
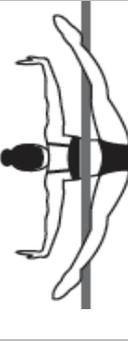
0.9		A042	Горизонтальный шпагат обратным локтевым хватом 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу
0.9		A140	Акула (ноги открыты) <ul style="list-style-type: none"> – Ноги разведены в стороны и выпрямлены – Только одна кисть в контакте с пилоном – Нижняя рука выпрямлена – Бедра и таз направлены вверх, без наклона в сторону
0.9		A043	Продольный шпагат из флага 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены, стопа на пилоне
0.9		A044	Летучая Кивела 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Одна кисть и стопа в контакте с пилоном
0.9		A045	Шпагат Маркетти в позиции венсон 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Одна кисть на полу – Ноги и тело параллельны полу

0.9		A052 Складка феликс	<ul style="list-style-type: none"> – Кисти и локти не в контакте с пилоном – Щиколотки в контакте с пилоном
0.9		A062 Полушпагат с прогибом Марион 180°	<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		A139 Перевернутый минусовой шпагат Маркетти	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги выпрямлены – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.9		A064 Радуга Марченко (позиция ножницы)	<ul style="list-style-type: none"> – Обе ноги прямые – Нижняя нога параллельна полу
0.9		A077 Экстремальная джейд (рука вытянута) 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть в контакте с пилоном. – Грудной отдел развернут в потолок

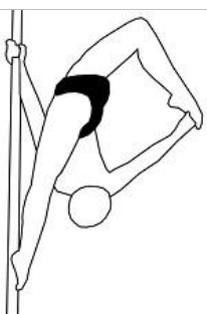
0.9		A090	Перевернутый продольный шпагат в прогибе (захват за спиной) 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу
0.9		A093	Шпагат Бозиной 180° <i>Тайный шпагат на одной руке</i> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Тело параллельно полу – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.9		A105	Шпагат на запястье обратным локтевым хватом 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены
0.9		A106	Шпагат Ринальди 180° <i>Перевернутый вертикальный минусовой шпагат</i> <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
0.9		A191	Шпагат Татаринцевой (вариация Магдалины Карасинской) 180° https://youtu.be/2g69EOCY2Rc <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Руки не в контакте с пилоном – Одна рука в контакте с противоположной ногой – Верхняя часть тела параллельна полу

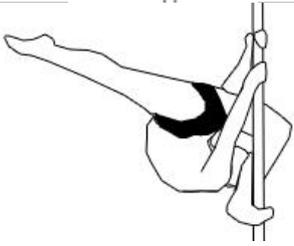
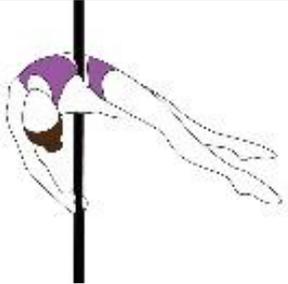
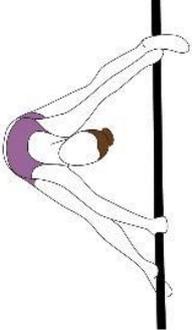
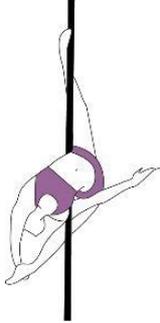
0.9		A182 Бильман Веронезе с одной рукой 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Рука захватывает полностью прямую ногу над головой – Кисти не в контакте с пилоном
0.9		A183 Летучая Кивела (вариация Новелли) 180° https://youtube.com/shorts/7Vpe1pr3lvo	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть и нижняя щиколотка в контакте с пилоном – Стопы не в контакте с пилоном
0.9		A166 Шпагат Вятт из флага 180° https://youtu.be/Mn1cBK4YuEM	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Только кисти и одна нога в контакте с пилоном
0.9		A162 Прогиб Кивелы из флага скрученным хватом	<ul style="list-style-type: none"> – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу в открытом положении – Только обе кисти в контакте с пилоном <p>Вариация: с теми же минимальными требованиями, но хватом крюк – оценка 1.0</p>
0.9		A171 Сказочный шпагат Пере 180° https://youtube.com/shorts/0upoWGVaWKU	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ближняя нога и ближний локоть в контакте с пилоном – Кисти не в контакте с пилоном – Нижняя нога полностью выпрямлена

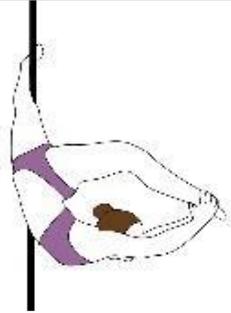
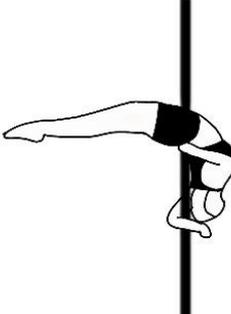
1.0		<p>A172 Сказочный шпагат Пере 2 - экстрим 180° https://youtube.com/shorts/tb5UL9gFnwo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя кисть и нижний ближний локоть в контакте с пилоном – Обе ноги полностью выпрямлены
1.0		<p>A179 Прицел Михайловой https://youtube.com/shorts/QmbF4ADe5GQ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Противоположная кисть в контакте с нижней ногой – Обе ноги полностью выпрямлены
1.0		<p>A180 Шпагат Сюрдонкиной https://youtube.com/shorts/EiMufP7BC_Y</p> <ul style="list-style-type: none"> – Верхняя стопа над головой – Обе ноги полностью выпрямлены и находятся позади пилонна
1.0		<p>A094 Супер-бильман Ринальди 180°</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°</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		A121	Складка феликс (нога согнута) <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		A035	Русский шпагат (горизонтальный) 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Тело строго параллельно полу <p><i>Уровни сложности исполнения:</i> A032 Русский шпагат 45° A034 Русский шпагат (с отклонением) A035 Русский шпагат (горизонтальный)</p>
1.0		A137	Шпагат дельфин 190° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 190° – Обе стопы находятся за пилоном – Ноги полностью выпрямлены
1.0		A041	Шпагат в прогибе над головой <ul style="list-style-type: none"> – Голова в контакте с ногой – Нижняя стопа за пилоном – Ноги полностью выпрямлены
1.0		A053	Складка феликс Коротеевой <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		A065	Радуга Марченко в шпагате (основа на полу) 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Одна рука на полу
1.0		A066	Копье в радуге Марченко <ul style="list-style-type: none"> – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Только одна рука в контакте с пилоном
1.0		A067	Радуга марченко в шпагате 180° <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Только одна рука в контакте с пилоном
1.0		A159	Шпагат Татаринцевой 180° https://youtube.com/shorts/NNIt2-OZgHU <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя часть тела параллельна полу – Руки не в контакте с пилоном и ногами
1.0		A068	Супер-бильман <ul style="list-style-type: none"> – Верхняя стопа и руки выше головы – Верхняя часть тела выше линии горизонта

1.0		A085	Сломанный шпагат в прогибе 180° – Раскрытие бедер 180°
1.0		A071	Обратный шпагат Бозиной 180° – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном
1.0		A075	Шпагат спутник обратным локтевым хватом 180° – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу – Только один локоть и спина в контакте с пилоном
1.0		A098	Балерина Гордиенко 180° <i>Балерина с захватом за спиной</i> – Раскрытие бедер 180° – Верхняя нога полностью выпрямлена – Только одна кисть в контакте с пилоном
1.0		A108	Летучая Кивела в петле 180° – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть и стопа в контакте с пилоном

1.0		<p>A109 Индейка 180° (Шпагат Мендоза)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Грудной отдел развернут к полу
1.0		<p>A111 Улитка 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги параллельны полу
1.0		<p>A141 Акула ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги соединены и выпрямлены – Только одна кисть в контакте с пилоном – Нижняя рука выпрямлена – Бедра и таз направлены вверх, без наклона в сторону
1.0 РФБ		<p>A142 Мост фламинго</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги и руки выпрямлены
1.0		<p>A143 Шпагат Пандора 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги выпрямлены – Руки не в контакте с пилоном

1.0		A144 Кокон Корали 2	<ul style="list-style-type: none"> – Ноги выпрямлены – Кисти не в контакте с пилоном
1.0		A165 Сломанный шпагат Аньезе 180°	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Ноги полностью выпрямлены – Нижняя рука полностью выпрямлена, кисти в контакте с пилоном – Нижняя стопа позади пилонна
1.0		A169 Экстремальный прогиб Макбрейн 180° https://youtu.be/dCJNPt9nNS0	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Обе кисти захватывают противоположные стопы – Верхняя рука в обратном локтевом хвате – Верхняя стопа выше уровня головы
1.0		A194 Хвост дракона Коллия локтевым хватом https://youtube.com/shorts/oiaLbgv_gqY	<ul style="list-style-type: none"> – Ноги сведены вместе и полностью выпрямлены – Только дальняя кисть в контакте с пилоном – Бедра и таз смотрят вверх и параллельны полу
1.0		A195 Экстремальный бильман Бохан 180° https://youtube.com/shorts/IGP9fkw9rW8	<ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Руки и кисти не в контакте с пилоном

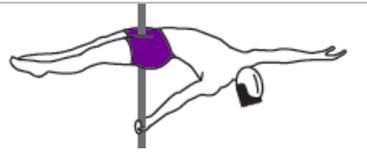
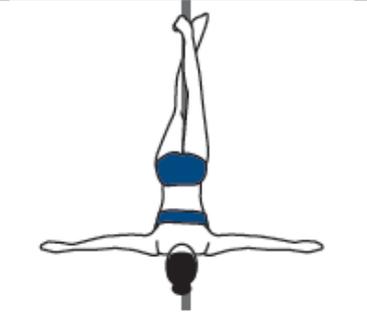
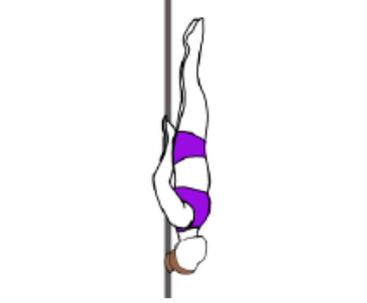
1.0		<p>A196 Затяжка Бохан на локте</p> <ul style="list-style-type: none"> – Только верхний локоть и грудной отдел в контакте с пилоном – Верхняя стопа в контакте с головой – Нижняя нога полностью выпрямлена и параллельна полу
1.0		<p>A197 Экстремальный шпагат Либеллула 180°</p> <p>https://youtu.be/Oivo3ul2_4Q</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Нижняя кисть и верхний локоть в контакте с пилоном – Обе ноги полностью выпрямлены

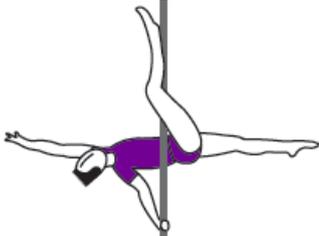
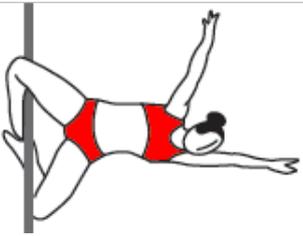
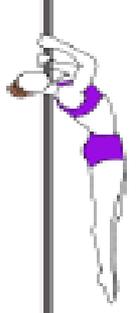
16.2 ГРУППА В – СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

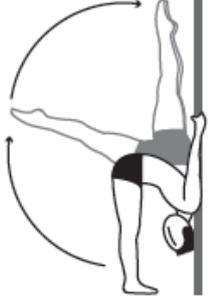
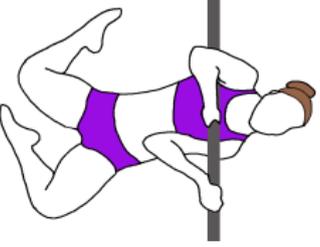
Общие требования: удержание положения 2 секунды.

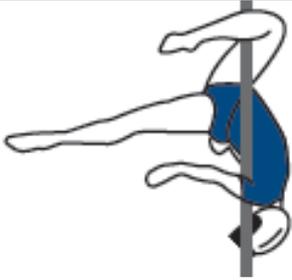
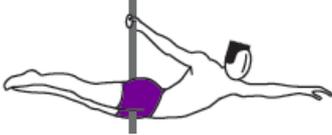
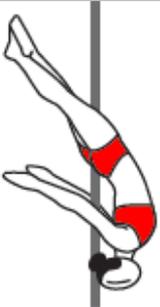
Примечание: В возрастной группе Старшие 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°

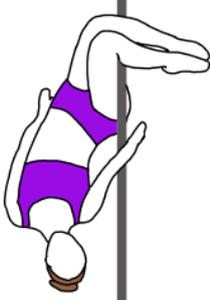
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		V001	Разножка <ul style="list-style-type: none">– Ноги параллельны полу в позиции «Ви»
0.1		V002	Зацеп коленом дальней ноги <ul style="list-style-type: none">– Только одна кисть в контакте с пилоном
0.1		V003	Колыбель из распорки в группировке <ul style="list-style-type: none">– Тело и ноги параллельны полу– Руки в распорке, тело в группировке
0.1		V019	Купидон (с удержанием) <ul style="list-style-type: none">– Нижняя нога полностью выпрямлена– Одна кисть может быть в контакте с пилоном или ногой

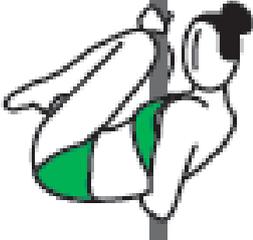
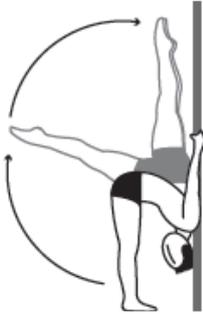
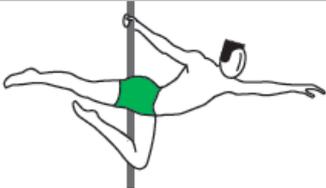
0.1		В021	Джин <ul style="list-style-type: none"> – Оба колена в контакте с пилоном – Руки не в контакте с пилоном – Тело параллельно полу
0.2		В115	Струна <ul style="list-style-type: none"> – Ноги и тело параллельны полу – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.2		В004	Перевернутый крест <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном
0.2		В116	Карандаш в игуане <ul style="list-style-type: none"> – Ноги и тело параллельны пилону – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш
0.2		В005	Обезьяна флаговым хватом <ul style="list-style-type: none"> – Ближнее колено в контакте с пилоном – Дальняя нога не в контакте с пилоном

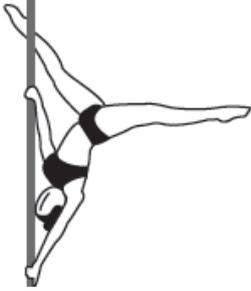
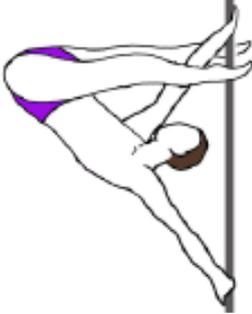
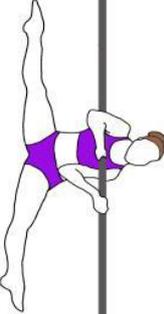
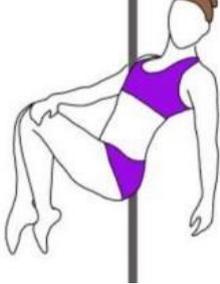
0.2		В006	Купидон – Нижняя нога полностью выпрямлена – Кисти не в контакте с пилоном или ногами
0.2		В007	Вис на ближней ноге с упором – Тело и ноги параллельны полу – Зацеп ближней ногой
0.2		В008	Коленная распорка – Тело параллельно полу – Одно колено и голень в контакте с пилоном – Руки не в контакте с пилоном
0.2		В012	Бумеранг – Ноги в позиции «ВИ» параллельны полу или выше уровня параллели
0.2		В117	Вис в плечевом упоре – Плечо и две кисти в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены

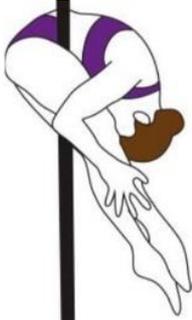
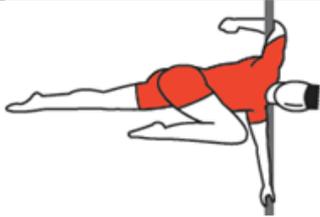
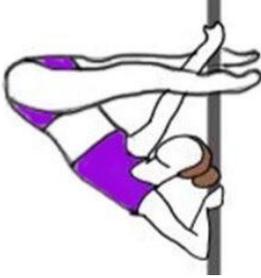
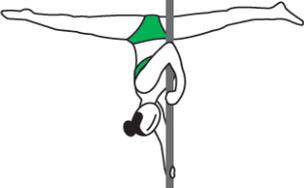
0.2		В118	Силовой подъем в игуане <ul style="list-style-type: none"> - Нога или ноги могут быть согнуты во время силового подъема - Удержать конечное положение 2 секунды
0.2		В045	Аттитюд флаговым хватом <ul style="list-style-type: none"> - Тело параллельно полу
0.2		В120	Оттяжка в распорке (основа с пола) <ul style="list-style-type: none"> - Плечо и спина не в контакте с пилоном - Начальная позиция на полу
0.2		В121	«Ви» в распорке <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя часть тела параллельна полу - Дальняя нога не в контакте с пилоном
0.3		В009	Четверочка <ul style="list-style-type: none"> - Руки не в контакте с пилоном

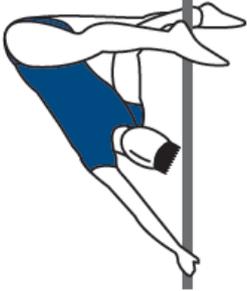
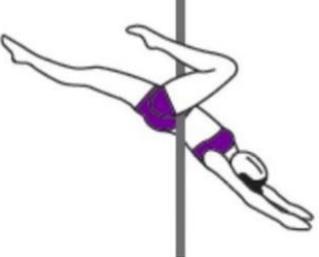
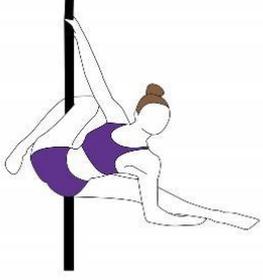
0.3		V010	Вис на дальней ноге <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном – Нижняя нога параллельна полу
0.3		V015	Перевернутая «Ви» в плечевом упоре - Тело параллельно полу
0.3		V011	Вис на подмышке <ul style="list-style-type: none"> – Нижняя нога параллельна пилону
0.3		V013	Супермен <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу
0.3		V014	Единичка <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном

