МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ

2017 - 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика

Март 2016

Английская версия правил является официальным текстом Версия, март 2016 Данные Правила соревнований должны быть одобрены Исполнительным комитетом ФИЖ (FIG) для использования с 1^{го} Января 2017/ 2020.

Пожалуйста, обратите внимание на то, что эти Правила содержат множество технических аспектов и должны читаться вместе с Уставом ФИЖ и Техническими Инструкциями. В случаях противоречия между Правилами соревнований и Техническими Инструкциями, Технические Инструкции имеют приоритет

Авторские права:

Правила соревнований являются собственностью ФИЖ.

Любой перевод или тиражирование Правил без предварительного письменного согласия ФИЖ, строго запрещены.

ВВЕДЕНИЕ К ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ - ИЗДАНИЯ 2017 - 2020

Написано Мирелль Ганзин – Президентом Технического Комитета Аэробной гимнастики ФИЖ

Технический Комитет аэробной гимнастики ФИЖ рад предоставить эти окончательные Правила Соревнований на 2017/2020 г Исполнительному Комитету ФИЖ и Федерациям, Членам ФИЖ., предлагаемые для использования с 1-ого января 2017.

В правилах учтены предложения, высказанные:

- а. ФИЖ техническими Комитетами аэробной гимнастики континентальных союзов;
- б. Федерациями, членами ФИЖ
- в. Международными экспертами и рабочей группой экспертов ФИЖ аэробной гимнастики.
- г. Представителем спортсменов аэробной гимнастики ФИЖ

Наиболее важные изменения отражаются в:

- Изменении правил для Квалификационных соревнований и финала;
- Сокращении элементов до 9 СП, ТР и ГР категорий, в программе должны быть использованы 3 элемента из 4 групп таблицы сложности;
- Разрешении выполнения соединений максимум из 3-х элементов
- Сокращении количества подъемов до 1-й пирамиды, которая будет оцениваться
- Пересмотре стоимости элементов сложности и таблицы сложности
- Пересмотре Приложения 1 "Руководства для судейства Артистичности"
- Пересмотре Приложения 2 "Руководства судейства Исполнения"
- Пересмотре Приложения 3
- Пересмотре Приложения 5 " Мировые соревнования возрастных групп "
- Пересмотре Приложений 6 и 7 Танцевальная Аэробика и Аэробика на степ-платформах

Я хотела бы поблагодарить членов действующего Технического Комитета Аэробной гимнастики за их активную работу в создании этих новых Правил соревнований.

От имени технического Комитета аэробной гимнастики

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Все члены Комитета Аэробной Гимнастики ФИЖ, способствовавших пересмотру настоящих Правил соревнований.

Мирелль Ганзин	Президентt	Франция (FRA)
Сержио Гарсия Алказар	Вице президент	Испания (ESP)
Тамми Яги-Катагава	Член 🐪	Япония (JPN)
Ванг Хонг	Член	Китай (CHN)
Светлана Лукина	Член	Россия (RUS)
Мария Фумия	Член	Румыния (ROU)

Технический Комитет аэробной гимнастики благодарит также Джеральда Бидолта (Франция, FRA) за его исключительную работу по созданию "Интерактивных правил" на веб-сайте ФИЖ, в том числе и рисунков к Правилам соревнований, символов для записи элементов и видео.

 Рисунки:
 Елена Крючек
 Россия (RUS)

 Джеральд Бидолт
 Франция (FRA)

Авторские права ФИЖ

Эти Правила, включая Приложения или их части, не могут быть скопированы или переведены без письменного согласия ФИЖ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1 ОБШАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1.1	АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА	9	1.9	Обо	рудование мест соревнований	11
	Определение	9		Α .	Тренировочная площадка	11
1.2	Правила соревнований	9		Б	Место ожидания старта	11
1.3	А Общая цель Б Судьи В Высшее жюри Соревнования	9 9 9	1.10	Поді А Б В	иум и соревновательная площадка Подиум Площадка и зона для соревнований Размещение судей	12 12 12 12
	Статус	10		Γ	Ограничения	13
1.4	Программа соревнований А Периодичность Б Расписание соревнований	10 10 10	1.11	Музы А Б В	ыкальное сопровождение Оборудование Запись (фонограмма) Качество	13 13 13 13
1.5	Процедура открытия Чемпионатов Мира	10		Γ	Права использования музыки	13
1.6	Замена участника	10	1.12	Резу А	льтаты Показ и распоространение результатов	13 13
1.7	Квалификационные соревнования и финалы А Количество участников в квалификационных соревнованиях	10 10		Б В	Протесты Окончательные результаты	13 13
	Б Количество участников в финале	10	1.13	Нагр	раждение	13
	В Разрушение равенства в оценках Г Ранжирование команд	10 10		А Б	Церемония Награды	13 13
1.8	Порядок старта А Жеребъевка Б Неявка	11 11 11				

ГЛАВА 2 ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

2.1	Категории (Номинации соревнований) А Количество номинаций Б Количество спортсменов Критерии для участия в соревнованиях А Общие права Б Возраст	14 14 14 14 14	2.3	Стиль одежды (Дресс-код) А Национальная эмблема - рекламный логотип Б Профиль (покрой одежды) В Надлежащий костюм Г Униформа	15 15 15 15 15
	В Национальность	14			
			ГЛАВА 3		
	KON	ИΠО	зиция упг	РАЖНЕНИЯ	
3.1	Содержание композиции	16			
3.2	Продолжительность	16			
3.3	Музыка	16			
			ГЛАВА 4 ЖЮРИ		
4.1	Состав Жюри А Высшее жюри Б Бригада Судей в Мировых и Континентальных Чемпионатах, Мировых Играх и соревнованиях Мировых серий (этапов) В Судьи референты	16 16 16	4.2	Функции и критерии для Высшего Жюри	17