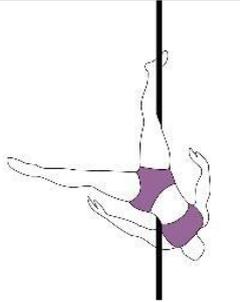
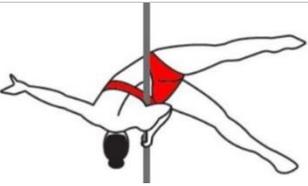
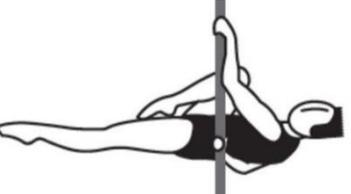
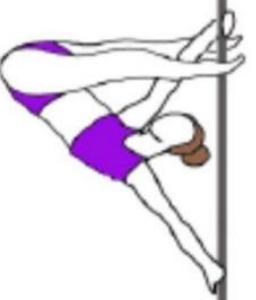
0.3		В033	Перевернутый вис на бедрах <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном – Позиция ног на выбор
0.3		В122	Колыбель в группировке без рук <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном – Корпус и ноги в группировке – Пилон не находится между ног
0.3		В110	Двойной вис на коленях <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном
0.3		В034	Бабочка <ul style="list-style-type: none"> – Обе руки на пилоне
0.3		В046	Оттяжка в распорке (с воздуха) <ul style="list-style-type: none"> – Плечо и спина не в контакте с пилоном – Начальная позиция с воздуха (не с пола)

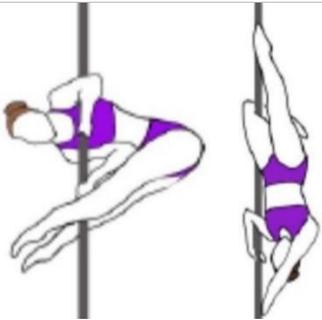
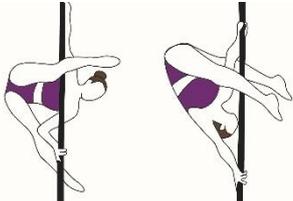
0.4		V016	Карандаш в плечевом упоре – Ноги параллельны пилону
0.4		V017	Группировка с поддержкой за спиной – Тело параллельно полу
0.4		V018	Силовой подъем в игуане (ноги выпрямлены) – Ноги полностью прямые во время силового подъема – Удержать конечное положение 2 секунды
0.4		V053	Боковая планка флаговым хватом (нога согнута) – Тело и верхняя нога параллельны полу
0.4		V023	Боковой супермен – Тело и нога параллельны полу

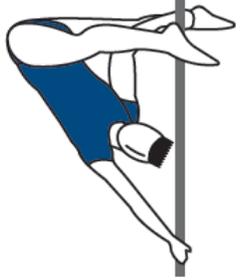
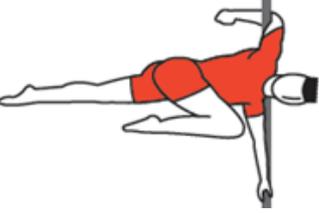
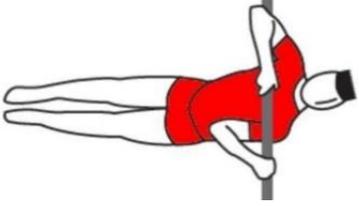
0.4		В035	Бабочка в оттяжке <ul style="list-style-type: none"> – Обе кисти на пилоне – Щиколотка в контакте с пилоном – Грудная клетка не в контакте с пилоном
0.4		В036	Бабочка на одной руке <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть не в контакте с пилоном
0.4		В048	Флаг скрученным хватом <ul style="list-style-type: none"> – Стопы над головой – Верхняя кисть в скрученном хвате
0.4		В047	Боковая планка «Ви» в флаговом хвате <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу
0.5		В111	Стульчик на подмышке <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном

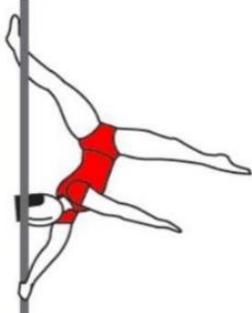
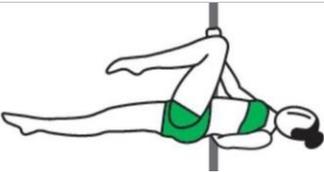
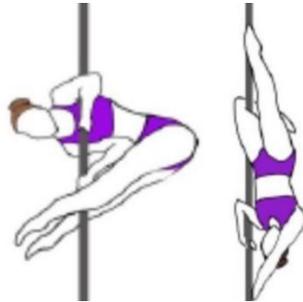
0.5		V020	Колыбель с прямыми ногами без рук <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены в позиции копьё или «Ви» – Пилон между бедрами и животом
0.5		V102	Силовой подъем в плечевом упоре (ноги согнуты) <ul style="list-style-type: none"> – Нет инерции, ноги согнуты во время подъема – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Удержать конечное положение 2 секунды
0.5		V040	Планка обратным локтевым хватом (нога согнута) <ul style="list-style-type: none"> – Верхний локоть и шея в контакте с пилоном – Тело параллельно полу
0.5		V119	Флаг с упором на предплечье <ul style="list-style-type: none"> – Стопы над головой – Нижняя рука в обратном ленточном хвате
0.5		V055	Флаг перевернутым ленточным хватом <ul style="list-style-type: none"> – Стопы над головой – Верхняя рука в перевернутом ленточном хвате

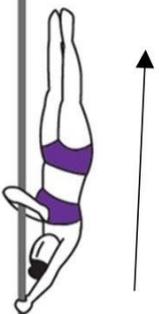
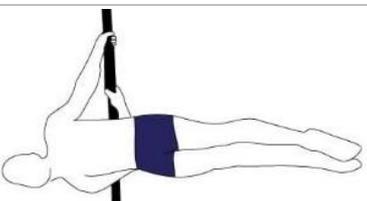
0.5		В056	Флаг скрученным хватом (основа на полу) <ul style="list-style-type: none"> – Стартовая позиция стоя на полу – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Удержать конечное положение 2 секунды
0.5		В123	Флаг базовым хватом <ul style="list-style-type: none"> – Ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож – Верхняя кисть в базовом хвате
0.5		В024	Супермен в кольце <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном – Верхняя часть тела параллельна полу
0.5		В025	Полушпагат на бедре <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном – Нижняя нога параллельна полу
0.5		В145	Джейден Торсион <ul style="list-style-type: none"> – Только одна кисть в контакте с пилоном – Нижняя нога полностью выпрямлена параллельна полу

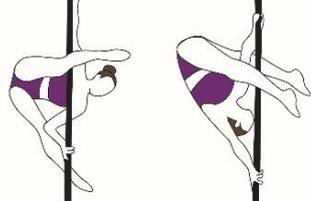
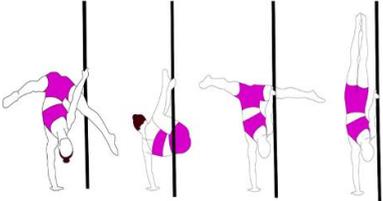
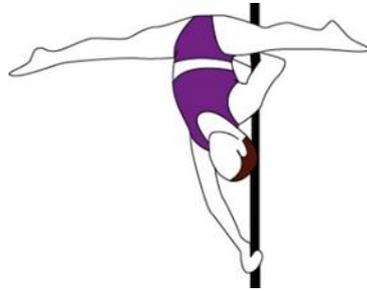
0.5		B144	Парус на одной стопе <ul style="list-style-type: none"> – Только верхняя стопа, спина и подмышка в контакте с пилоном – Стопа захватывается перед пилоном – Руки не в контакте с пилоном
0.6		B061	Жанейро <ul style="list-style-type: none"> – Только одна рука в контакте с пилоном – Ноги прямые в открытом положении
0.6		B068	Горизонт с поддержкой за спиной (ближняя нога согнута) <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 <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном
0.6		B124	Флаг в хвате «крюк» <ul style="list-style-type: none"> – Стопы над головой – Верхняя кисть в хвате «крюк» – Ноги полностью выпрямлены

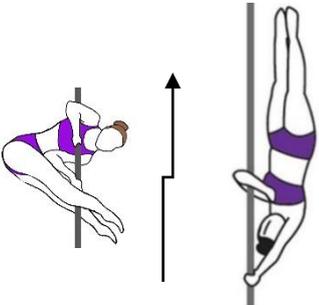
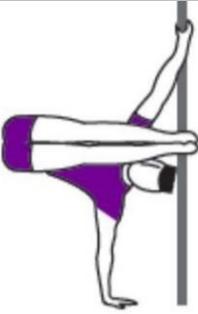
0.6		V038	Флаг скрученным хватом (подъем с воздуха) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Конечное положение - флаг в позиции «Ви», карандаш или складной нож – Нет контакта с полом во время выполнения элемента – Удержать конечное положение 2 секунды
0.6		V128	Подъем в перевернутое положение флаговым хватом (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> – Флаговый хват – Ноги полностью выпрямлены во время подъема – Предплечье не помогает во время подъема
0.6		V050	Флаг локтевым хватом <ul style="list-style-type: none"> – Стопы над головой – Верхний локоть в контакте с пилоном
0.6		V101	Силовой подъем в плечевом упоре (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> – Нет инерции, ноги полностью выпрямлены во время подъема – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Удержать конечное положение 2 секунды
0.6		V136	Силовой подъем базовым хватом, ноги согнуты (с воздуха) <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, удержать 2 секунды

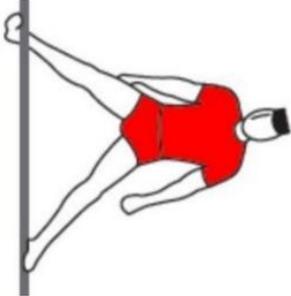
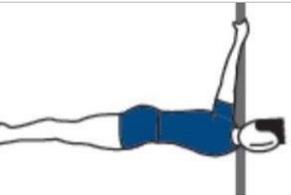
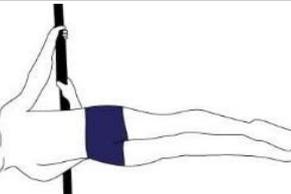
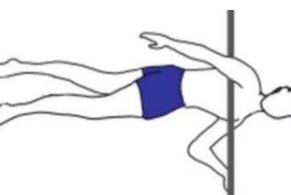
0.6		V125	Флаг хватом «крюк» (с пола) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на полу вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.6		V051	Планка обратным локтевым хватом (нога согнута) <ul style="list-style-type: none"> – Верхний локоть и шея в контакте с пилоном – Тело и прямая нога параллельны полу – Нижняя нога согнута
0.6		V052	Планка флажковым хватом (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги сведены вместе и полностью выпрямлены
0.7		V062	Планка жанейро <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги в открытом положении
0.7		V027	Ви в плечевом упоре (основа на полу) <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

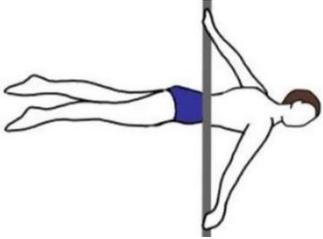
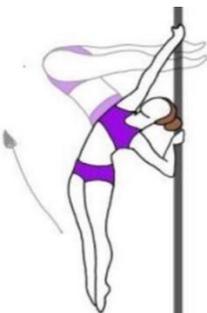
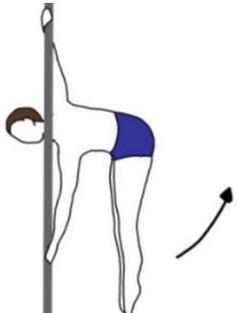
0.7		В037	Бабочка в оттяжке на одной руке <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть и стопа в контакте с пилоном
0.7		В069	Горизонт с поддержкой за спиной (дальняя нога согнута) <ul style="list-style-type: none"> – Рука обхватывает пилон за спиной – Дальняя нога согнута без контакта с пилоном – Тело и ближняя нога параллельны полу
0.7		В039	Флаг хватом крюк (подъем с воздуха) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Нет контакта с полом во время выполнения элемента – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.7		В092	Силовой подъем во флаг скрученным хватом <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Одна или две ноги могут быть согнуты во время подъема – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Нет инерции
0.7		В129	Силовой подъем в перевернутое положение флаговым хватом (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> – Флаговый хват – Ноги полностью выпрямлены во время силового подъема – Предплечье не помогает во время подъема – Нет инерции

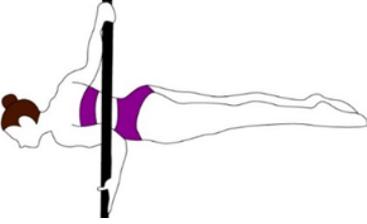
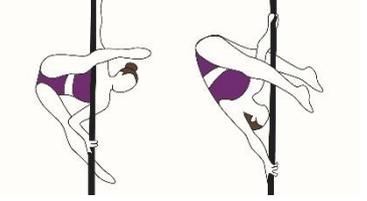
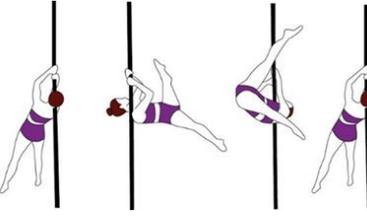
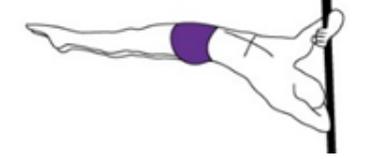
0.7		V100	Силовой подъем во флаг с упором на предплечье (одна нога согнута) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Одна нога согнута во время силового подъема – Финальная позиция «Ви», карандаш \ складной нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Нет инерции
0.7		V127	Подъем с пола в стойку с предплечья (основа на полу) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой с пола – Финальная позиция карандаш – Нет инерции во время подъема с пола – Предплечье и кисть верхней руки в контакте с пилоном – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.7		V043	Планка «Ви» обратным локтевым хватом <ul style="list-style-type: none"> – Верхний локоть и шея в контакте с пилоном – Тело параллельно полу
0.7		V044	Икс-флаг <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу – Ноги и руки полностью выпрямлены – Скрученный или базовый хват
0.7		V130	Боковая планка с поддержкой за спиной Ви <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции Ви

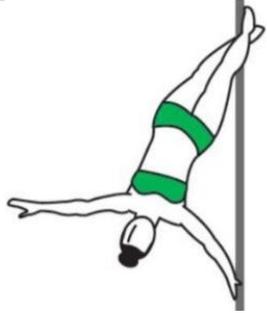
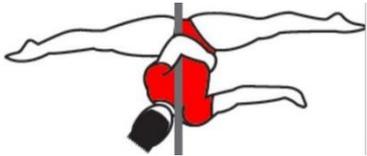
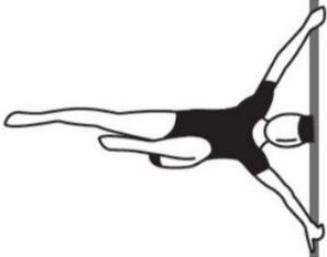
0.7		<p>V107 Перевернутая «Ви» в плечевом упоре на одной руке</p> <ul style="list-style-type: none"> – Только одна кисть в контакте с пилоном – Нет контакта с полом – Тело параллельно полу
0.7		<p>V137 Силовой подъем базовым хватом, одна нога согнута (с воздуха)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Базовый хват – Одна нога согнута – Нет инерции во время силового подъема – Финальная позиция Ви или карандаш, удержать 2 секунды
0.7		<p>V150 Часики Мининой в стойке базовым хватом https://youtu.be/BJ1-nlvnJM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция: стойка (1 кисть на полу), базовый хват, бедро перед пилоном - Оборот на 360° без инерции - Финальная позиция: вертикальная стойка, ноги сведены вместе и выпрямлены
0.7		<p>V155 Титаник Валентин / Фаулизи https://youtube.com/shorts/IY-UP55O8KI</p> <ul style="list-style-type: none"> – Кисти и стопы не в контакте с пилоном – Руки зафиксированы над головой
0.7		<p>V157 Игуана локтевым хватом Вентурелли</p> <ul style="list-style-type: none"> – Только нижняя кисть и верхний локоть в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены

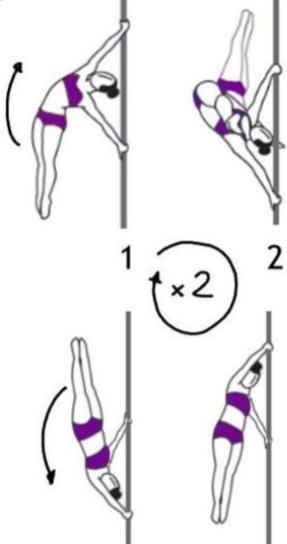
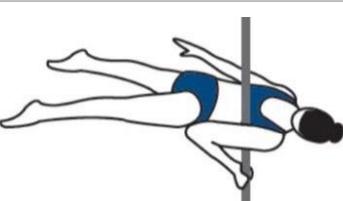
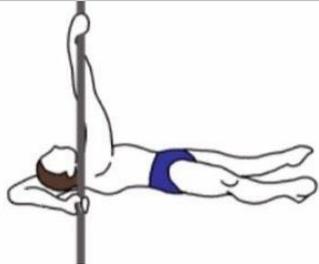
0.8		V022	Титаник <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с пилоном – Руки неподжны во время удержания элемента
0.8		V049	Тюльпан перекрестным хватом <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу – Ноги по обеим сторонам от тела – Только кисти в контакте с пилоном
0.8		V057	Силовой подъем в стойку с предплечья <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 во время подъема – Удержать конечное положение 2 секунды
0.8		V030	«Ви» Маркетти в позиции венсон <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть на полу – Верхняя часть тела параллельна полу – Ноги полностью выпрямлены
0.8		V031	Копье в боковой планке с упором на руку (основа на полу) <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть в контакте с полом – Ноги параллельны полу в позиции копье

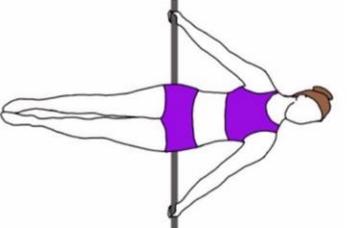
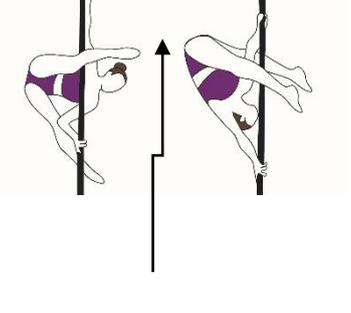
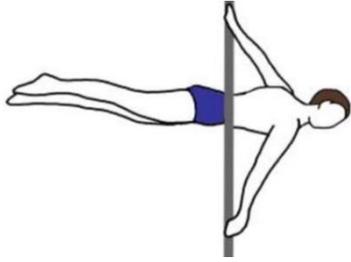
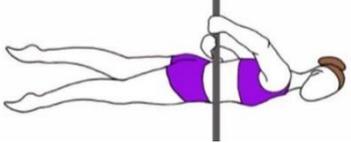
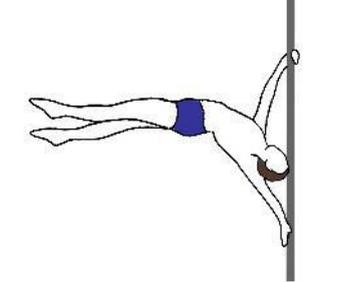
0.8 РФБ		В032	Морская звезда <ul style="list-style-type: none"> - Тело параллельно полу
0.8		В105	Горизонт в игуане «Ви» <ul style="list-style-type: none"> - Тело и ноги параллельны полу - Ноги в позиции «Ви»
0.8		В131	Боковая планка с поддержкой за спиной (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> - Ноги и тело параллельны полу - Ноги полностью выпрямлены и сведены
0.8		В070	Горизонт с поддержкой за спиной (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> - Рука обхватывает пилон за спиной - Тело и ноги параллельны полу
0.8		В084	Планка «Ви» подмышкой <ul style="list-style-type: none"> - Тело и ноги параллельны полу - Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви»

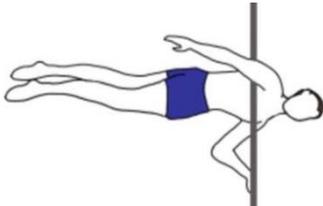
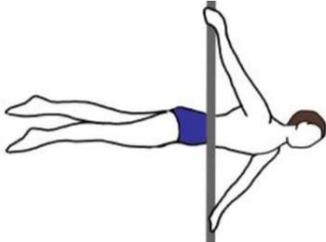
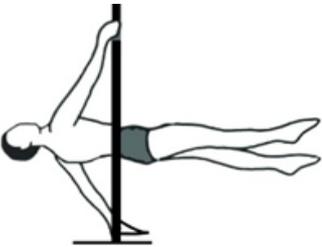
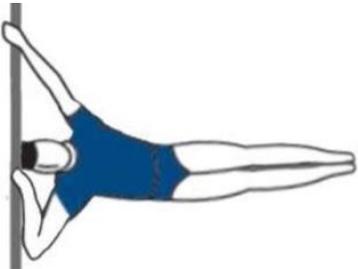
0.8		V088	Распорка в «Ви» горизонте обратным хватом <ul style="list-style-type: none"> – Дальняя рука находится сверху и полностью выпрямлена – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви»
0.8		V091	Силовой подъем во флаг скрученным хватом (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш \ складной нож – Верхняя кисть в скрученном хвате – Ноги полностью выпрямлены – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.8		V099	Силовой подъем во флаг с упором на предплечье (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Ноги полностью выпрямлены – Финальная позиция «Ви», карандаш \ складной нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Нет инерции
0.8		V106	Планка в плечевом упоре «Ви» <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 <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш \ складной нож – Верхняя кисть в скрученном хвате – Нога или две ноги могут быть согнуты во время подъема – Удерживать конечное положение 2 секунды

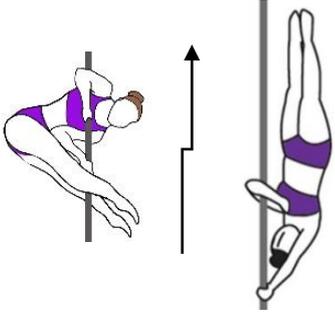
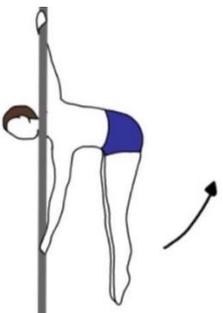
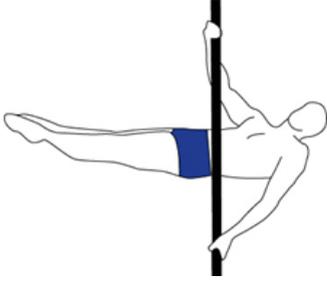
0.8		V151	Планка Грешилова \ Кого <ul style="list-style-type: none"> – Ноги сведены вместе и полностью выпрямлены – Тело и ноги параллельны полу – Верхняя рука полностью выпрямлена Вариация: с теми же минимальными требованиями, но ноги раскрыты – оценка 0.7
0.8		V138	Силовой подъем базовым хватом, ноги выпрямлены и разведены (с воздуха) <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, удержать 2 секунды
0.8		V154	Вертолет в плечевом упоре https://youtu.be/hncf77e3d_g <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция в плечевом упоре вверх головой без контакта с полом – Ноги выпрямлены, разведены и 2 раза проходят позицию вертолет над головой – Нет инерции во время силовых подъемов – Финальная позиция на выбор
0.9		V041	Тюльпан <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу – Ноги и стопы не в контакте с пилоном – Руки и ноги полностью выпрямлены
0.9		V132	Планка на локтях Фратини 1 (ноги разведены) <ul style="list-style-type: none"> – Ноги разведены и параллельны полу – Только локоть и предплечье в контакте с пилоном

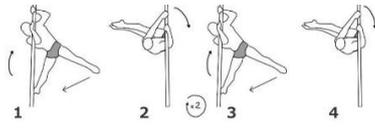
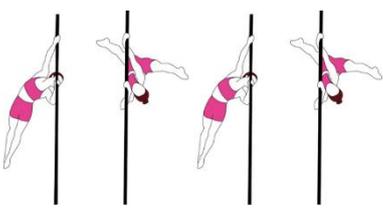
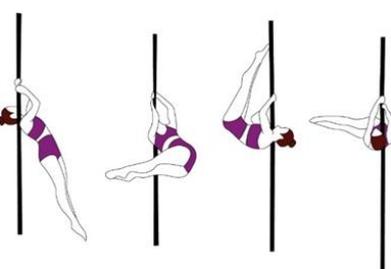
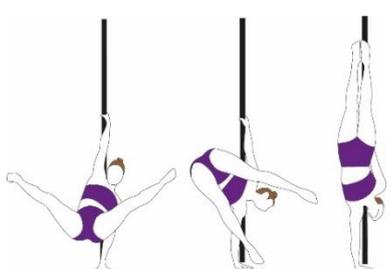
0.9		V042	Моряк <ul style="list-style-type: none"> – Только одна кисть в контакте с пилоном – Опорная рука полностью выпрямлена
0.9		V058	«Ви» обратным локтевым хватом в игуане <ul style="list-style-type: none"> – Кисти, ноги, спина и ягодицы не в контакте с пилоном
0.9		V059	Стальной флаг с согнутой ногой <ul style="list-style-type: none"> – Тело и верхняя нога параллельны полу – Нижняя нога согнута – Скрученный или базовый хват
0.9		V067	Икс-флаг хватом «крюк» <ul style="list-style-type: none"> – Тело параллельно полу – Хват крюк

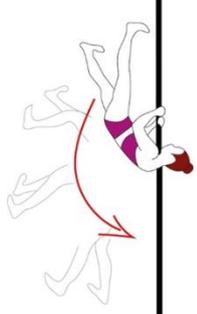
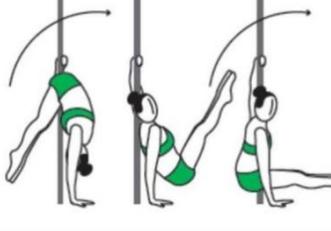
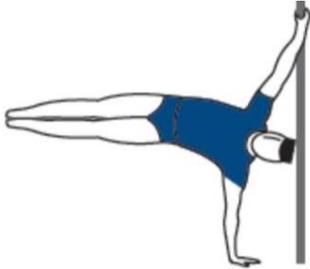
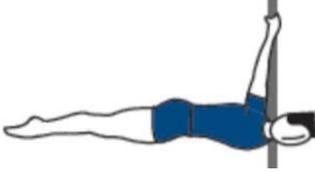
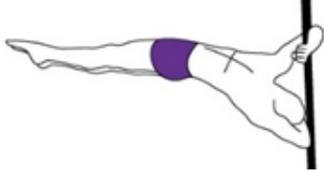
0.9		В090	Часики на пилоне <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой с воздуха – Ноги 2 раза проходят позицию складной нож над головой – Нет инерции во время силовых подъемов – Нет контакта с полом – *в этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды
0.9		В066	Планка жанейро на одной руке <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.9		В072	Планка Сауло ноги разведены <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви»
0.9		В074	Боковая планка в стойке на полу <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть в контакте с полом – Верхняя часть тела параллельна полу – Ноги полностью выпрямлены и разведены

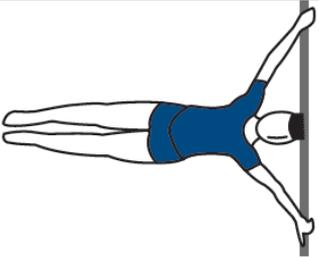
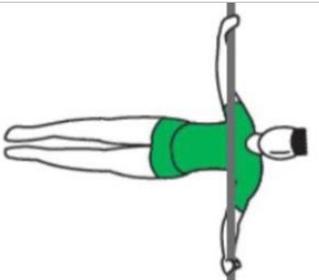
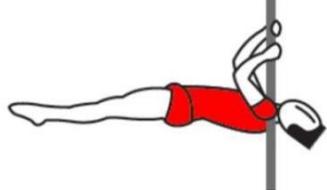
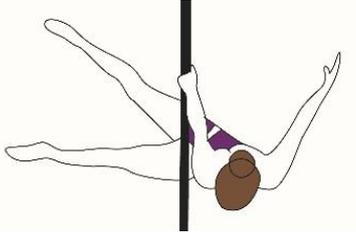
0.9		V076	Зубочистка (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Руки в распорке – Руки не в контакте с телом и ногами
0.9		V139	Силовой подъем базовым хватом, ноги выпрямлены и сведены вместе (с воздуха) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Базовый хват – Ноги полностью выпрямлены и сведены вместе – Нет инерции во время силового подъема – Финальная позиция карандаш \ складной нож, удержать 2 секунды
0.9		V077	Распорка в горизонте обратным хватом (ноги сведены) <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		V080	Зонт «Ви» <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви» – Хват за спиной
0.9		V141	Обратный флаг хватом крюк (ноги разведены) <ul style="list-style-type: none"> – Ноги выпрямлены – Тело и ноги параллельны полу – Грудной отдел развернут в потолок

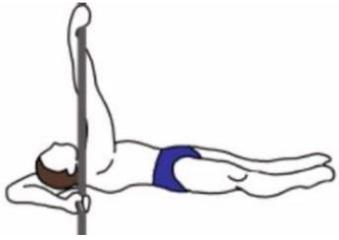
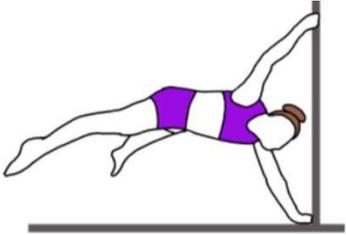
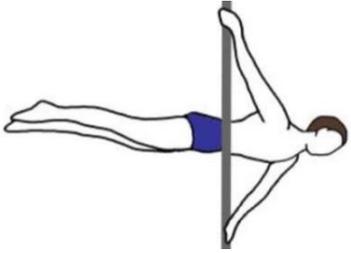
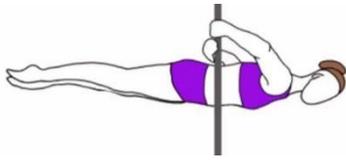
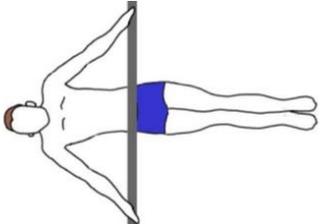
0.9		V085	Планка подмышкой в позиции карандаш <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш
0.9		V086	Горизонт в плечевом упоре с согнутой ногой <ul style="list-style-type: none"> – Тело и нижняя нога параллельны полу – Согнутая нога параллельна пилону
0.9		V087	Распорка «Ви» в горизонте прямым хватом <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) <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) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Нижняя рука в упоре на предплечье

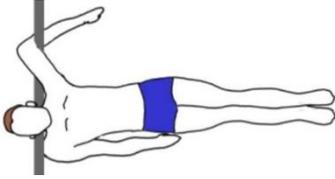
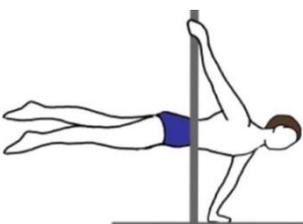
0.9		В094	Силовой подъем во флаг хватом крюк <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Нет инерции
0.9		В126	Силовой подъем в стойку с предплечья <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате – Финальная позиция карандаш – Верхняя рука с упором на предплечье – Нет инерции во время подъема – Ноги выпрямлены и соединены во время подъема – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.9		В095	Силовой подъем с упором на шею (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Нога выпрямлены во время подъема – Удерживать конечное положение 2 секунды – Нет инерции во время подъема
0.9		В146	Перевернутая планка Фратини 1 (ноги разведены) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги разведены и полностью выпрямлены
0.9		В098	Силовой подъем на локте с упором в плечо <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой, подъем без инерции – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Только один локоть и плечо в контакте с пилоном

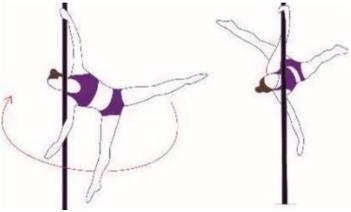
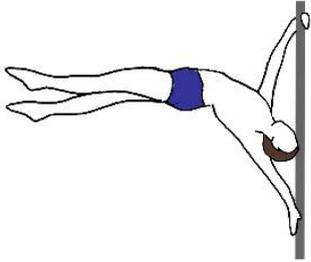
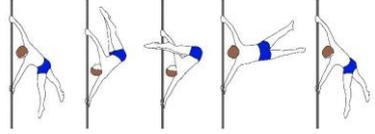
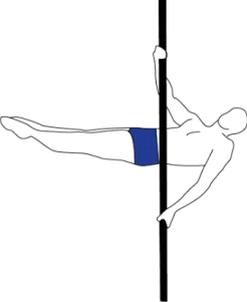
0.9		V108	<p>Силовой подъем в позицию «Ви» в плечевом упоре на одной руке</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой, подъем без инерции – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Удержать конечное положение 2 секунды – Только одна кисть и плечо в контакте с пилоном
0.9		V112	<p>Часики на пилоне Паджи ленточным хватом</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги 2 раза проходят позицию складной нож над головой – Нет инерции во время силовых подъемов – Ленточный хват <p>*в этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды</p>
0.9		V148	<p>Часики Мининой с упором на предплечье</p> <p>https://youtu.be/WID9bCY9cVk</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция с виса вверх головой без контакта с полом – Ноги 2 раза проходят позицию складной нож над головой – Нет инерции во время силовых подъемов – Нет контакта с полом во время силовых подъемов
0.9		V153	<p>Часики в плечевом упоре</p> <p>https://youtube.com/shorts/SFinK8-ON28</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция в плечевом упоре вверх головой без контакта с полом – Ноги выпрямлены и сведены вместе и 2 раза проходят позицию складной нож над головой – Нет инерции во время силовых подъемов
0.9		V159	<p>Силовой подъем Фотиади (основа на полу)</p> <p>https://youtube.com/shorts/4dmWCm9UUMI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одна кисть в контакте с полом - Стопы и ягодицы не в контакте с полом - Ноги выпрямлены и разведены в стороны - Подъем без инерции, удержать финальную позицию 2 сек <p>Вариация: те же требования, но ноги сведены вместе – оценка 1.0</p>

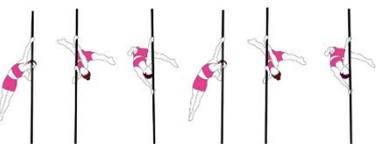
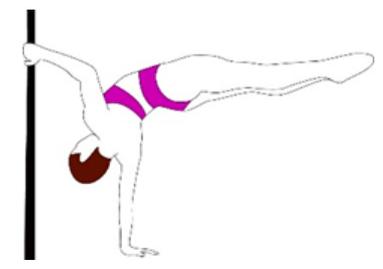
1.0		<p>V152 Прогулка в плечевом упоре https://youtu.be/5YGY98LHEQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция – карандаш плечевым упором параллельно пилону - Планка в плечевом упоре удержана 2 сек (ноги и тело параллельны полу) - Финальная позиция – вис ногами вниз параллельно пилону (без контакта с полом)
1.0		<p>V028 Часики Бозиной</p> <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть на полу – Оборот на 360° – Нет инерции – *в этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды
1.0		<p>V029 Боковая планка карандаш с упором на руку (основа на полу, ноги вместе)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть на полу, вторая – на пилоне – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш
1.0		<p>V064 Горизонт в игуане (ноги вместе)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги вместе и полностью выпрямлены
1.0		<p>V133 Планка локтевым хватом Фратини (ноги вместе)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги сведены вместе и параллельны полу – Только локоть и предплечье в контакте с пилоном

1.0		В063	Стальной флаг (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги вместе и выпрямлены
1.0		В065	Боковая планка в распорке (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги вместе и выпрямлены
1.0		В135	Планка спиной к полу (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> – Одна рука на полу – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены и сведены вместе
1.0		В071	Горизонт в плечевом упоре (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу
1.0		В140	Комар <ul style="list-style-type: none"> – Нижняя нога параллельна полу – Только кисть, нижнее плечо одной руки и ягодицы в контакте с пилоном

1.0		В073	Планка Сауло (ноги сведены) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги выпрямлены в позиции карандаш
1.0		В075	Горизонт с упором на руку <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		В078	Распорка в горизонте прямым хватом (ноги вместе) <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		В081	Зонт (ноги вместе) <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		В082	Боковая планка хватом крюк (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш

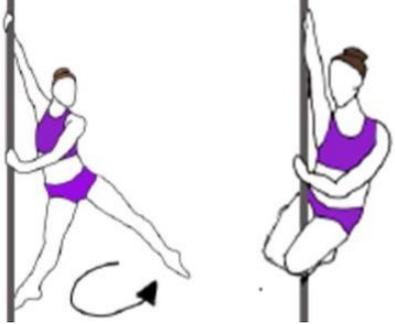
1.0		V083	Планка обратным локтевым хватом на одной руке (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> – Верхний локоть и шея в контакте с пилоном – Нижняя рука в контакте с корпусом – Тело и ноги параллельны полу – Ноги выпрямлены в позиции карандаш
1.0		V093	Силовой подъем во флаг хватом крюк (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож – Удерживать конечное положение 2 секунды – Ноги полностью выпрямлены во время силового подъема – Нет инерции
1.0		V097	Силовой подъем на лоте с упором в плечо (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой, подъем без инерции – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож, удерживать 2 секунды – Только 1 локоть и плечо в контакте с пилоном – Ноги выпрямлены во время подъема
1.0		V103	Горизонт с упором на руку (основа на полу) <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		V109	Силовой подъем в позицию «Ви» в плечевом упоре на одной руке (ноги выпрямлены) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция вверх головой, подъем без инерции – Финальная позиция «Ви», карандаш или складной нож, удерживать 2 секунды – Только одна кисть и плечо в контакте с пилоном – Ноги выпрямлены во время подъема