ГЛАВА 5 СУДЕЙСТВО

5.1	Арти	стичность	18	5.4	Судьи линии	22
	Α	Требования	18	Α	Функции	22
	Б	Хореография	18	БЬ	Гритерии и сбавки	22
	В	Функции	18			
	Γ	Критерии	18	5.5	Судьи времени	22
				Α	Функции	22
5.2	Испо	олнение	19	Б	Критерии и сбавки	22
	Α	Функции	19			
	Б	Техническое мастерство	19	5.6	Председатель бригады судей	23
	В	Критерии и сбавки	19	Α	Функции	23
				Б	Критерии	24
5.3	КопО	кность	20	В	Ошибки, Предупреждение и список Дисквалификации	25
	Α	Структура	20			
	Б	Новые элементы Сложности	20			
	В	Требования к сложности	21			
	Γ	Функции	21			
	Д	Критерии	21			
			ГЛ	IABA 6		
			ОЦЕН	НАВАНИ	E	
6.1	Основн	ые принципы	26			
OL	ценка Ар	тистичности (А-оценка)	26	6.2	Таблица оценки	27
OL	ценка Ис	полнения (Е-оценка)	26		А Суммирование	27
Ma	аксимум	расхождений, допустимых между оценками			Б Сбавки	27
Αp	тистичн	ости и исполнения	26		В Выставление оценки	27
OL	ценка Сл	южности (D-оценка)	26			
06	бщая оце	енка	26			
Ok	ончател	ьная оценка (финальная)	26			
Ma	аксималь	ьное расхождение между крайними оценками	26			
Ан	ализ оце	енок	26			

ГЛАВА 7 АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ДИСИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ

7.1 Акробатические элеме движения	енты и Запрещенные 28	7.2 Дисциплинарные взыскания А Предупреждения Б Дисквалификация	29 29
	ГЛАВ <i>.</i> НЕПРЕДВИДЕННЫЕ (
Непредвиденные обстоятельс	тва 29		
	прилож	СЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ І РУКОВОДСТВО ПО СУДЕЙСТВУ АРТИСТИЧНОСТИ		тистичности	
ПРИЛОЖЕНИЕ ІІ	РУКОВОДСТВО ПО СУДЕЙСТВУ ИС	СПОЛНЕНИЯ И СЛОЖНОСТИ	
Приложение III ТАБЛИЦЫ СЛОЖНОСТИ / ГРУППЫ ЭЛЕМЕНТОВ И ИХ ЦЕННОСТЬ Группа А – Элементы Динамической силы Группа В – Элеманты Статической силы Группа С – Прыжки Группа D – Элементы Равновесия и Гибкости			
ПРИЛОЖЕНИЕ IV СИМВОЛЫ ДЛЯ СОКРАЩЕННОЙ ЗАПИСИ			
ПРИЛОЖЕНИЕ V	МИРОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ Е	ЗОЗРАСТНЫХ ГРУПП	
ПРИЛОЖЕНИЕ VI ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА - ПРАВИЛА ФИЖ И РУКОВОДЯЩИЕ УКАЗАНИЯ			

ПРИЛОЖЕНИЕ VII

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА - ПРАВИЛА ФИЖ И РУКОВОДЯЩИЕ УКАЗАНИЯ

1.1 АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА

ОПРЕДЕЛЕНИЕ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аэробная гимнастика-- характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные сочетания <u>аэробных движений высокой интенсивности под музыку</u>, которые заимствованы из традиционных аэробных упражнений: в программе должны демонстрироваться непрерывное движение, гибкость, сила при выполнении с высокой степенью совершенства семи базовых шагов и элементов сложности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «СОЕДИНЕНИЕ АЭРОБНЫХ ДВИЖЕНИЙ»

Это комбинации основных аэробных шагов сочетающихся с движениями руками: выполняемые в полном соответствии с музыкой, для создания динамичных, ритмичных и непрерывных последовательностей движений с высокой и низкой интенсивностью воздействия.

Эти движения должны обеспечить высокий уровень интенсивности в упражнении.

1.2 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

А. ОБЩАЯ ЦЕЛЬ

Правила соревнований предназначены для обеспечения гарантии наиболее объективной оценки упражнений Аэробной Гимнастики на международном уровне.

Б. СУДЬИ

Судьи должны сохранять постоянную причастность к Аэробной Гимнастике и обязаны непрерывно расширять свои практические знания. Основными условиями для деятельности судей являются:

- Отличное знание Правил соревнований ФИЖ (FIG)
- Отличное знание Технических Инструкций ФИЖ (FIG T.R.)
- Отличное знание новых элементов сложности

Необходимые условия для судейства на официальных соревнований ФИЖ.:

- иметь действующее удостоверение судьи ФИЖ на текущий цикл соревнований
- иметь практику успешного судейства национальных соревнований, соревнований между странами и международных соревнований
- быть внесенным в список международных судей ФИЖ
- иметь глубокие знания Правил Аэробной Гимнастики и демонстрировать беспристрастное судейство.

Все члены бригады судей обязаны:

- присутствовать на всех собраниях, инструктажах и информационных совещаниях
- присутствовать в зоне соревнований во время обозначенное расписанием
- участвовать в предсоревновательной ориентационной встрече

Во время соревнований каждый судья должен:

- не покидать отведенное ему место
- не контактировать с другими людьми
- не вступать в дискуссии с тренерами, спортсменами и другими судьями
- носить установленную для соревнований униформу:
 - (женщины: темно синий или черный костюм с юбкой или брюками и белую блузку)
 - (мужчины: темный синий пиджак, серые или темные брюки, светлую рубашку и галстук)

В. ВЫСШЕЕ ЖЮРИ (см. также 4.2.1)

Высшее жюри отвечает за управление работой всех судей и председателя бригады судей в соответствии с правилам, чтобы гарантировать правильную публикацию окончательных оценок. Члены высшего жюри регистрируют отклонения оценок судей.

Если у судьи повторяются отклонения, Высшее жюри имеет право предупредить и заменить судью.

Нарушения инструкций от высшего жюри, председателя бригады судей и Правил соревнованийможет может повлечь за собой санкции, объявляемые Президентом технического Комитета аэробной гимнастики ФИЖ

Нарушения Правил включают в себя:

- умышленное нарушение Правил
- преднамеренное предоставление преимущества или невыгодного положения одному или нескольким спортсменам

- нарушение инструкции, данных Комитетом аэробной гимнастики, Высшим жюри или Председателем бригады судей
- неоднократное выставление оценок, которые являются слишком высокими или слишком низкими
- не соблюдение инструкций по организованности и дисциплинированности на соревнованиях
- не участие в собрании судей
- ненадлежащая одежда

Высшим жюри или председателем коллегии судей могут быть объявлены следующие санкции:

- устное или письменное предупреждение
- исключения из соответствующего соревнования

Дисциплинарной комиссией могут быть объявлены следующие санкции:

- отстранение от выполнения функций судьи на международных соревнованиях на определенный период времени
- снижение категории удостоверения судьи
- изъятие удостоверения судьи
- не принимает участия как судья от Федерации в течение определенного периода времени

(см. правила для судей ФИЖ.)

1.3 СОРЕВНОВАНИЯ

СТАТУС

Чемпионат Мира по Аэробной гимнастике является официальным соревнованием Аэробной Гимнастики ФИЖ

1.4 ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

А. ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Чемпионаты Мира по Аэробной Гимнастике проводятся каждые два года в четных годах.

Б. РАСПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Об общем распоряке Чемпионатов мира по Аэробной гимнастике *см. в* Техических Инструкциях, раздел 6, параграф 3.1(Т.R..

Соревнования не могут начинаться ранее, чем в 10.00 часов и заканчиваться позднее, чем 23.00 часа.

Расписание соревнований должно быть одобрено Техническим Комитетом Аэробной Гимнастики и опубликовано в Рабочем Плане.

1.5 ПРОЦЕДУРА ОТКРЫТИЯ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА

См. Т.И, и раздел. 2.2. из главы 2 настоящих правил соревнований.

1.6 ЗАМЕНА УЧАСТНИКА

См. Т.И, глава. 1, раздел 4.2 "Изменения в списках имен"

1.7 КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ФИНАЛЫ

<u>А. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ В КВАЛИФИКАЦИОННЫХ</u> СОРЕВНОВАНИЯХ

Максимальное число спортсменов в Квалификационных соревнованиях:

- два в категории и федерации для ИМ, ИЖ, СП, И ТР
- Один от федерации для ГРУПП, Танцевальной Гимнастики, Гимнастической Платформы.

Б. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ В ФИНАЛАХ

В финалах могут участвовать .восемь спортсменов с лучшими оценками во всех категориях соревнований

В. РАЗРУШЕНИЕ РАВЕНСТВА В ОЦЕНКАХ

(см. Т.И.. раздел 6 - 3.3)

В случае равенства результатов на любом занятом месте в квалификации или финале, оно будет разрушено на основании учета следующих критериев в указанном порядке:

- самая высокая общая оценка в Исполнении
- самая высокая общая оценка в Артистичности
- самая высокая общая оценка в Сложности

Если равенство всё ещё сохраняется, то оно не будет разрушаться

Г. РАНЖИРОВАНИЕ КОМАНД

(см Т.И. раздел. 6 - 3.3)

В командном рейтинге в случае равенства очков в любом месте, рейтинг будет определяться по следующим критериям:

- 1. лучший рейтинг Группы
- 2. лучший рейтинг Трио
- 3. лучший рейтинг учитывается ТГ или ГП.

Если равенство всё ещё сохраняется, то оно не будет разрушаться

1.8 ПОРЯДОК СТАРТА А. ПРОЦЕДУРА ЖЕРЕБЬЕВКИ

(Т.И., 2012, Раздел 1, Пункт.4.4)

Жеребьевка определит стартовый порядок в квалификационных соревнованиях и финалах. Жеребьевка должна проводиться в присутствии Президента ТК Аэробной Гимнастики или назначенного члена ТК Аэробной Гимнастики.

- 1. Жеребьевка должна проводиться в течение двух недель после окончания срока подачи предварительной заявки.
- 2. Федерации будут информированы Генеральным секретарем о времени и месте жеребьевки заранее, по крайней мере, за один месяц, и они имеют право присутствовать на процедуре жеребьевки
- 3. СМИ будут проинформированы и получат разрешение от администрации местного органа власти, в зоне которого будет проводиться жеребьевка, направить своих представителей.
- Жеребьевка должна проводиться "нейтральным" человеком или компьютером.
- 5. В ходе жеребьевки определится порядок, устанавливается порядок для каждой команды или гимнаста путем случайного выбора очередности, в которой команда или гимнаст начнет выступления на соревновании

6. **"Правила 10 минут"**

- 7. Для здоровья и безопасности гимнастов, ФИЖ постановил, что гимнасты, которые соревнуются в нескольких финалах, то требуется 10 минут, чтобы гимнаст отдохнул перед следующим выступлением. Этот восстановительный период был установлен таким, чтобы равняться 4 выступлениям в соревновании. (См. ТИ, 2012, раздел 1, пункт 4.4)
- 8. Жеребьевка будет скорректирована согласно этому принципу. Если гимнаст или группа в первом круге жеребьевки выбраны для выступлений 7-ми, а в следующем круге они по жеребьевке получили положение 1-3, то их новое, скорректированное стартовое положение станет 4-ым. Если гимнаст или группа выступают последними, а в следующем круге жеребьевки они получили позицию с 1 по 4, то их новое стартовое положение станет 5-м.
- 9. Такая корректировка, в случае необходимости, будет сделана Президентом Высшего Жюри. Как только гимнасты после квалификации будут ранжированы, уточнение жеребьевки и стартового листа будет произведено компьютерной программой Лонжин (Longines). Этот принцип уточнения применяется для всех последующих кругов жеребьевки других финальных соревнований, также как и для Мировых Игр (квалификации).