1.0		В113	Планка Гусевой (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> - Обе руки находятся над грудной клеткой - Тело и ноги параллельно полу
1.0		В114	Часики на пилоне Брески <ul style="list-style-type: none"> - Ноги 2 раза проходят позицию складной 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		В142	Обратный флаг хватом крюк (ноги вместе) <ul style="list-style-type: none"> - Ноги выпрямлены и параллельны полу - Грудной отдел развернут в потолок
1.0		В143	Часики Диаз <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция вверх головой в воздухе хватом крюк - Ноги 2 раза проходят позицию складной нож над головой - Нет инерции и контакта с полом - *в этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды
1.0		В147	Перевернутая планка Фратини 2 <ul style="list-style-type: none"> - Тело и ноги параллельны полу - Ноги выпрямлены и сведены вместе - Живот развернут к потолку

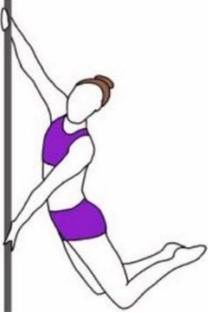
1.0		<p>V143 Часики Мининой с перехватами https://youtu.be/woR9rrU469E</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция вверх головой в воздухе - Ноги 2 раза проходят позицию складной нож над головой (или разведены в стороны) - 2 перехвата - Нет инерции и контакта с полом - в этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды
1.0		<p>V156 Планка Новелли в стойке на полу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги параллельны полу - Только одна кисть в контакте с пилоном - Нижняя рука полностью выпрямлена
1.0		<p>V158 Часики Капелетти https://youtube.com/shorts/pyAGkDP9Xzw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция вверх головой в воздухе - Ноги 2 раза проходят позицию над головой (разведены в стороны) - Нет инерции и контакта с полом - Верхний локоть и нижнее предплечье на пилоном - В этом элементе нет необходимости удерживать положение 2 секунды

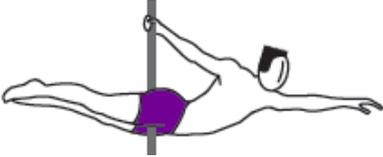
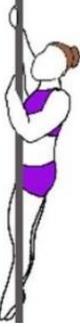
16.3 ГРУППА С – ВРАЩЕНИЯ НА СТАТИЧНОМ ПИЛОНЕ

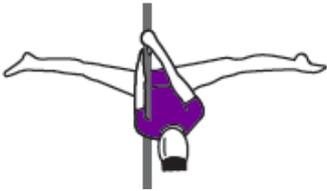
Общие требования: Все вращения на статичном пилоне должны быть прокручены как минимум на 360° вокруг пилона без касания с полом.

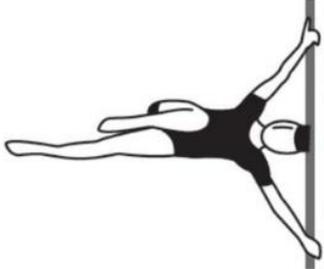
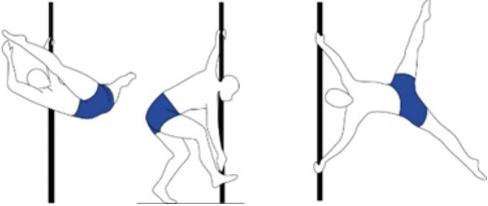
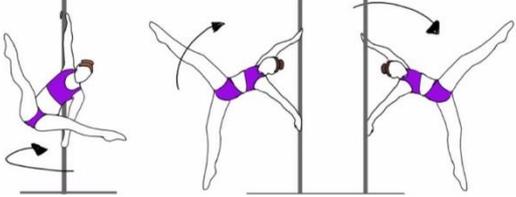
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		C001	Лягушка во вращении назад <ul style="list-style-type: none">– Вращение назад– Ближнее колено в контакте с пилоном
0.1		C002	Пожарник (лодыжки скрещены) <ul style="list-style-type: none">– Обе ноги в контакте с пилоном (лодыжки и верхняя часть стопы)
0.1		C003	Лягушка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

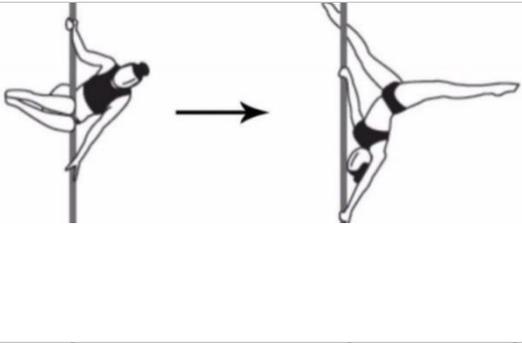
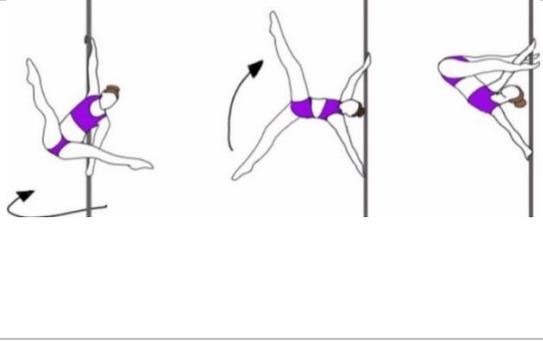
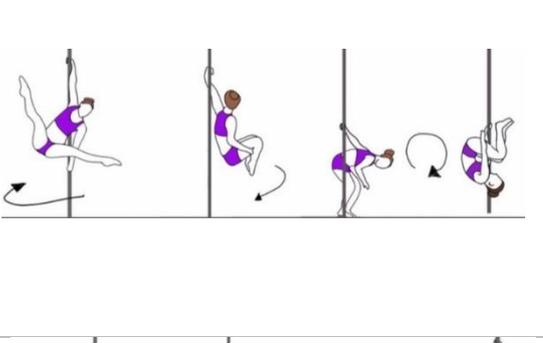
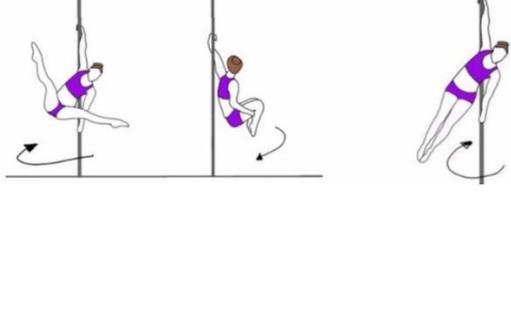
0.2		C005	Вращение стульчик <ul style="list-style-type: none"> – Боковая часть корпуса развернута на пилон – Ноги согнуты, колени стремятся к грудной клетке – Вращение вперед или назад
0.2		C006	Аттитюд во вращении вперед <ul style="list-style-type: none"> – Вращение вперед – Тело или ноги не в контакте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

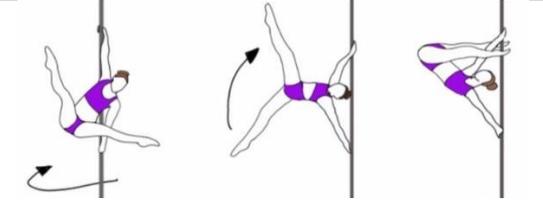
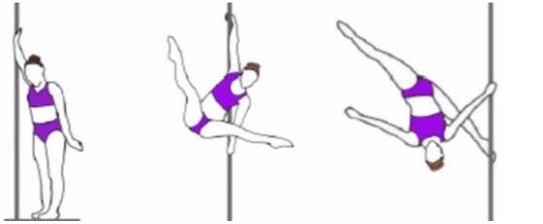
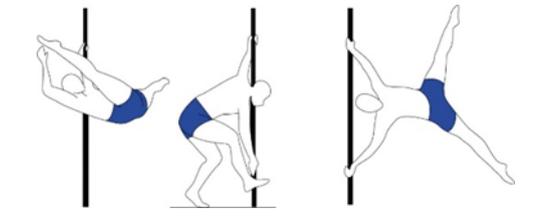
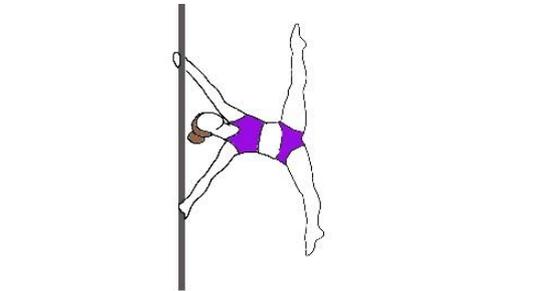
0.3		C007	Аттитюд во вращении назад <ul style="list-style-type: none"> – Вращение назад – Тело или ноги не в контакте с пилоном
0.3		C008	Вращение в аттитюде обратным хватом <ul style="list-style-type: none"> – Ноги в аттитюде во время вращения
0.3		C009	Вращение карусель <ul style="list-style-type: 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) <ul style="list-style-type: none"> – Вращение вперед – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу
0.3		C011	Вращение колыбель <ul style="list-style-type: none"> – Базовый хват или распорка – Ноги согнуты и находятся напротив грудной клетки – Тело параллельно полу

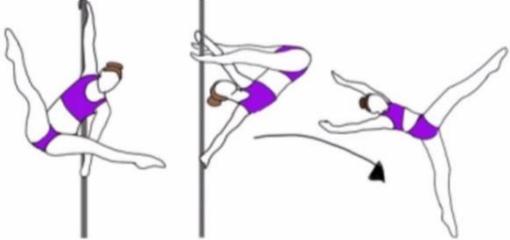
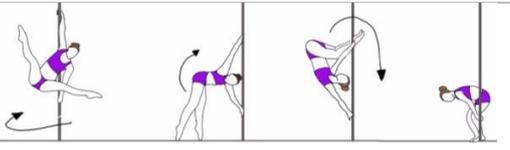
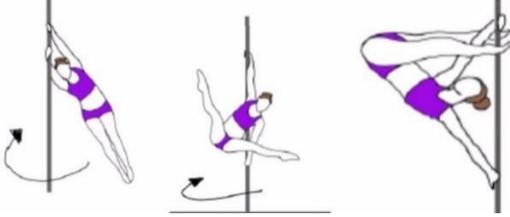
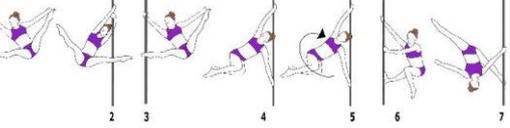
0.4		C041	Вращение супермен <ul style="list-style-type: none"> – Тело и ноги параллельны полу во время вращения
0.4		C040	Вращение назад карандаш <ul style="list-style-type: none"> – Вращение назад – Ноги полностью выпрямлены и собраны вместе в позицию карандаш – Тело или ноги не в контакте с пилоном
0.4		C039	Вращение карандаш <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 <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 параллели
0.4		C013	Вращение штопор на одной руке <ul style="list-style-type: none"> – Подмышка в контакте с пилоном – Дальняя рука не в контакте с пилоном – Ноги в аттитюде, бедра напротив пилона

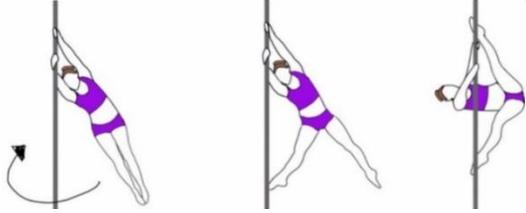
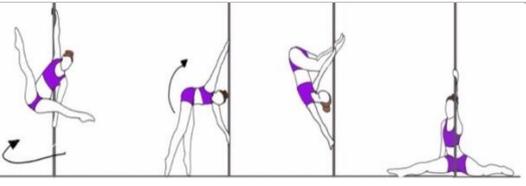
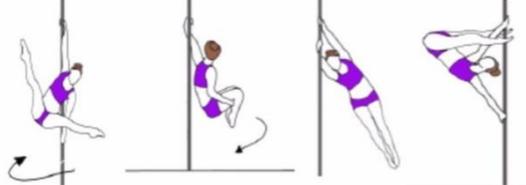
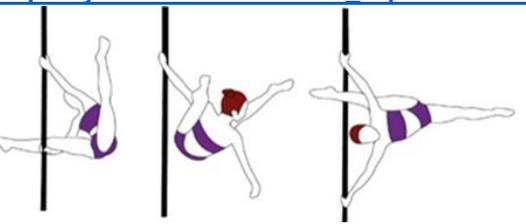
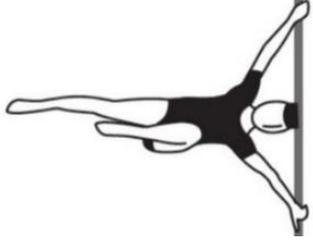
0.4		<p>C014 Вращение колыбель ноги выпрямлены</p> <ul style="list-style-type: none"> – Базовый хват или распорка – Ноги в позиции «Ви» во время вращения – Тело параллельно полу
0.4		<p>C042 Вращение в разножке</p> <ul style="list-style-type: none"> - Колени и лодыжки не в контакте с пилоном во время вращения - Ноги параллельны полу - Удержать конечное положение 2 секунды
0.4		<p>C015 Вращение карандаш обратным хватом</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</p> <ul style="list-style-type: none"> – Грудная клетка направлена на пилон – Только верхняя рука в контакте с пилоном – Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу или
0.5		<p>C017 Облет</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»

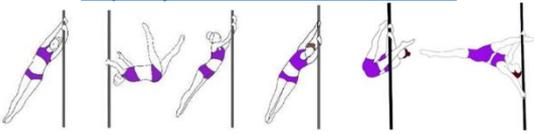
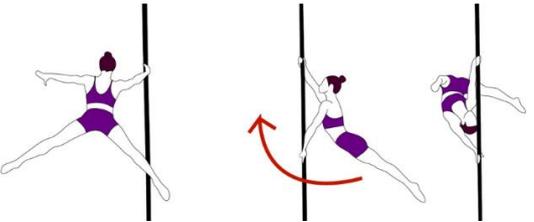
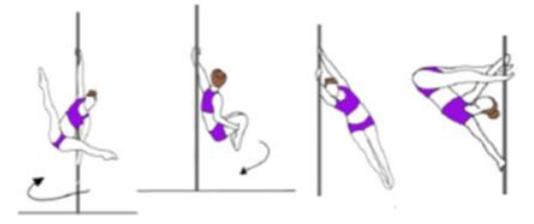
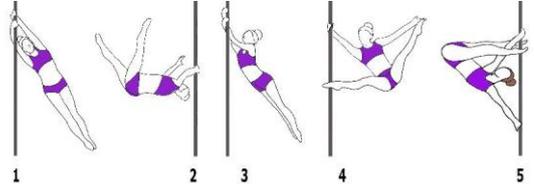
0.5		<p>C043 Вращение в оттяжке</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги в позиции аттитюд, карандаш или согнуты
0.5		<p>C035 Облет с выходом в кувырок вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 360° перед тем, как коснуться пола – Обе руки в контакте с пилоном во время переворота – Нет остановки во время движения
0.5	<p>https://youtube.com/shorts/Eur700c8Cxc</p> 	<p>C058 Облет в икс-флаг - проходящий</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 360° без контакта с полом перед прыжком в финальную позицию - икс-флаг <p>*В этом элементе нет необходимости держать икс-флаг</p>
0.6		<p>C020 Облет с выходом в переворот</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</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ноги в позиции «Ви» во время вращения – Тело и ноги параллельны полу

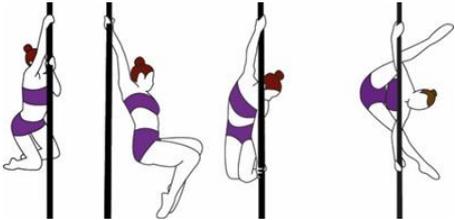
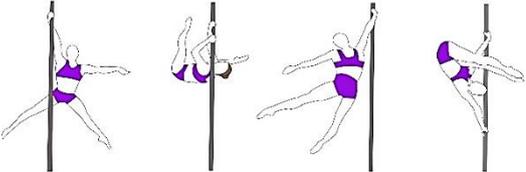
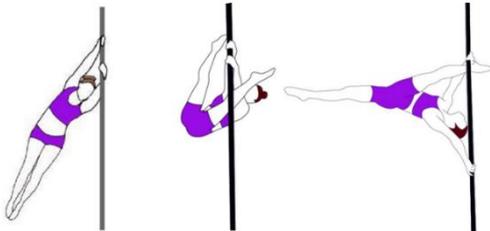
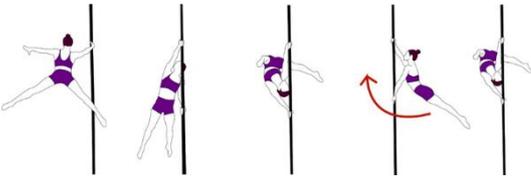
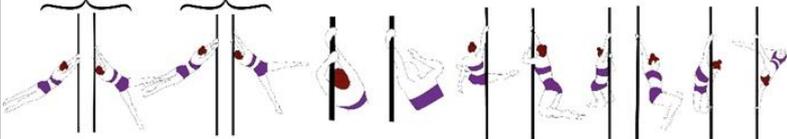
0.6		<p>C019 Вращение карандаш хватом крюк</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дальняя кисть в хвате крюк, ближняя рука в хвате на выбор – Ноги полностью выпрямлены и собраны вместе, тело в позиции карандаш
0.6		<p>C025 Вращение колыбель с выходом в бабочку в оттяжке</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 360° в позиции колыбель - Выход прямо в бабочку в оттяжке, колени не в контакте с пилоном во время вращения - Удержать конечное положение 2 секунды
0.6		<p>C024 Вращение феникс</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 складной нож – Удержать конечное положение 2 секунды
0.7		<p>C022 Облет с выходом в кувырок вперед на одной руке</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</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Облет и перехват верхней руки без контакта с полом