Б. НЕЯВКА

Если спортсмен не появится на соревновательной площадке в течение 20 секунд после приглашения, то Председателем бригады судей должна быть сделана **сбавка 0.5 балла**. Если спортсмен не появился на площадке в течение 60 секунд с момента приглашения, то считается, что он на старт не явился. После объявления неявки на старт спортсмен теряет право на участие в рассматриваемой категории соревнований.

В случаях ЭКСТРАОРДИНАРНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ необходимо обратиться к разъяснениям в главе 8.

.

1.9 ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ

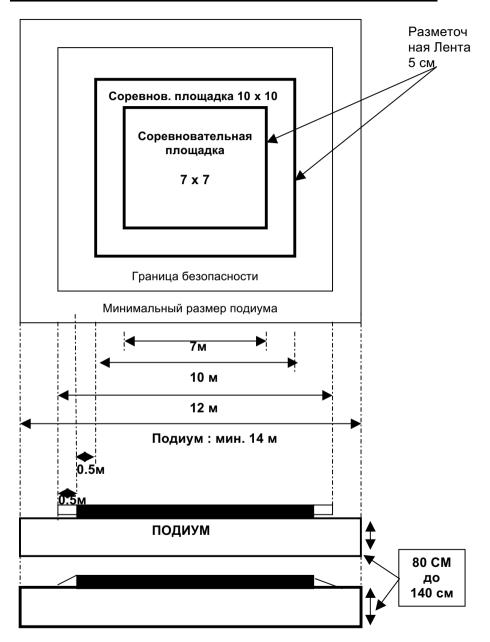
А. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПЛОЩАДКА

Тренировочный зал предоставляется участникам за 2 дня до начала соревнований. Он должен быть оснащен соответствующим звуковым оборудованием и площадкой полного соревновательного размера. Доступ к площадке предоставляется спортсменам в соответствии с расписанием, составленным организаторами соревнований и одобренным Техническим Комитетом Аэробной Гимнастики.

Б МЕСТО ОЖИДАНИЯ СТАРТА

Обозначенная зона, соединяющаяся с подиумом, называется Местом Ожидания старта. Она может использоваться только спортсменами двух очередных стартовых номеров и их тренерами. Местом ожидания старта не разрешено пользоваться другим лицам

1.10 ПОДИУМ И СОРЕВНОВТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА



А. ПОДИУМ

Высота Подиума для соревнований может быть от 80 до 140 см., и задний план должен быть закрыт фоном.

Размер подиума должен быть не менее 14 м х 14 м.

б. ПЛОЩАДКА И ЗОНА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревновательная площадка должна иметь размер 12 м х 12 м. Она должна иметь четко размеченную область соревнования 10 м х 10 м для всех категорий ВЗРОСЛЫХ (7 х 7 м будет использоваться для некоторых категорий Возрастных групп, см. приложение V). Лента входит в размеры соревновательной площадки (См. Стандарты оборудования).

Только площадки, имеющие сертификат ФИЖ, могут быть использованы на соревнованиях.

В РАЗМЕЩЕНИЕ СУДЕЙ

Судьи Бригад сидят непосредственно перед трибуной. Судьи Линии располагаются по диагонали по углам площадки Высшее Жюри бригады располагается на возвышении сразу же позади Бригады судей

						БРИ	1ГАДА	СУД	ЕЙ А	1					
ER	AR	Е	Α	Е	A	Т	CJP	D	D	Е	A	Е	Α	ER	AR
1	1	1	5	2	6			9	10	3	7	4	8	2	2

						БРІ	1ГАДА	СУД	ЕЙ Е	;					
ER	AR	Е	Α	Е	Α	Т	CJP	D	D	Е	Α	Е	Α	ER	AR
1	1	1	5	2	6			9	10	3	7	4	8	2	2

высшее жюри и эксперты (SJ) ES / AS / SJP / DS / DS / ES / AS

Пояснения: Артистичность (A) — Исполнение (E) — Сложность (D) — Время (T) — Председатель бригады (CJP) — Судья референт (Исполнения ER Артистичности AR)/

Эксперт Исполнения (ES) – Эксперт Артистичности (AS)

Эксперт Сложности (DS) - Президент Экспертного Жюри (SJP)

Г. ОГРАНИЧЕНИЯ

Спортсмены, тренеры и все посторонние лица ограничены во входе в зону ожидания старта в течение соревнования, за исключением случаев, когда они вызваны сотрудником ОК или ФИЖ.

Тренеры должны оставаться в зоне ожидания старта во время выступления их спортсменов. Тренерам, спортсменам и всем посторонним лицам ограничен вход в зону судейства. Игнорирование этих ограничений может привести к дисквалификации спортсмена Высшим Жюри.

1.11 МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

А. ОБОРУДОВАНИЕ

Качество звукового оборудования должно соответствовать профессиональным стандартам и включать в своем комплекте помимо обычного оснащения следующие основные элементы: раздельные наушники для спортсменов и CD проигрыватель

Б. ЗАПИСЬ (ФОНОГРАММА)

Могут быть объединены одна или несколько частей музыки. Оригинальная музыка и звуковые эффекты разрешены. На CD диске должна быть записана только 1 музыкальная фонограмма.

На соревнования должны быть предоставлены две копии записи, с понятно написанными именем участника, страны, номинации и длительности музыки.

В. КАЧЕСТВО

Запись должны соответствовать профессиональным стандартам воспроизведения звука.

Г. ПРАВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКИ

ФИЖ и Организационный Комитет не могут гарантировать, что выбранная для упражнения музыка будет воспроизведена.

Одновременно с Именной заявкой в оргкомитет для Чемпионатов Мира и в Секретариат ФИЖ должен быть отправлен список всей использованной музыки, название, исполнитель и композитор.

1.12 РЕЗУЛЬТАТЫ

А. ПОКАЗ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

За каждое упражнение общие оценки (А-Артистичности, Е-Исполнения, D-Сложности), сбавки, окончательная оценка и место в соревнованиях должны быть представлены на общее обозрение. После отборочного тура соревнований, каждая участвующая федерация, являющаяся членом ФИЖ, должна получить полную копию результатов, но не детальные результаты. В конце соревнования, полный набор всех детальных результатов будет выдан каждой участвующей федерации, являющейся членом ФИЖ. (См. Т.И. 4.11.5.)

Б. ПРОТЕСТЫ

Никакие протесты по оценкам или результатам не позволяются. Для экстраординарных обстоятельств см. главу 8.

В. ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В каждом финале не учитываются предыдущие оценки. Определение места, занятого участниками соревнований, производится по оценкам, полученным в финале

1.13 НАГРАЖДЕНИЕ (см. Устав и Т.И.. ФИЖ, разделы 10.2 - 10.4)

А. ЦЕРЕМОНИЯ

См. специальные инструкции ФИЖ .для церемоний награждения медалями. Подробная организация процедуры награждения должна быть утверждена ответственным должностным лицом ФИЖ

<u>Б. НАГРАДЫ</u>

Призы и медали вручаются победителям в каждой номинации за первые три места. Дипломы даются каждому финалисту.

Свидетельство об участии дается всем спортсменам и должностным лицам.

2.1 КАТЕГОРИИ (НОМИНАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ)

А. КОЛИЧЕСТВО НОМИНАЦИЙ

(Cм. Т.И.. ФИЖ. раздел 1, пораграфы. 2.1.3.4)

Чемпионаты Мира по Аэробной Гимнастике включают следующие категории:

- АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА

Индивидуальные (IW) выступлания женщин



Индивидуальные (IM) выступлания мужчин



Смешанные Пары (МР)



Трио (TR)





- **Танцевальная Гимнастика, Гимнастическая Платформа** со специальными правилами ФИЖ

(см. Приложения VI и VII)

Танцевальная Гимнастика (AD)



Гимнастическая Платформа (AS)



Б. КОЛИЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ

Количество и пол участников соревнований:

Женщины индивидуальные выступления 1 спортсменка женщина

Мужчины индивидуальные выступления 1 спортсмен мужчина

Смешанная Пара спортсмены 1 мужчина / 1 женцина

Трио 3 спортсмена (мужчины/женщины/

смешанный состав)

Группы 5 спортсменов (мужчины/женщины/

смешанный состав)

ТГ 8 спортсменов (мужчины/женщины/

смешанный состав)

ГП 8 спортсменов (мужчины/женщины/

смешанный состав)

2.2 КРИТЕРИИ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

А. ОБЩИЕ ПРАВА

Чемпионаты Мира по Аэробной Гимнастике являются открытыми для спортсменов, которые:

- входят в состав национальной федерации, зарегистрированной в ФИЖ
- выполняют требования действующих Устава ФИЖ и Технических Регламентов ФИЖ

<u>Б. ВОЗРАСТ</u> (см. Т.И.. ФИЖ, раздел 1, параграф 5.2)

На официальных соревнований ФИЖ в категории Взрослых, участнику должно быть минимум 18 лет в год проведения соревнования

<u>Г. НАЦИОНАЛЬНОСТЬ</u> (см. Т.И.. ФИЖ, раздел 1, параграф 5.3) Спортсмены и судьи, меняющие гражданство, должны соблюдать Директивы Олимпийской Хартии и Устава ФИЖ.

Изменение гражданства рассматривается Исполнительным Комитетом ФИЖ.

2.3 СТИЛЬ ОДЕЖДЫ (ДРЕСС-КОД)

Одежда спортсменов должна демонстрировать, соответствие спортивному стилю, характерному для гимнастических дисциплин. **Аккуратный и надлежащий** спортивный внешний вид должен производить хорошее впечатление.

За одежду, с любым нарушением от описания, представленного Дресскоде, Председателем бригады судей (ПБС), будет производиться сбавка (-0.2 каждый раз по различным критериям).

А. <u>Национальна эмблема - рекламная логотип:</u> (См. Правила ФИЖ для Рекламы)

Гимнаст должен иметь национальную идентификацию или эмблему на его/её костюме для соревнований в соответствии с последними Регламентами ФИЖ.

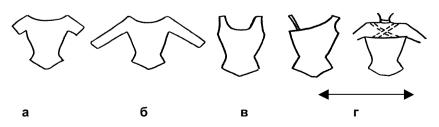
Гимнаст может носить только те логотипы, рекламу и спонсорские идентификаторы, которые разрешены самыми последними регламентами ФИЖ. : СБАВКА 0.3 балла

Б. Профиль (покрой одежды):

ОДЕЖДА ДЛЯ ЖЕНЩИН

- Женщины должны быть одеты в цельный купальник, колготки телесного цвета или прозрачные. или комбинезон (цельный костюм с общей длиной от шеи до лодыжки). Блестки разрешаются.
- Вырез для шеи (декольте) впереди и сзади купальника/комбинезона должен быть не ниже середины грудины впереди и на спине не далее нижней линии лопаток).
- Покрой купальника в верхней части ноги не должен уходить выше линии талии и наружный шов должен проходить по гребню подвздошной кости. Купальник должен полностью закрывать промежность.
- Одежда для женщин может быть с длинными рукавами или без (1 или 2 рукава). Длинные рукава заканчиваются на запястье. Для рукавов допускается прозрачный материал
- Длинное трико/ цельный комбинезон разрешаются.