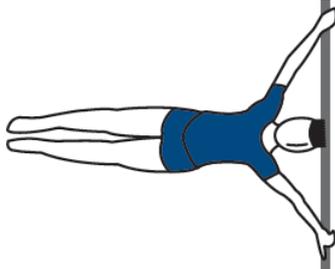
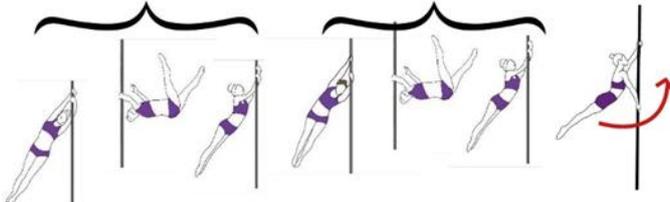
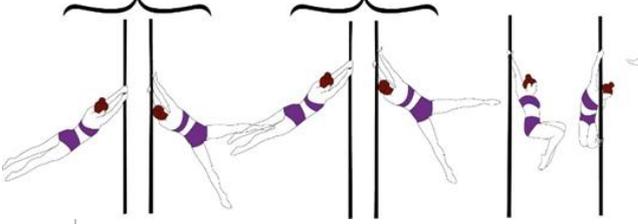
0.7		<p>C038 Вращение феникс базовым хватом</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 360° – Облет с выходом во флаг базовым хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож)
0.7		<p>C029 Облет в Летучую Кивелу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° - Конечное положение – летучая Кивела
0.7		<p>C065 Облет в икс-флаг - зафиксированный</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 360° без контакта с полом перед прыжком в икс-флаг – Удерживать финальную позицию – икс-флаг – 2 секунды
0.7		<p>C047 Двойной облет Чикарелло в кувырок вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° перед тем, как коснуться пола - Руки не в контакте с полом при приземлении
0.8		<p>C044 Вращение в распорке в икс-флаге</p> <ul style="list-style-type: none"> – Позиция Икс-флаг – Верхняя часть тела параллельна полу – Руки полностью прямые

0.8		<p>C021 Вращение феникс с прыжком</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 360° перед прыжком - При приземлении руки не в контакте с полом
0.8		<p>C023 Облет с выходом в кувырок вперед в половине оборота -</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение 360° перед прыжком – Половина оборота перед приземлением на пол или пилон
0.8		<p>C036 Вращение феникс из хвата крюк в скрученный хват</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Конечное положение во флаге скрученным хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож)
0.8		<p>C050 Двойной облет Маркетти в Летучую Кивелу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° - Конечное положение – летучая Кивела
0.8		<p>C027 Китайское вращение феникс хватом крюк</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Конечное положение во флаге хватом крюк (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож)

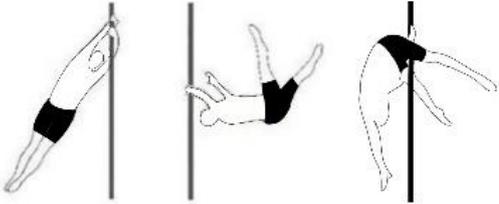
0.8		<p>C030 Вращение Монтанаро хватом крюк с выходом в позицию «ВИ»</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Обе стопы одновременно соприкасаются с пилоном – Позиция ног «Ви» в продольном шпагате
0.8		<p>C031 Облет в кувырок вперед в половине оборота (приземление в шпагате) -</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 360° перед прыжком – Половина оборота перед приземлением на пол в шпагат
0.8		<p>C028 Двойной облет во вращение феникс</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Конечное положение – флаг скрученным хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож)
0.8	<p>https://youtube.com/shorts/ VqZ54UUEJo</p> 	<p>C064 Вращение Сулонен в янтарь Марион</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Конечное положение – янтарь Марион – Нет контакта с полом
0.9		<p>C045 Вращение в распорке в стальном флаге с согнутой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> – Позиция стальной флаг с согнутой ногой (нижней) – Тело и ноги параллельны полу – Руки полностью прямые

0.9	https://youtu.be/8QRruMIOQ9U 	C052 Феникс хватом крюк в янтарь Марион (Вращение Мининой 1) <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Хват крюк – Конечное положение – янтарь Марион скрученным хватом – Нет остановки во время выполнения элемента
0.9		C037 Двойной облет в феникс хватом крюк (пролет) <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° - Конечная позиция – флаг хватом крюк (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож)
0.9	https://youtu.be/OVznDtQAG18 	C055 Вращение Мининой во флик-фляк <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° - Нет остановки во время выполнения элемента - Финальное движение вращения – флик-фляк
0.9	https://youtu.be/-eIWRTokUt0 	C057 Двойной облет Палмерини в китайский феникс <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Конечное положение во флаге хватом крюк (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож) – Нет контакта с полом
1.0		C049 Пролет в феникс (Феникс Моска) <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 720° – Конечное положение – флаг скрученным хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож)

0.9	https://youtube.com/shorts/znbn1Yq9Y34 	C067 Вращение феникс в тюльпан (Вращение Фёльдези) - Вращение на 720° - Конечное положение – тюльпан, удержать 2 секунды - Нет контакта с полом
0.9		C048 Вращение Найман - Вращение 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 на 720°.
1.0	https://youtu.be/hHigEC9Zp5o 	C053 Двойной облет Мининой 2 хватом крюк в янтарь марион - Хват крюк с перехватом - Нет остановки во время выполнения элемента - Финальная позиция янтарь Марион скрученным хватом - Вращение на 1080° (= 360° x 3)
1.0	https://youtu.be/Zv5AbHbqqtC 	C054 Вращение Мининой 3 из флага во флаг - Вращение на 1080° (= 360° x 3) - Выход во флаг дважды - Нет остановки во время выполнения элемента - Финальная позиция на выбор
1.0	https://youtube.com/shorts/QKZcHVwercc 	C068 Двойной пролет Филиппини в двойной облет в феникс - Вращение на 1440° (= 360° x 4) - Конечное положение – флаг (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож) - Нет контакта с полом

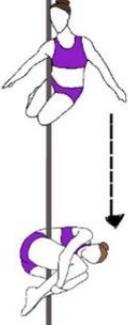
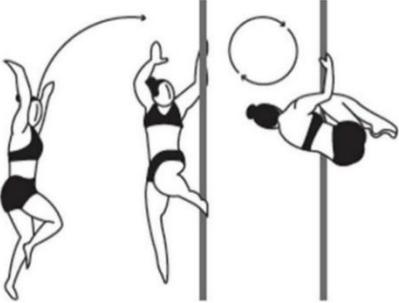
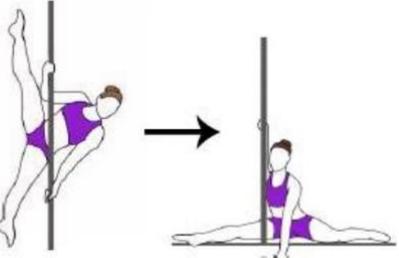
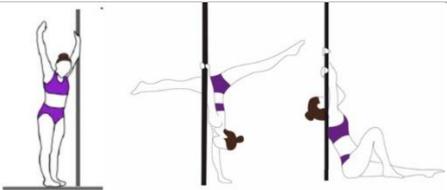
1.0	https://youtu.be/5d0-Ct1vd60 	C059	Двойной облет Бусани в феникс базовым хватом и прыжком - Вращение на 720° - Конечное положение – прыжок из флага базовым хватом
1.0		C046	Вращение в распорке в стальном флаге - Положение стальное флаг - Тело и ноги параллельны полу - Руки полностью прямые
1.0	https://youtu.be/QOeelFzr7Vo 	C056	Двойной пролет Карасинской - Вращение на 1080° (= 360° x 3) - Конечное положение – флаг хватом крюк (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож) - Нет контакта с полом
1.0	https://youtu.be/ym3FTHmup7c 	C060	Двойной пролет Филиппини в феникс Москва - Вращение на 1080° (= 360° x 3) - Конечное положение – флаг скрученным хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож) - Нет контакта с полом
1.0	https://youtu.be/_i_Cr-t07Zk 	C061	Пролет Коллия/Басси в феникс с полным оборотом - Вращение на 1080° (= 360° x 3) - Конечное положение – флаг хватом крюк (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож) - Нет контакта с полом

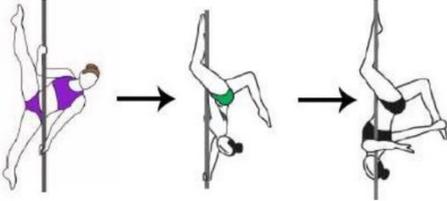
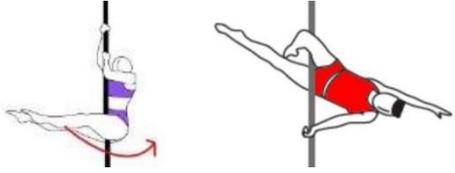
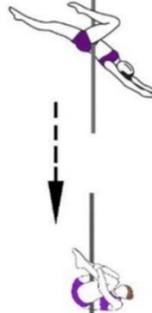
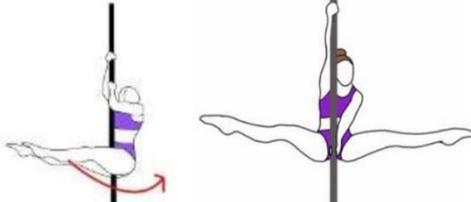
1.0	https://youtu.be/rjesoKCxkT4	C062	<p>Пролет в двойной облет в феникс (Вращение Колля)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 1080° (= 360° x 3) - Конечное положение – флаг хватом крюк (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож) - Нет контакта с полом
1.0	https://youtube.com/shorts/x8NsiOXI-eE	C066	<p>Пролет во флик-фляк Моска в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° (= 360° x 4) - Необходимо выполнить флик-фляк Моска в шпагат - Нет контакта с полом - Финальная позиция – шпагат с упором на предплечье
1.0	https://youtu.be/Wthe_CriUiM	C063	<p>Вращение Найман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 720° - Конечное положение – флаг базовым хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож) - Нет контакта с полом
1.0 РФБ	https://youtu.be/DfQtnzz6_Yc	C051	<p>Двойной облет в кувырок вперед в феникс (Вращение Копыняка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 1080° (= 360° x 3) - 360° на одной руке перед тем как поставить вторую для кувырка вперед - Перехват в феникс 360° - Нет остановки во время движения - Конечное положение – флаг скрученным хватом в позиции «ви» - Нет контакта с полом
1.0	https://youtube.com/shorts/K4zNb8RdFOW	C069	<p>Тройной пролет (Пролет Колля)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 1440° (= 360° x 4) - Конечное положение – флаг хватом крюк (ноги в позиции «Ви», карандаш или складной нож) - Нет контакта с полом

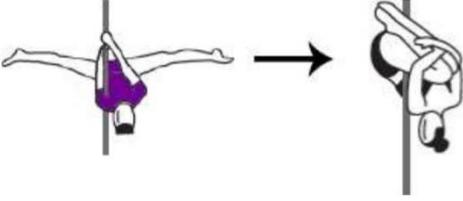
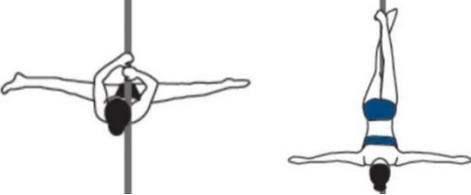
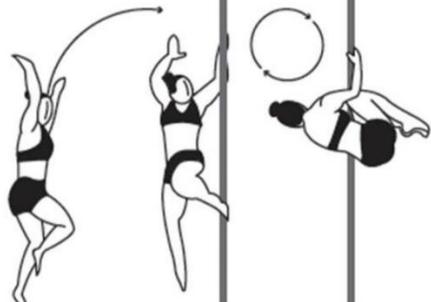
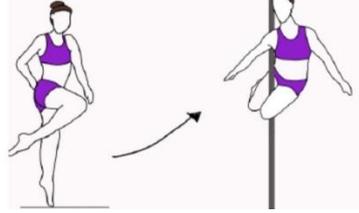
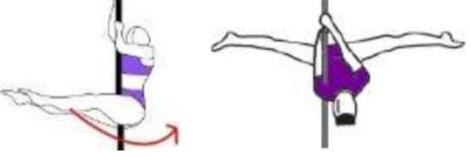
<p>1.0 РФБ*</p>	<p>https://youtube.com/shorts/8JgXXIkizN4</p> 	<p>С070 Двойной облет в феникс на одной руке (Вращение Амореца)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение на 1440° (= 360° x 4) - 360° и более из требуемых 1440° вращаются только на одной руке - Конечное положение – флаг скрученным хватом (ноги в позиции «Ви», карандаш) - Нет контакта с полом * <i>Риск на высоте 70%</i>
---------------------	--	--

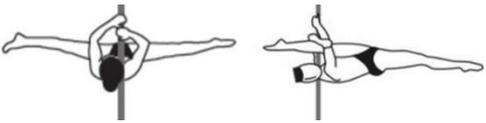
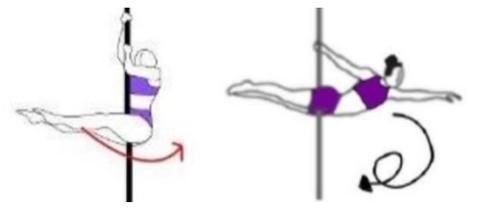
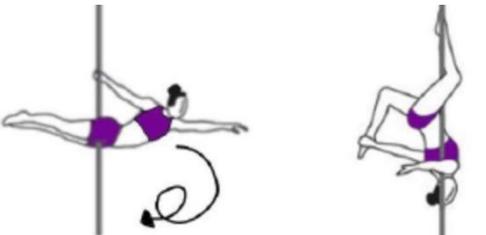
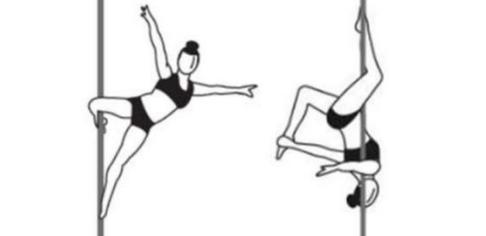
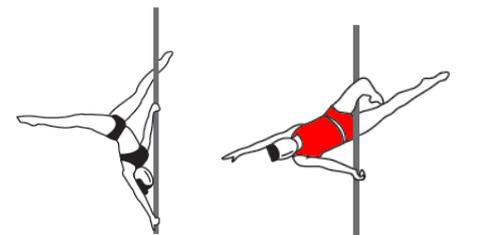
16.4 ГРУППА D – ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

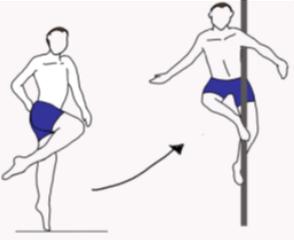
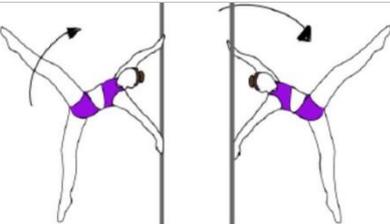
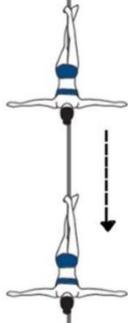
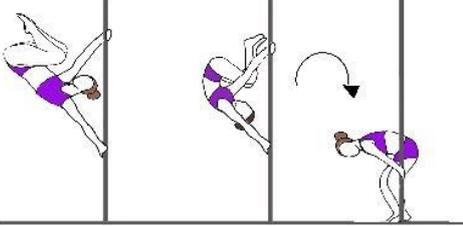
Общие минимальные требования: воздушная фаза и динамичность.

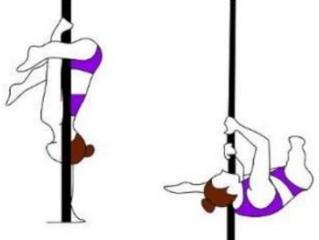
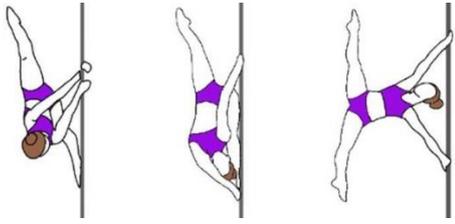
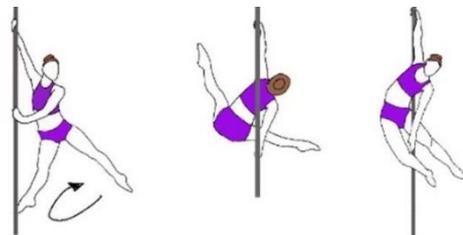
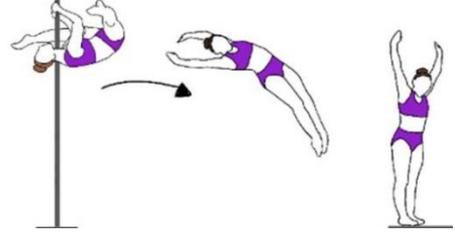
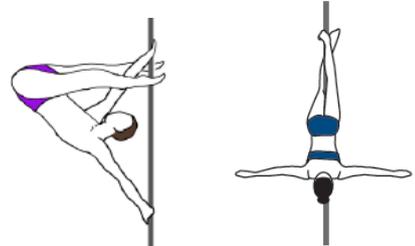
Оценка	Элемент	Код и требования
0.1		D001 Срыв в стульчике <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция: пилон между ног – Руки не в контакте с пилоном – Срыв 1 метр и более
0.1		D006 Прыжок с поворотом на 180° <ul style="list-style-type: none"> – Поворот минимум на 180° во время воздушной фазы без контакта рук с пилоном <p><i>Уровни сложности:</i> D006 Прыжок с поворотом на 180° - 0.1 D007 Прыжок с оборотом на 360° – 0.2</p>
0.1		D070 Срыв в шпагат из распорки Джамила <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) <ul style="list-style-type: none"> – Одна кисть в контакте с полом, вторая – с пилоном – Плечо не в контакте с пилоном

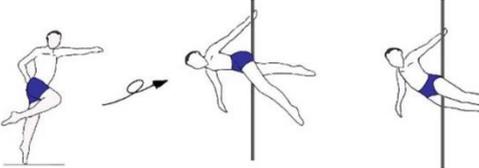
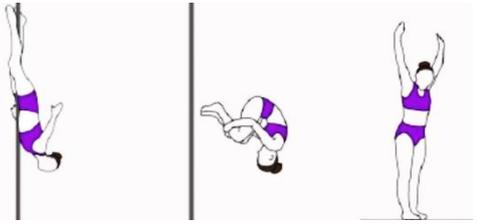
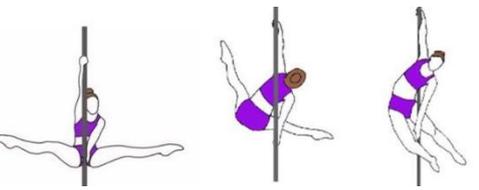
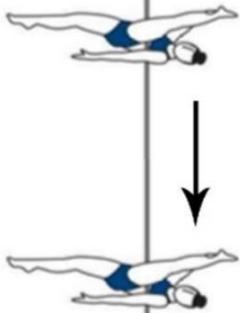
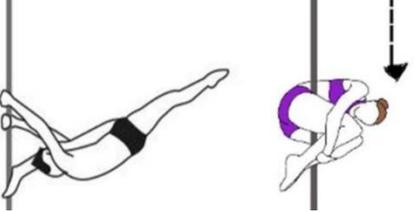
0.1		<p>D071 Переворот из распорки Джамила в вис на ближней ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция – распорка Джамила, конечная позиция – вис на ближней ноге – Нет остановки во время выполнения элемента
0.1		<p>D074 Соскоки вниз в плечевом упоре</p> <ul style="list-style-type: 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</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
0.2		<p>D002 Срыв из вися на ноге</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</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 пилон и нижняя рука должна перехватиться во время отмаха