Примеры костюма для ЖЕНЩИН



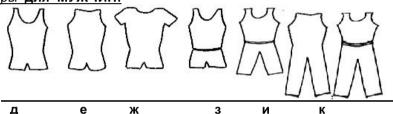
Примеры, представленныее на рис. от "а до в" показывают одинаковый фасон купальника - впереди и сзади.

Пример "г" показывает один и тот же купальник с разным фасонм впереди и сзади.

ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИН

- Мужчины должны быть одеты комбинезон или шорты и облегающую майку, или купальник с соответствующей поддержкой (т.е. танцевальным бандажом).
- Костюм не должен иметь открытых вырезов впереди или сзади.
- Проймы не должны быть вырезаны ниже лопаток.
- БЛЕСТКИ для мужской одежды не допускаются
- 3/4 легинсы разрешены, длинные гимнастические брюки (трико + брюки), цельные комбинезоны разрешаются

Примеры для МУЖЧИН:



Примеры от «д до к» показывают одинаковую впереди и сзади модель костюма

В. НАДЛЕЖАЩИЙ КОСТЮМ:

- 1. Волосы должны быть безопасно закреплены близко к голове.
- 2. Спортсмены должны носить белые кроссовки для аэробики и белые носки, которые должны быть хорошо видны всем судьям.
- 3. Макияж может использоваться в умеренном количестве только женщинами.
- 4. Не закрепленные и дополнительные детали одежды не допускаются.
- 5. Ювелирные украшения не должны быть надеты.
- 6. Изношенный или разорванный костюм и/или предметы нательного белья, не должны быть видны во время исполнения
- 7. Одежда для аэробики должна быть из непрозрачного материала за исключением рукавов у женщин
- 8. Одежда, отражающая войну, насилие или религиозные темы запрещается.
- 9. Краска для тела не допускается,
- 10.Одежда должна быть спортивного фасона

Г. УНИФОРМА: (ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОТ ПБС):

Все спортсмены должны носить официальный национальный костюм своей страны на Церемониях Открытия и Закрытия и костюм для соревнования на церемоний Награждения Медалями..

3.1 СОДЕРЖАНИЕ КОМПОЗИЦИИ

Упражнение аэробной гимнастики состоит из следующих движений, выполняемых под музыку:

- варианты соединений аэробных движений
- элементы сложности.
- переходы и связки (соединяющие движения)
- подъёмы пирамиды (СП/ТР/ГР)
- физические взаимодействия /сотрудничество (СП/ТР/ГР)

В упражнении должен быть показан баланс между компонентами. Все движения должны быть точными и с конкретной формой.

Важно показать сбалансированное использование компонентов на протяжении всего упражнения.

Темы, показывающие насилие и расизм, также как и с религиозным и сексуальным подтекстом, не соответствуют Олимпийскими идеалам и правилам этики ФИЖ.

3.2 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Продолжительность упражнения **1 минута 20 секунд для всех категорий соревнований** с допуском плюс или минус 5 секунд (звуковой сигнал не входит).

3.3 МУЗЫКА

Всё упражнение должно быть выполнено под музыку Может использоваться любой стиль музыки, адаптированной для Аэробной Гимнастики.

См. приложение 1, руководство для оценки артистичности стр. 7-9.

ГЛАВА 4

жюри

4.1 СОСТАВ ЖЮРИ

А. ВЫСШЕЕ ЖЮРИ

Президент и члены Технического Комитета Аэробной Гимнастики ФИЖ. СОСТАВ ВЫСШЕГО ЖЮРИ ДЛЯ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА:

- Президент ТК
- 2 члена ТК, действуют в качестве Экспертов и ответственны за результат контроля оценок Сложности
- 2 члена ТК, действуют в качестве Экспертов и ответственны за результат контроля оценок Исполнения
- 2 члена ТК, действуют в качестве Экспертов и ответственны за результат контроля оценок Артистичности.

Это лица, которые участвовали в проведении Межконтинентального Курса, остаются ответственным за свой аспект на протяжении цикла или назначаются Президентом ТК

Каждый эксперт должен <u>регистрировать</u> оценки, которые затем используются для анализа

*(Все судьи ТК в течение 2 дней после соревнований оценивает образцы упражнений, выбранных жеребьевкой. Результаты сравниваются с "Экспертной" оценкой)

Б. БРИГАДА СУДЕЙ НА МИРОВЫХ И КОНТИНЕНТАЛЬНЫХ ЧЕМПИОНАТАХ, МИРОВЫХ ИГРАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ МИРОВЫХ СЕРИЙ (См Т.Р. Раздел 1, параграф 7.8.2.)

Судьи Артистичности (А-судьи)	4	Судьи No	1-4
Судьи Исполнения (Е-судьи)	4	Судьи No	5-8
Судьи Сложности (D-судьи)	2	Судьи No	9-10
Судьи линии	2	Судьи No	11-12
Судья времени	1	Судья No	13
Председатель бригады судей	<u>1</u>	Судья No	14
ВСЕГО:	14		

В. СУДЬИ РЕФЕРЕНТЫ (См. Т.И, Раздел 1. Параграф. 7.8.2.)

2 судьи Референта для Артистичности (AR) и 2 судьи Референта для Исполнения (ER) будут назначаться на Чемпионаты Мира и многопрофильные спортивные игры, внесенные в список в Т.Р. Параграф. 4.11, 4.1.

В других соревнованиях могут использоваться судьи Референты, но не обязано.

4.2 ФУНКЦИИ И КРИТЕРИИ ДЛЯ ВЫСШЕГО ЖЮРИ

ВЫСШЕЕ ЖЮРИ должно:

- 1. Контролировать соревнования и должно бороться с любыми нарушениями дисциплины или любыми чрезвычайными обстоятельствами, влияющими на ход соревнований.
- 2. Вмешивается, когда есть серьезные ошибки в судействе
- 3. Постоянно рассматривать оценки, выставленные судьями и выносит предупреждение любому судье, чья работа считается неудовлетворительной или пристрастностной.
- 4. При необходимости удаляет судью нарушителя после неудовлетворительнной реакции на какое-либо предупреждение.

Представитель от спортсменов является членом Технического Комитета, но он не является частью Высшего Жюри

Исполнительный комитет ФИЖ уполномочен принимать решения о правилах для Высшего Жюри, конкретных обязанностях членов Технического Комитета во время соревнований.

5.1 АРТИСТИЧНОСТЬ

А. ТРЕБОВАНИЯ:

- Все компоненты хореографии должны быть хорошо объединены, чтобы превратить спортивные упражнения в артистическое исполнение, с творческими и уникальными характеристиками, соблюдая специфику Аэробной Гимнастики
- В упражнении Смешанной Пары, Трио и Группы, необходимо выполнить одну пирамиду (подъем).

Б. ХОРЕОГРАФИЯ:

Композиция (сложность и оригинальность):

- 1. Музыка и музыкальность
- 2. Аэробное содержание
- 3. Общее содержание
- 4. Использование пространства

Выступление (презентация):

5. Артистичность (художественность исполнения)

В. ФУНКЦИИМ

Судья Артистичности оценивает <u>ХОРЕОГРАФИЮ</u> упражнения (всего 10 баллов) на основе критериев. Каждый критерий оценивается согласно нижеследующей шкале:

<u>ШКАЛА ОЦЕНКИ</u>	Отлично	2.00
_	Очень хорошо	1.8 – 1.9
	Хорошо	1.6 – 1.7
	Удовлетворительно	1.4 - 1.5
	Плохо	1.2 - 1.3
	Недопустимо	1.0 - 1.1

Г. КРИТЕРИИ:

1. Музыка и Музыкальность (Макс. 2 балла)

Выбор и использование музыки являются важным аспектом упражнения.

- 1.1 Выбор, состав музыки и Структура
- 1.2 Музыкальность (Использование музыки)

Хороший подбор музыки поможет определить структуру и темп, также как и тему упражнения. Музыка будет поддерживать и подчеркивать исполнение. Она также должна использоваться для того, чтобы побудить на использование всей хореографии и внести вклад в стиль и качество исполнения, также как и в выразительность гимнастов.

Музыка должна быть адаптирована для Аэробной Гимнастики. Должна прослеживаться большая связь между всем упражнением и выбранной музыкой.

Исполнитель (и) должен интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, попадать в ритмическиие удары - биты) / фразы (СИНХРОННОСТЬ- музыкальность), но ее слитность, форму, интенсивность и страсть в пределах его/ее или их физических возможностей.

2. Аэробное содержание (Макс. 2 балла)

Необходимо выполнять узнаваемые последовательности САД на протяжении всего упражнения. САД - это сущность аэробной гимнастики, которые также являются одним из самых важных аспектов в содержании программы, при условии использования 7 аэробных шагов, выполняемых одновременно с движениями руками, с высоким уровнем координации тела и должны быть выполнены с хорошей техникой и качеством

- 2.1 Количество САД
- 2.2 Сложность / Разнообразие

3. Общее Содержание (Макс. 2 балла)

Основное содержание включает в себя: переходы, соединения, подъемы, физические взаимодействия; сотрудничество. Все эти движения должны улучшить упражнение, и должны быть выполнены с хорошей техникой и качеством, и без ненужных пауз

- 3.1 Сложность / Разнообразие
- 3.2 Слитность

4. Использование пространства (Макс. 2 балла)

По этому критерию судьи Артистичности оценивают эффективность использования соревновательной площадки, расстановку и распрпределение движений в упражнении, и построения (расположение, изменения построений и расстояния) для СП/ТР/ГР. Программа должна быть сбалансированной по всей площадке

- 4.1 Использование соревновательной площадки (построений)
- 4.2 Распределение компонентов упражнения

5. Артистизм (Макс. 2 балла)

- 5.1 Качество выступления/выразительность
- 5.2 Оригинальность/Творчество

Артистичность- это способность гимнаста (ов), преобразовать содержание из хорошо-структурированного упражнения в артистическое представление, чтобы выразить себя через высококачественный уровень движений, подобранных с учетом пола спортсменов (мужчина, женщина, возрастная группа).

Они должны сочетать в себе элементы искусства и спорта в

привлекательном обращении к аудитории, в спортивной манере. Уникальные и запоминающиеся программы включают в себя различные детали для повышения качества упражнения, через выразительность, способность к трансформации движений, как гимнастических элементов, так и хореографии, в рамках одного художественного целого.

Для СП, ТР и ГР:

Спортсмены должны продемонстрировать, что они - команда, единое целое и поэтому должны показать преимущество группы по сравнению с одним человеком. Артистичность включает в себя содружество - рабочие отношения между спортсменами

5.2 ИСПОЛНЕНИЕ

Все движения должны быть выполнены с максимальной точностью без ошибок.