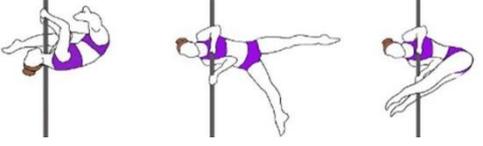
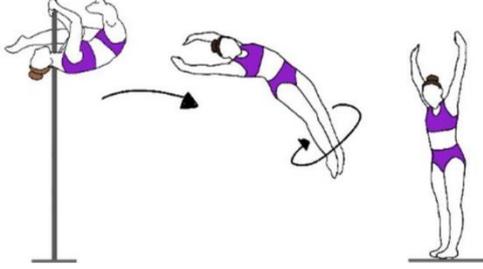
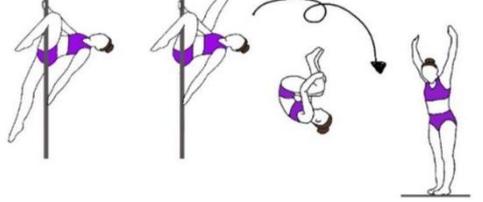
0.2		<p>D072 Срыв из разножки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение - разножка, конечное – вис на ближней или дальней ноге \ захват бедром, руки не в контакте с пилоном - Руки должны полностью отпустить пилон во время срыва - Срыв минимум 1 метр - Нет контакта с полом
0.2		<p>D079 Срыв из перевернутой «Ви» в плечевом упоре</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: крест или крест на одной ноге
0.2		<p>D007 Прыжок с оборотом на 360°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оборот минимум на 360° во время воздушной фазы без контакта рук с пилоном <p><i>Уровни сложности:</i> D006 Прыжок с поворотом на 180° - 0.1 D007 Прыжок с оборотом на 360° – 0.2</p>
0.2		<p>D008 Прыжок Сауло</p> <ul style="list-style-type: none"> – Прыжок в позицию стульчик (пилон между ног) – Руки не в контакте с пилоном
0.2		<p>D086 Отмах в базовом хвате в разножку</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

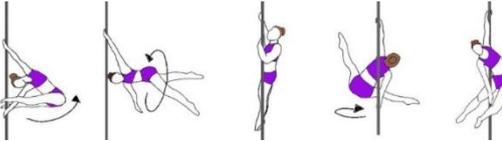
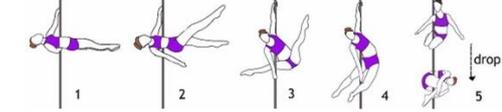
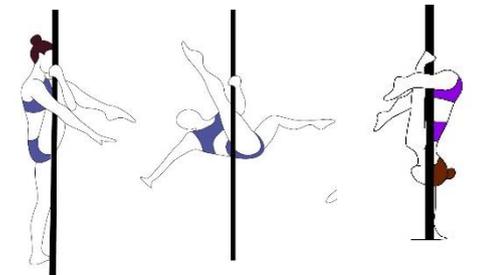
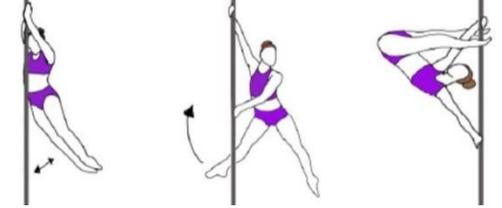
0.2		<p>D077 Плечевой упор в около плечевой продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> – Перехват из положения «Ви» в плечевом упоре в около плечевой продольный шпагат – Рука должна полностью оторваться от пилона во время отмаха
0.3		<p>D085 Отмах в базовом хвате в позицию супермен</p> <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
0.3		<p>D029 Срыв из супермена в вис на ближней ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция - супермен, конечная позиция – вис на ближней ноге – Кисти не в контакте с пилоном во время срыва – Нет контакта с полом
0.3		<p>D087 Срыв из купидона в перевернутое положение</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция - купидон – Кисти не в контакте с пилоном во время переворота
0.3		<p>D073 Срыв из бабочки в зацеп коленом дальней ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нижняя рука должна полностью отпустить пилон перед верхней рукой

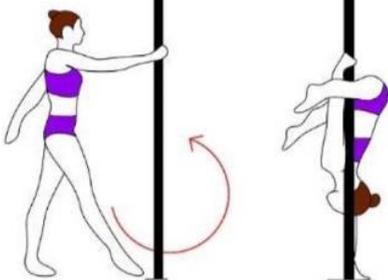
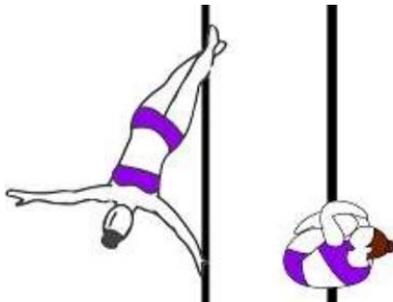
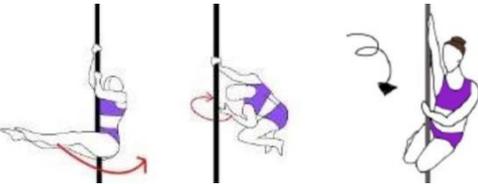
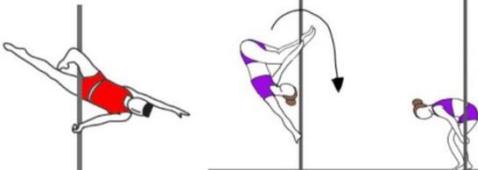
0.3		<p>D040 Китайский прыжок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не в контакте с пилоном
0.3		<p>D037 Переворот с пилоном</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обе руки на пилоном
0.3		<p>D075 Отскоки наверх в плечевом упоре</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обе руки должны отпустить 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 кресте</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная и конечная позиция - крест - Руки не в контакте с пилоном во время срыва - Срыв минимум 1 метр
0.4		<p>D099 Переворот из флага хватом крюк</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция – флаг хватом крюк - Руки не в контакте с полом во время приземления

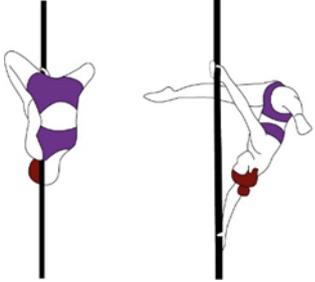
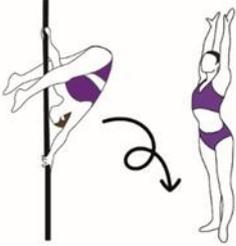
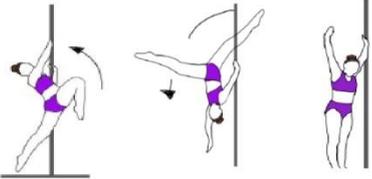
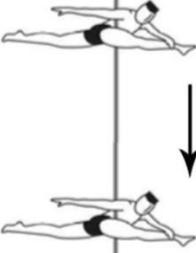
0.4		<p>D078 Перехват со стойки с рукой на полу в плечевой упор</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция – стойка с рукой на полу, плечо не в контакте с пилоном – Конечная позиция – плечевой упор
0.4		<p>D009 Китайское колесо</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нет контакта с полом – Начальная позиция Летучая Кивела – Верхняя нога не в контакте с пилоном
0.4		<p>D010 Веер из распорки в балерину</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 Прыжок из перевернутого плечевого упора</p> <ul style="list-style-type: none"> – Приземление на ноги – Руки не в контакте с полом
0.4		<p>D076 Срыв из флага в крест</p> <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном во время срыва – Срыв минимум 1 метр – Конечная позиция – крест на одной или двух ногах

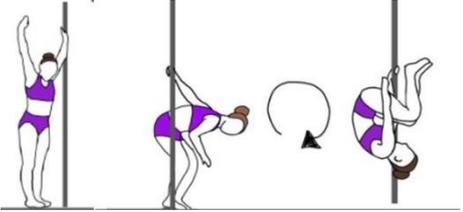
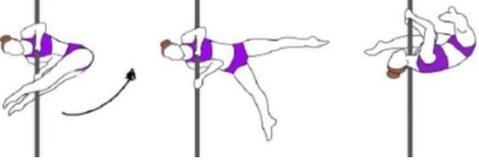
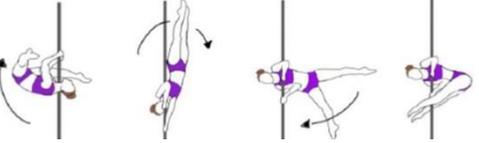
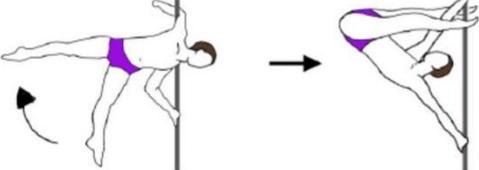
0.4		<p>D034 Прыжок в супермена</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конечная позиция – супермен
0.4		<p>D036 Прыжок из креста</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция крест - Приземление на ноги, Руки не в контакте с полом
0.5		<p>D092 Полный оборот в балерину</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нет контакта с полом - Только одна кисть в контакте с пилоном во время исполнения элемента - Тело должно показать полный оборот во время воздушной фазы - Начальная позиция в распорке, конечная позиция – балерина или стульчик
0.5 РФБ		<p>D004 Срыв в шпагате Джейд</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 45°</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

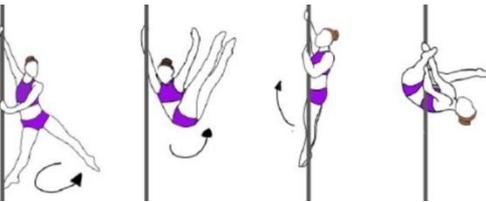
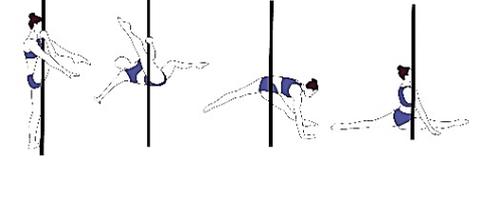
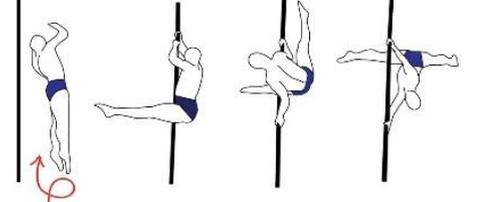
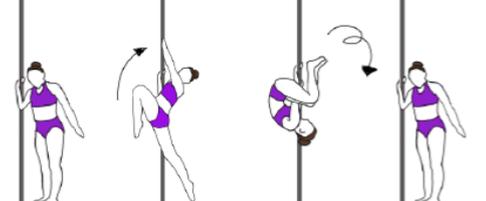
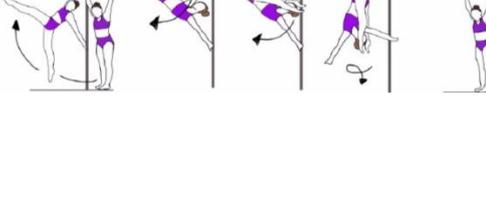
0.5		D060 Переворот из плечевого упора в стойку <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение сидя на полу в скрученном хвате с упором на плечо - Плечо должно оторваться от пиллона перед тем, как рука достигнет пола. - Конечная позиция - стойка на руках, ноги в шпагате или в аттитюде, плечо не в контакте с пиллоном (только предплечье) - Нет задержек и остановок
0.5		D011 Перехват из флага хватом крюк в плечевой упор <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция: Флаг в хвате крюк, конечная позиция в плечевом упоре
0.5		D013 Фонжи 1 <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		D033 Прыжок из плечевого упора с поворотом на 180° <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		D035 Тайный кувырок назад <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция - ближнее колено или бедро в контакте с пиллоном - Приземление на ноги - Руки не в контакте с полом

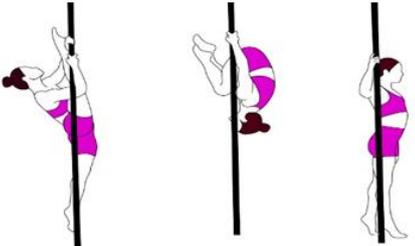
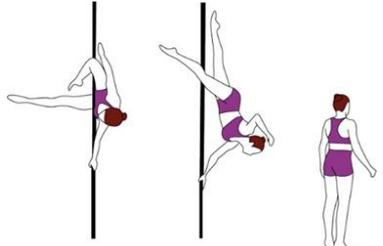
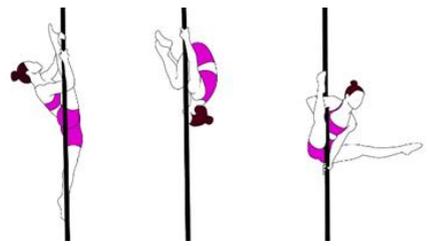
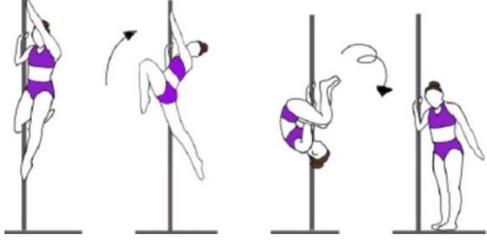
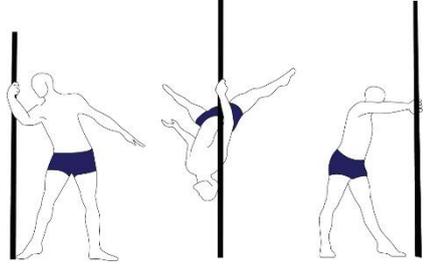
0.5		<p>D049 Полный оборот в скрученном хвате в балерину</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вращение на 360° перед тем как коснуться пилона – Только одна рука в контакте с пилоном во время вращения – Конечное положение балерина или стульчик
0.5 РФБ		<p>D054 Срыв Мининой из горизонта с поддержкой за спиной</p> <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном во время срыва – Срыв минимум 1 метр
0.5		<p>D109 Переворот Брески в стойку на руке</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на полу – Ближняя нога на дальней руке, дальняя рука на пилоном – Прямой и быстрый переход в стойку с раскрытыми ногами
0.5		<p>D055 Отмах в базовом хвате во флаг</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение в базовом хвате, грудная клетка в контакте с пилоном – Грудной отдел должен полностью оторваться от пилонa, и нижняя рука должна сделать перехват во время маха – Конечное положение: флаг – Удерживать конечное положение 2 секунды
0.5		<p>D058 Срыв из супермена в шпагат</p> <p>- начальное положение – супермен, конечное положение – шпагат на полу</p>

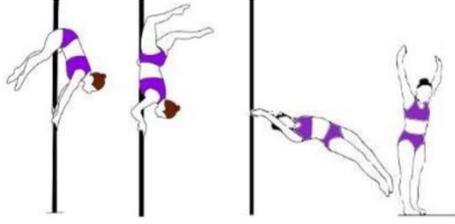
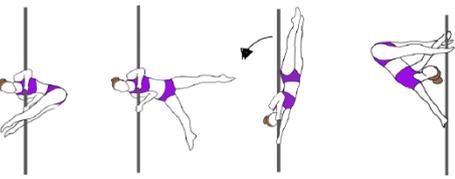
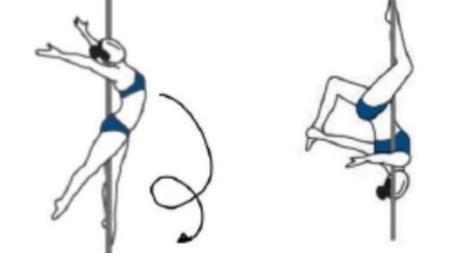
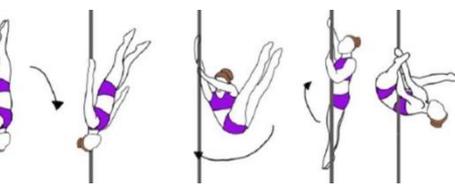
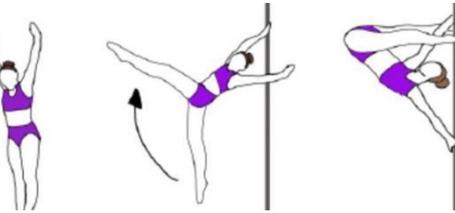
0.5		<p>D059 Поворот на 180° в плечевой упор</p> <ul style="list-style-type: none"> – Финальное положение в плечевом упоре, ноги разведены в стороны, верхняя часть тела параллельна полу
0.5		<p>D061 Флик-фляк (основа на полу)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Финальное положение в стойке на руке с разведенными ногами
0.5 РФБ		<p>D067 Срыв из моряка</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</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 Прыжок через кувырок вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> – Приземление на ноги, руки не в контакте с полом

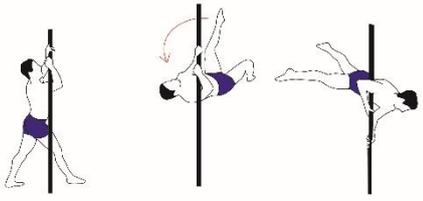
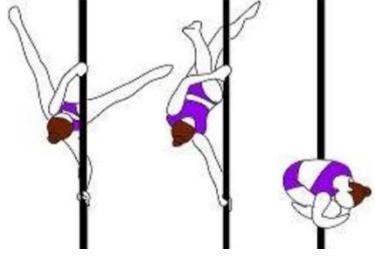
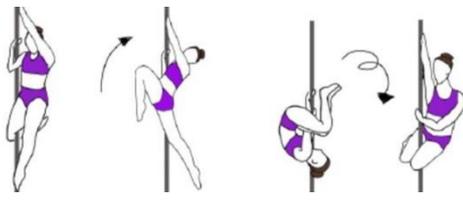
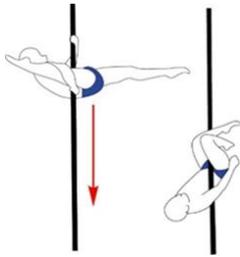
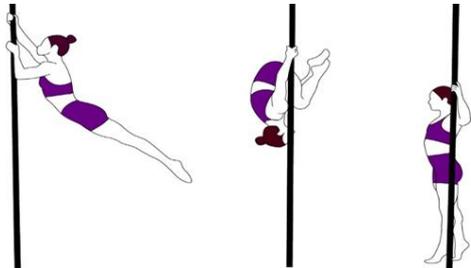
0.5		<p>D084 Срыв из флагового хвата</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение во флаговом хвате – Срыв минимум 1 метр – Полный оборот во время срыва
0.5		<p>D131 Перехват Поли из игуаны в прогибе</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение игуана в прогибе – Перехват во флаг скрученным хватом
0.5	<p>https://youtu.be/Jz0-sFuhd0I</p> 	<p>D121 Прыжок Кого из флага с поворотом на 180° (ноги в стороны)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение – флаг скрученным хватом, ноги разведены в стороны – Поворот на 180° при прыжке – Приземление на ноги, руки не в контакте с полом и пилоном
0.5	<p>https://youtube.com/shorts/a4e7YTXrstc</p> 	<p>D139 Переворот назад Жоссеран в шпагате ленточным хватом (основа на полу)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение на полу – Предплечье и кисти в контакте с пилоном – Ноги должны быть разведены в шпагат во время переворота – Руки не в контакте с полом во время приземления
0.6 РФБ		<p>D005 Срыв китайские палочки</p> <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном во время срыва – Срыв минимум 1 метр

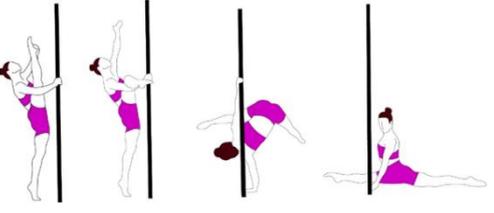
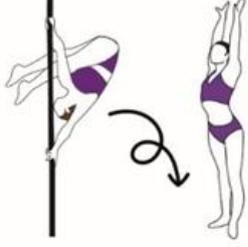
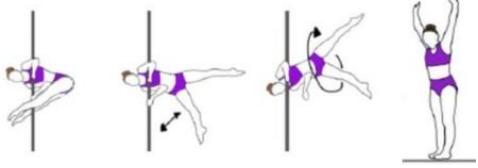
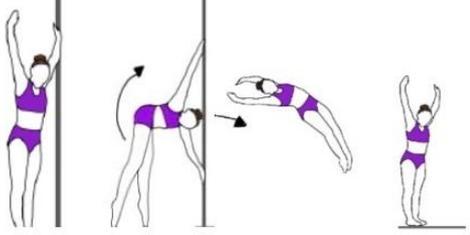
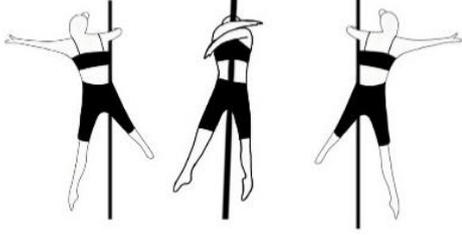
0.6		<p>D091 Кувырок вперед (основа на полу)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука в скрученном хвате - Руки не в контакте с полом
0.6 РФБ		<p>D014 Фонжи 2</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате, конечная – в плечевом упоре – Нет контакта с полом
0.6 РФБ		<p>D018 Кувырок из плечевого упора во флаговый хват</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</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция в обратном локтевом хвате, конечное положение во флаге (хват на выбор) – Удержать конечное положение 2 секунды
0.6		<p>D088 Кувырок с локтевого хвата с упором на плечо</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

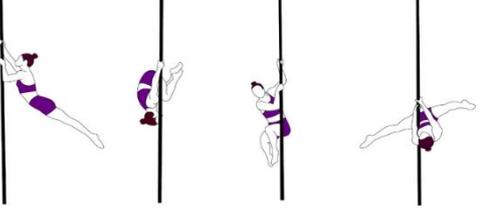
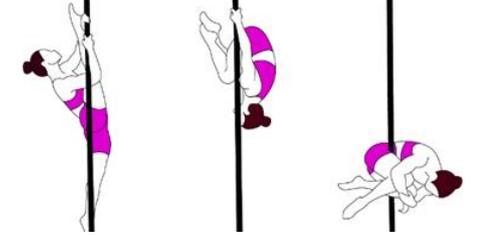
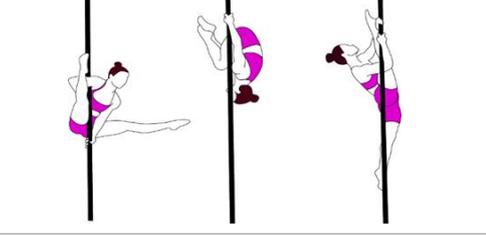
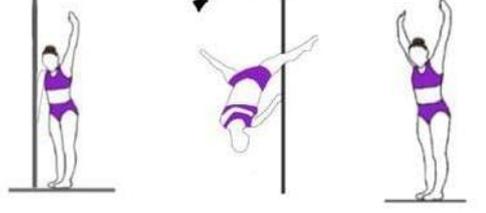
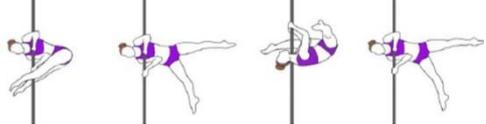
0.6		<p>D050 Полный оборот в скрученном хвате в разножку</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оборот на 360° перед тем как коснуться пилона – Финальная позиция - разножка
0.6		<p>D104 Переворот Брески в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение на полу - Ближняя нога на дальней руке, дальняя рука на пилоне - Прямое и точное приземление в шпагат
0.6		<p>D096 Прыжок с поворотом на 180° в раскачку базовым хватом с переходом во флаг</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на полу – Поворот на 180° в воздухе перед тем, как коснуться пилона – Финальная позиция – флаг
0.6		<p>D051 Сальто назад ленточным хватом (основа на полу)</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</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция на полу - Нет задержки во время исполнения элемента

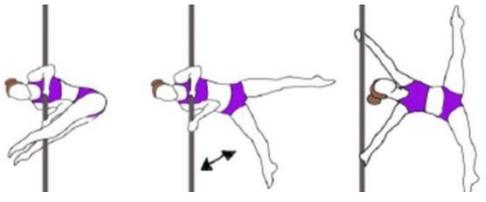
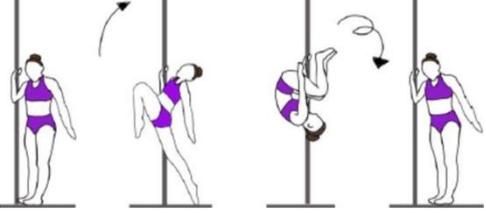
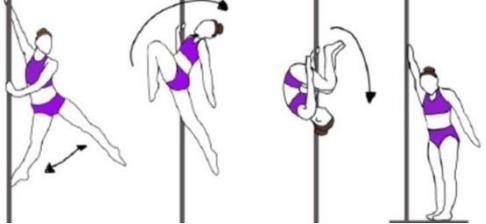
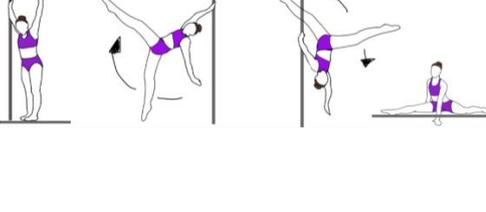
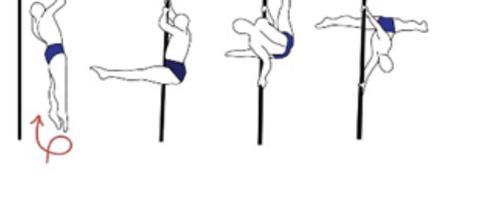
0.6	https://youtu.be/C_mbhnpXJ3c 	D113 Сальто назад Мининой 1 из шпагата ленточным хватом на пол <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на пилоне в шпагате ленточным хватом – Сальто назад 360° – Нет остановок во время выполнения – Приземление на полу, руки не в контакте с полом
0.6	https://youtube.com/shorts/UUIjDdeluQA 	D130 Прыжок Фёльдеси через кувырок вперед на одной руке <ul style="list-style-type: none"> – Только нижняя кисть в контакте с пилоном – Приземление на пол, руки не в контакте с полом
0.7 РФБ	https://youtu.be/o6c07rIW6_Q 	D114 Сальто назад Мининой 2 из шпагата ленточным хватом на пилон <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на пилоне в шпагате ленточным хватом – Сальто назад 360° – Нет остановок во время выполнения – Конечная позиция на пилоне, ноги разведены, кисти и стопы не в контакте с полом
0.7		D012 Сальто назад ленточным хватом (приземление на полу) <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на пилоне – Предплечье и кисти могут быть в контакте с пилоном – Приземление на пол, руки не в контакте с полом
0.7		D105 Колесо Фратини на одной руке <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение на полу - Нет остановки во время движения - Только одна кисть в контакте с пилоном - Приземление на пол на ноги

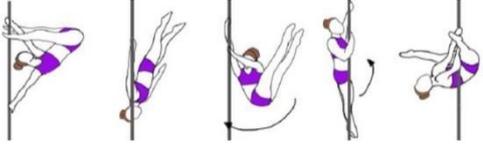
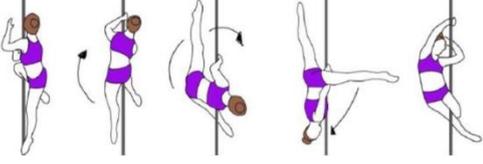
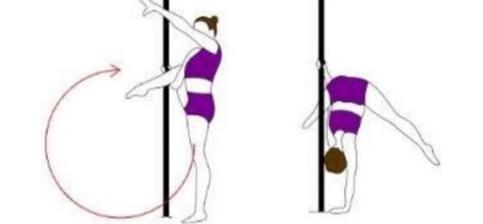
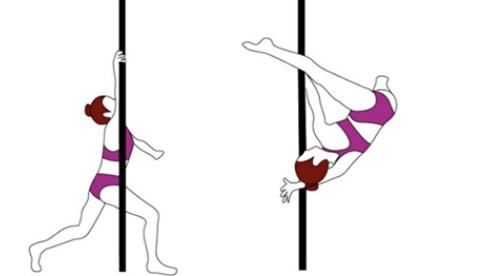
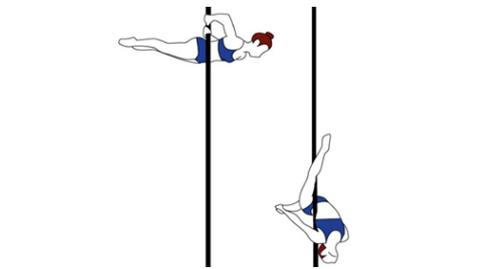
0.7		<p>D068 Кувырок Серры</p> <p><i>Перевернутый кувырок</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Приземление на ноги – Руки и колени не в контакте с полом
0.7		<p>D019 Перехват из флагового хвата во флаг хватом крюк</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате, конечное положение – флаг хватом крюк
0.7 РФБ		<p>D030 Срыв из титаника</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
0.7		<p>D031 Боковой срыв из игуаны</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)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на полу – Конечная позиция – флаг (хват на выбор)

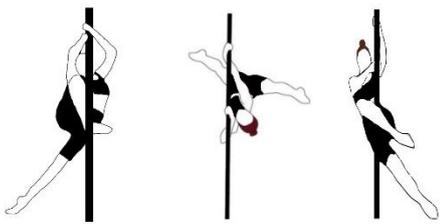
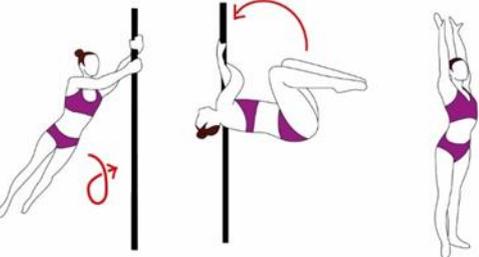
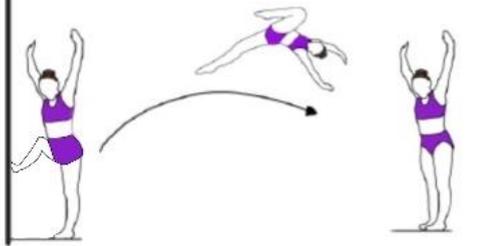
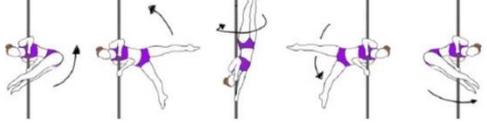
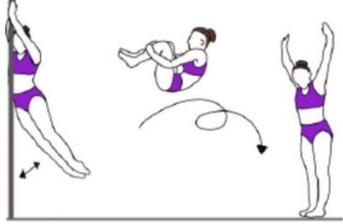
0.7		<p>D095 Переворот назад с пола с выходом во флаговый хват (ноги разведены)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на полу – Конечная позиция – флаговый хват, ноги разведены
0.7		<p>D064 Срыв из флага в стульчик</p> <ul style="list-style-type: none"> – Руки не в контакте с пилоном во время срыва – Срыв минимум 1 метр – Конечная позиция - стульчик головой вверх
0.7		<p>D052 Сальто назад ленточным хватом в стульчик</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нет контакта с полом – Предплечье и кисти могут быть в контакте с пилоном – Финальная позиция – стульчик
0.7	<p>https://youtube.com/shorts/kIEMwufDSHY</p> 	<p>D120 Срыв Крюгера из шпагата Маркетти 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Раскрытие бедер 180° – Срыв минимум 1 метр
0.7	<p>https://youtu.be/ic1rAj9X5zq</p> 	<p>D110 Отмах в сальто назад ленточным хватом Мининой 1 (приземление на пол)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на пилоне – Перехват в ленточный хват – Нет паузы во время выполнения – Приземление на пол на ноги, только стопы в контакте с полом

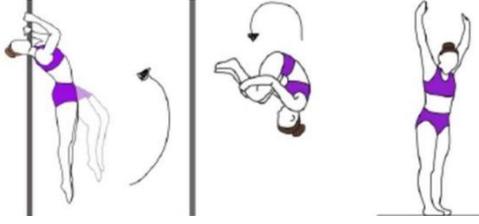
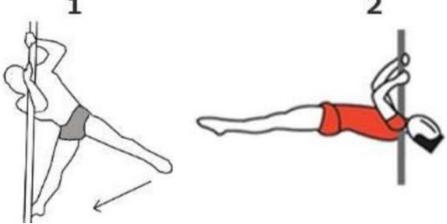
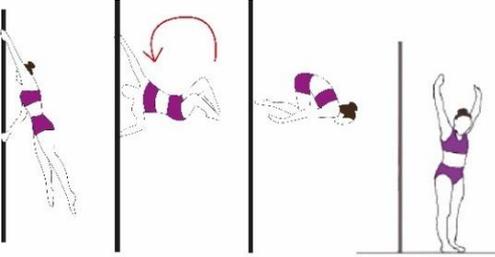
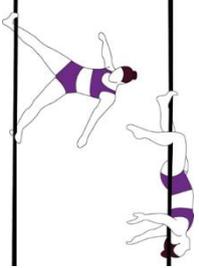
0.7	https://youtu.be/9lhD0DbkqBA 	<p>D117 Кувырок назад Мининой из вертикального шпагата на полу в горизонтальный</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция стоя в шпагате на полу вверх головой – Кувырок назад 180° – Только одна кисть в контакте с пилоном – Нет остановки во время выполнения – Приземление в шпагат на пол
0.7	https://youtu.be/FJSP4SOYUO0 	<p>D122 Прыжок Кого из флага хватом крюк с поворотом на 180° (ноги месте)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение – флаг хватом крюк, ноги в позиции «складной нож» – Поворот на 180° при прыжке – Приземление на ноги, руки не в контакте с полом и пилоном
0.7	https://youtube.com/shorts/Bj-seye2a7Y 	<p>D136 Пилонный рондат Амореца 2 (приземление на пол)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате, нет контакта с полом – Конечная позиция на полу вверх головой – Кисти не в контакте с полом в приземлении
0.7	https://youtube.com/shorts/Mv5H58Owpl0 	<p>D134 Прыжок Бохан через флаг 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> – Кисти не в контакте с полом – Обе кисти захватывают пилон одновременно – Ноги сведены вместе и полностью выпрямлены во время выполнения
0.8	https://youtube.com/shorts/H5KhBp8AeB8 	<p>D141 Перехват Топаццини с локтя на локоть</p> <ul style="list-style-type: none"> – Перехват с локтя на локоть с половиной оборота – Нет контакта с полом

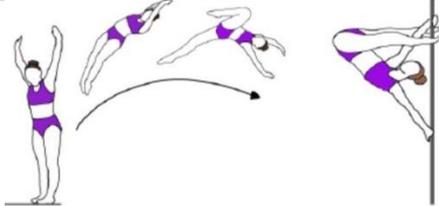
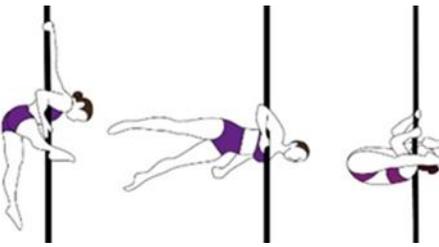
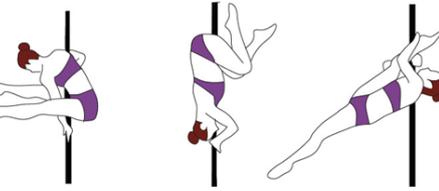
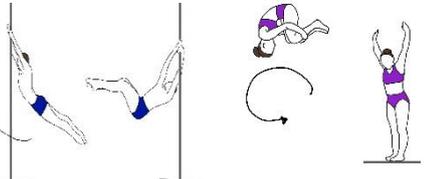
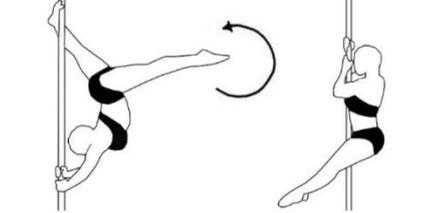
0.8	https://youtu.be/kau-z376-yA 	<p>D111 Отмах в сальто назад ленточным хватом Мининой 2 в разножку на пилоне</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на пилоне – Перехват в ленточный хват – Нет паузы во время выполнения – Финальная позиция в разножке на пилоне – Кисти и стопы не в контакте с полом
0.8 РФБ	https://youtu.be/7T7yoFYhTYM 	<p>D115 Сальто назад Мининой 3 из шпагата ленточным хватом в стульчик на пилон</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция на пилоне в шпагате ленточным хватом - Сальто назад 360° - Нет остановок во время выполнения - Конечная позиция в стульчике, кисти и стопы не в контакте с полом - Срыв минимум 1 метр без контакта кистей с пилоном
0.8 РФБ	https://youtu.be/m2Se7ICFpyw 	<p>D116 Сальто вперед Мининой из флагового хвата в шпагат ленточным хватом</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате – Сальто вперед 360° – Нет остановок во время выполнения – Финальная позиция на пилоне в шпагате ленточным хватом – Кисти и стопы не в контакте с полом
0.8	https://youtube.com/shorts/7VLHp6F3KA 	<p>D138 Маховое колесо Бохан \ Жоссеран с пилоном</p> <ul style="list-style-type: none"> – Только одна кисть в контакте с пилоном – Кисти не в контакте с полом во время выполнения и приземления – Ноги проходят над головой (таз и ноги должны проходить под видимым углом) – Ноги полностью прямые во время колеса
0.8 РФБ		<p>D015 Фонжи 3</p> <ul style="list-style-type: none"> – Полные фонжи (туда и обратно), начальная позиция на выбор (флаговый хват / плечевой упор) – Нет контакта с полом

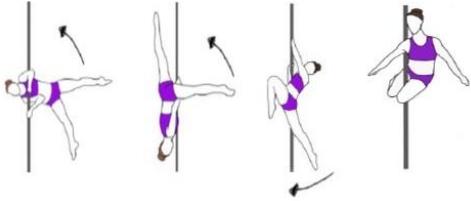
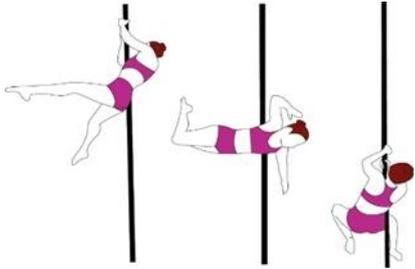
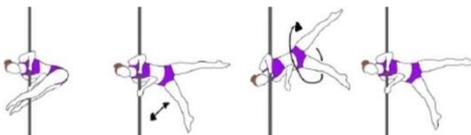
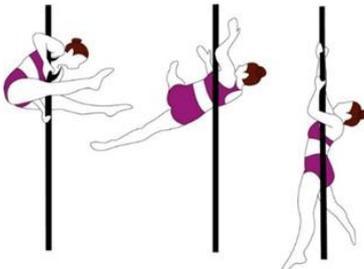
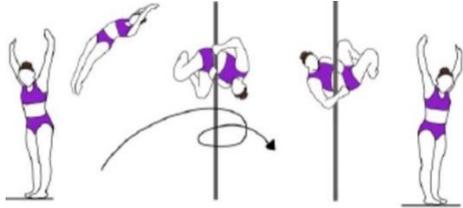
0.8		<p>D020 Перехват из флагового хвата в икс-флаг хватом крюк</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате, конечная – икс-флаг в хвате крюк
0.8		<p>D024 Сальто назад одной рукой (основа на полу)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Только 1 кисть в контакте с пилоном – Предплечье не в контакте с пилоном – Руки не в контакте с полом во время приземления
0.8		<p>D026 Полный оборот в сальто назад с одной рукой</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)</p> <p>Начальная и конечная позиция на полу. Финальная позиция – шпагат на полу Нет задержки во флаге</p>
0.8		<p>D097 Прыжок на пилон с полным оборотом Санчес в отмах с переходом прямо во флаг</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

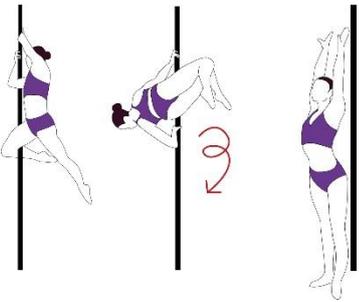
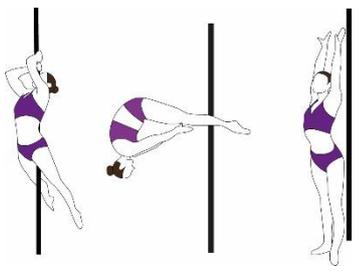
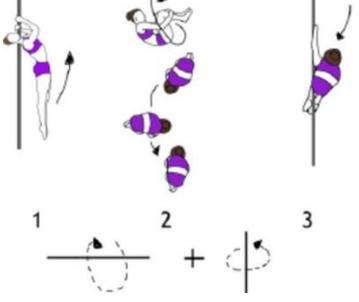
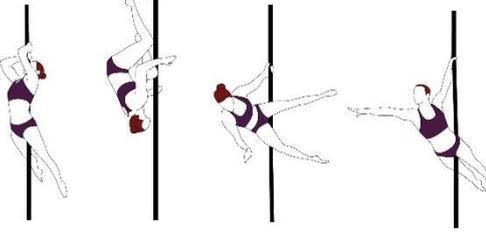
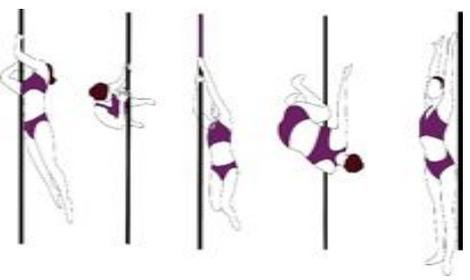
0.8		<p>D056 Боковой срыв из флага в перевернутое положение</p> <p>Нет остановки во время бокового срыва</p>
0.8		<p>D057 Колесо ленточным хватом</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная и конечная позиция на пилоне, нет контакта с полом
0.8		<p>D065 Кувырок Маркетти и Лакагнины</p> <ul style="list-style-type: none"> – Только одна кисть в контакте с полом – Конечная позиция «Ви»
0.8	<p>https://youtu.be/qT5KIF198sg</p> 	<p>D127 Флик-фляк Моска во флаг с упором на предплечье (основа на полу)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на полу – Конечная позиция – флаг с упором на предплечье
0.8 РФБ	<p>https://youtu.be/TmltSw2D80o</p> 	<p>D125 Срыв Нико из зонта с разворотом в вис на ближней ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция – зонт (вытянутый) - Кисти не в контакте с пилоном во время срыва - Срыв минимум 1 метр - Финальная позиция – вис на ближней ноге - Нет контакта с полом

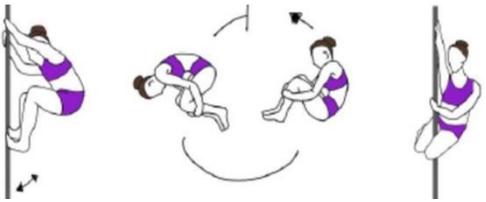
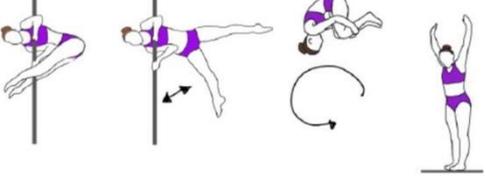
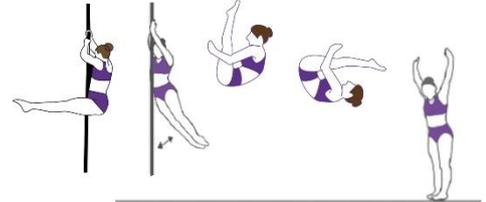
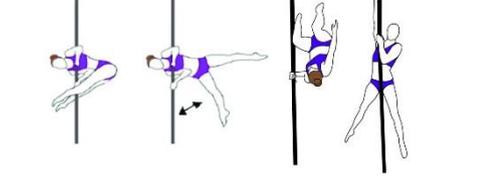
0.8	https://youtube.com/shorts/0y28XqpPG5c 	D140 Колесо Топпацини из открытого упора в скрученный хват <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на пилоне в открытом упоре – Финальная позиция на пилоне в скрученном хвате
0.9	https://youtu.be/eXRQ3xHgKXQ 	D126 Поворот в околоплечевой упор с переходом в сальто назад Брески 180° <ul style="list-style-type: none"> – Нет контакта с полом в элементе (кроме приземления) – Руки не в контакте с полом во время приземления
0.9	https://youtube.com/shorts/uzBE-WPMBuE 	D137 Сальто назад Бохан (основа на полу) <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция – стопа на пилоне - Сальто назад 360° - Нога, которая толкается от пилона, приземляется первой на пол - Руки не в контакте с полом и пилоном во время выполнения - Приземление на ноги, кисти не в контакте с полом
0.9 РФБ		D016 Фонжи 360° 1 <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		D038 Сальто назад с отмаха базовым хватом Приземление на ноги, руки не в контакте с полом

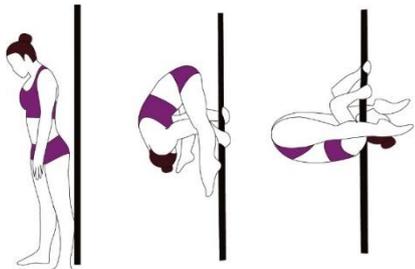
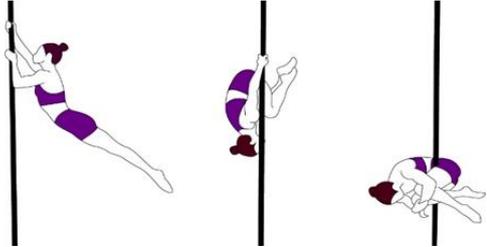
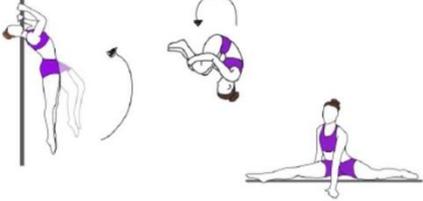
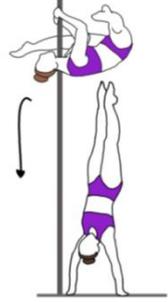
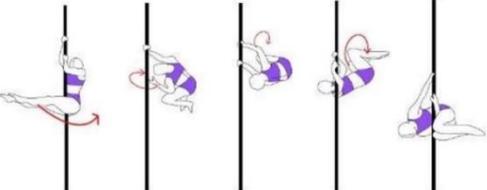
0.9		<p>D044 Сальто назад отмахом из плечевого упора</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сальто назад из плечевого упора – Приземление на ноги, руки не в контакте с полом
0.9		<p>D063 Прыжок в плечевой упор из стойки на руках</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция: стойка на руках – Нет контакта с полом при входе в финальное положение
0.9		<p>D062 Перехват из ленточного хвата в горизонт в плечевом упоре</p> <ul style="list-style-type: none"> – Финальная позиция: горизонт в плечевом упоре
0.9	<p>https://youtu.be/YP-14vyTroQ</p> 	<p>D043 Сальто назад Вятт из отмаха в распорке</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция в распорке на пилоне – Отмах в сальто назад – Ноги и тело не в контакте с пилоном – Приземление на пол, кисти не в контакте с полом
0.9 РФБ	<p>https://youtu.be/WRn9JUVmUOw</p> 	<p>D129 Срыв Пере из морской звезды</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция в морской звезде – Финальная позиция в зацепе коленом и упором в голень – Руки не в контакте с пилоном во время выполнения элемента – Нет контакта с полом

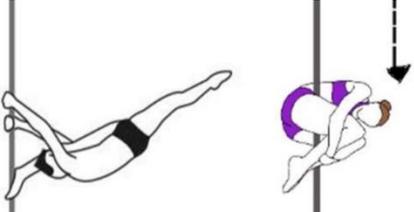
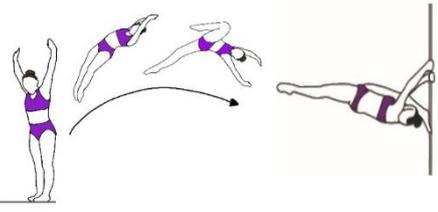
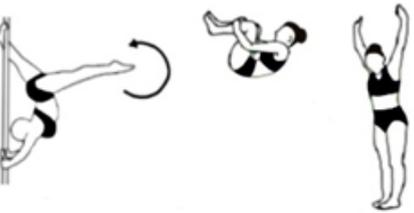
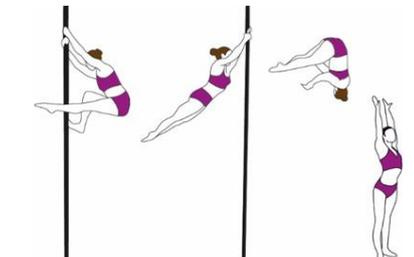
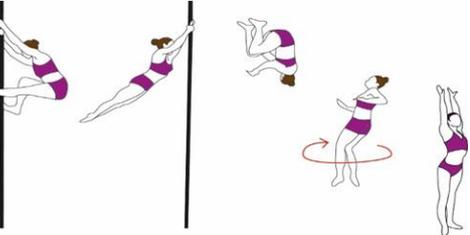
1.0		<p>D042 Прыжок Политова во флаг</p> <p>Плечи и спина развернуты на пилон во время исполнения элемента</p>
0.9	<p>https://youtu.be/p2Q9EZXBviw</p> 	<p>D119 Перехват Карасинской из скрученной позиции подмышкой в плечевой упор</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на пилоне вверх головой – Конечная позиция в плечевом упоре с разведенными ногами – Нет остановки во время выполнения – Нет контакта с полом
0.9 РФБ*	<p>https://youtu.be/Skfuv87Ea2E</p> 	<p>D123 Сальто вперед Кивелы из флагового хвата в шпагат в плечевом упоре</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате – Сальто вперед 360° в шпагат в плечевом упоре – Нет остановки во время выполнения – Нет контакта с полом <p>*при исполнении на высоте 70% и/или в исполнении во вращении на крутящемся пилоне</p>
0.9 РФБ		<p>D100 Сальто назад Кокер</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нет контакта с полом во время выполнения (кроме приземления) - Руки не в контакте с полом при приземлении
0.9 РФБ		<p>D069 Срыв из опасного моста Монтанаро</p> <p>Нет контакта с полом во время исполнения элемента</p>

<p>0.9 РФБ</p>	<p>https://youtube.com/shorts/FGhKnmL0Da4</p> 	<p>D135 Перехват Амореса из флагового хвата в стульчик на пилоне через поворот в ленточный хват</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нет контакта с полом во время выполнения – Половина оборота с переходом в ленточный хват – Финальная позиция - стульчик
<p>1.0 РФБ</p>	<p>https://youtu.be/fG9k1FA5bJY</p> 	<p>D124 Отмах Джервазони с оборотом в полном отрыве на пилон</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция на пилоне вверх головой – Полный оборот на 360° перед тем как зафиксироваться на пилоне после полного отрыва – Нет контакта с полом
<p>1.0 РФБ</p>	<p>https://youtu.be/j5Oo0oHnt5k</p> 	<p>D017 Фонжи 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
<p>1.0 РФБ</p>	<p>https://youtu.be/B0aTbPcpnBI</p> 	<p>D128 Поворот Канеллопулу из флагового хвата в полном отрыве на пилон</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция во флаговом хвате – Поворот на 180° от пилона – Конечная позиция вверх или вниз головой – Нет контакта с полом
<p>1.0</p>		<p>D027 Сальто на пилон Федотова</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 ленточным хватом с винтом Брески</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная и конечная позиция на полу, руки не в контакте с полом - Ноги не касаются пиллона во время скручивания
1.0		<p>D108 Сальто назад отмахом из плечевого упора в позиции копье</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конечная позиция на полу на ногах, руки не в контакте с полом - Вращение в позиции копье
1.0 РФБ		<p>D022 Сальто с полувинтом из плечевого упора (Политов 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная и конечная позиция на пилоне - Нет контакта с полом
1.0 РФБ		<p>D102 Сальто Брески с полувинтом из плечевого упора (Политов 1) в позицию супермен</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальная и конечная позиция на пилоне - Нет контакта с полом - Конечная позиция супермен
1.0		<p>D103 Сальто назад захватом подмышкой с перехватом в сальто назад Брески</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полное сальто назад с захвата подмышкой - Нет контакта с полом

<p>1.0 РФБ</p>		<p>D023 Китайское сальто вперед (Политов 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 Щукина из флагового хвата</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 Федотова с отмаха базовым хватом в позиции копье</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 Брески \ Политова на пилон из флагового хвата</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</p> <ul style="list-style-type: none"> – Приземление на ноги, руки не в контакте с полом

1.0	https://youtube.com/shorts/7HWIeM6e3dM 	D106 Сальто вперед в плечевой упор (Заход Нинзя) <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция на полу - Конечная позиция в плечевом упоре - Руки и плечи не касаются пилонa, пока ноги не оторвутся от пола
1.0 РФБ	https://youtu.be/kiy2OBT79X8 	D112 Боковое сальто Мининой со срывом в стульчик на пилон <ul style="list-style-type: none"> - Начальная позиция на пилоне - Боковое сальто на 360° - Срыв минимум 1 метр - Финальная позиция в стульчике - Руки и стопы не в контакте с полом
1.0 РФБ		D045 Сальто назад отмахом из плечевого упора в шпагат <ul style="list-style-type: none"> - Сальто назад из плечевого упора. - Приземление на пол в шпагат (поперечный или продольный)
1.0		D046 Прыжок в стойку на руки из плечевого упора <ul style="list-style-type: none"> - Приземление на пол в стойку на руках
1.0 РФБ		D066 Срыв Политова <ul style="list-style-type: none"> - Сальто с винтом в колыбель - Срыв минимум 1 метр

<p>1.0 РФБ</p>		<p>D098 Срыв из горизонтального русского шпагата</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальное положение: русский шпагат 180, 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</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: русский шпагат 180, тело параллельно полу - Руки не в контакте с полом во время приземления.
<p>1.0 РФБ</p>	<p>https://youtube.com/shorts/IDOd2mpVIIE</p> 	<p>D132 Прыжок Чернобай из опасного моста</p> <ul style="list-style-type: none"> – Начальная позиция – опасный мост – Руки не в контакте с пилоном во время прыжка – Руки не в контакте с полом во время приземления
<p>1.0 РФБ</p>	<p>https://youtu.be/Nlh-1_UDN84</p> 	<p>D133 Сальто Новелли в позиции копьё</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нет контакта с полом во время сальто в позиции копьё – Руки не в контакте с полом во время приземления
<p>1.0 РФБ</p>	<p>https://youtu.be/rJrwNBmzVNU</p> 	<p>D118 Сальто с винтом Брески \ Политова</p> <ul style="list-style-type: none"> – Поворот на 180° после сальто в группировке – Приземление на пол на ноги – Кисти и колени не в контакте с пилоном

16.5 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.