А. ФУНКЦИИ

Судьи Исполнения (Е)- оценивают техническое мастерство

А. Элементы (Сложности и Акробатические)

- Б. САД
- В. Переход ы и Соединения
- Г. Подъем (Пирамиду)
- Д. Партнерство и Сотрудничество
- Е. Синхронизация

Б. ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Способность исполнять движения с совершенной техникой и максимальной точностью, с правильной формой, позой, осанкой обусловленных уровнем физической подготовленности (активной и пассивной гибкости, силы, амплитуды, силовой и мышечной выносливости).

Форма, поза и осанка

Форма отражает положение тела и узнаваемый вид.

(Например: Казак, Группировка, Упор углом, Шпагат, Подъем Колена, Прыжок в стойку ноги врозь - ноги вместе - Джампинг Джек, и т.д.).

Поза и Осанка отражают способность сохранять расположение звеньев тела в правильной позиции:

- Туловища, поясницы, таза и напряжения мышц брюшного пресса.
- Верхней части тела, положения шеи, плеч и головы относительно позвоночника.
- Ног соответственно голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Точность

- Каждое движение должно иметь четкое исходное и конечное положение.
- В каждой фазе движения должен демонстрироваться идеальный контроль
- Должно быть показано хорошее равновесие в элементах сложности, переходах, отталкивании, приземлении и Соединениях аэробных движений.

В. КРИТЕРИИ И СБАВКИ

<u>Мелкая ошибка (0.1 балла.):</u> небольшое отклонение от идеального исполнения.

<u>Средняя ошибка (0.3 балла.)</u>: значительное отклонение от идеального исполнения

<u>Недопустимое выполнение (0,5 балла):</u> Плохая техника или сочетание нескольких ошибок, касание, и др.

Падение (1.0 балл): Падение или опускание на пол без какого-либо контроля.

В.1. Элементы сложности/ Акробатические элементы

• в выполняемых элементах сложности/ акробатических элементах оценивается Техническое мастерство (См. Приложение II)

Максимальная сбавка за элемент - 0.5

В.2. Хореография

Способность демонстрировать движения с максимальной точностью при выполнении САД, Переходов и Соединений, Подъемов, Партнерства и Сотрудничества..

Сбавки за хореографию	Мелкая	Средняя	Падение
САД (каждый блок -8)	0.1	0.3	1.0
Переходы и соединения (каждый раз)	0.1	0.3	1.0
Подъем (Пирамида)	0.1	0.3	1.0
Партнерство и Сотрудничество	0.1	0.3	1.0

В.3. Синхронность (СП, ТР, ГР)

Синхронизация - это способность выполнить все движения спортсменами совместно, как один, - будь это СП, ТР или ГР, с идентичным диапазоном движения, одновременным началом и окончанием и демонстрацией такого же качества. Синхронизация также включает в себя движения рук; каждый образец движения должен быть точен и идентичен.

Сбавки за синхр	оонизацию
Каждый раз	0.1 балла
Все упражнение (СП,ТР,ГР)	Максимум -2.0

Выставление оценок

Исполнение оценивается по принципу негативного судейства, начиная с 10,0 баллов и вычитая сбавки за исполнение за каждое отклонение от идеального движения, исходя их критериев 5 уровней ошибок (мелкая -0.1, средняя - 0.2, большая -0.3, недопустимая -0.5, падение -1.0).

5.3 СЛОЖНОСТЬ

ТАБЛМЦВ ЭЛЕМЕНТОВ И ЦЕННОСТЬ (СМОТРИ ПРИЛОЖЕНИЕ III)

А. СТРУКТУРА

Таблица элементов (смотри Приложение III) делится на 4 группы:.

ГРУППА А	Элементы Динамической силы
ГРУППА В	Элементы Статической силы

ГРУППА С ЭлементыПрыжков толчком одной и двумя ногами

ГРУППА D Элементы Равновесия и Гибкости

Уровень сложности оценивается от 0.1 до 1.0 балла.

Выбор элементов сложности является произвольным, однако, на международных соревнованиях (взрослых - сеньоров) элементы сложности со значением 0.1 и 0.2 не будут рассматриваться как элементы сложности. Об элементах для возрастных групп - смотрите в приложении V.

Группы в таблице	Подгруппы Элементов (семейства)	Базовые элементы
ГРУППА А Элементы Динамической силы	PUSH UP EXPLOSIVE PU EXPLOSIVE SUPPORT LEG CIRCLE HELICOPTER	PU, WENSON PU A-FRAME, CUT HIGH V, REVERSE CUT LEG CIRCLE, FLAIR HELICOPTER
ГРУППА В Элементы Статической Силы	SUPPORT V-SUPPORT HORIZONTAL SUPPORT	STRADDLE SUPPORT, L-SUPPORT V-SUPPORT, HIGH V-SUPPORT WENSON SUPPORT, PLANCHE
ГРУППА С Элементы Прыжков (с двух и одной ноги)	VERTICAL JUMP HORIZONTAL JUMP BENT LEG(S) JUMP PIKE JUMP STRADDLE JUMP SPLIT JUMP SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS JUMP BUTTERFLY JUMP	AIR TURN, FREE FALL GAINER, TAMARO, TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH SCISSORS LEAP SCISSOR KICK OFF AXIS ROTATION BUTTERFLY
ΓΡΚΠΠΑ D Balance & Flexibility Elements	SPLIT TURN LEG HORIZONTAL TURN BALANCE TURN ILLUSION KICK	SPLIT, FRONTAL SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN, TURN, TURN WITH LEG AT HORIZONTAL BALANCE TURN ILLUSION HIGH LEG KICKS

Б. НОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ

Классификация новых элементов сложности может осуществляться ТОЛЬКО Техническим Комитетом аэробной гимнастики, оценивающего их раз в год. Заявки должны быть отправлены в секретариат ФИЖ. Они должны быть получены в письменной виде и вместе с видео до 15 января.

Элементы сложности, представленные для оценки, должны:

- иметь письменное описание,
- быть сняты с двух ракурсов (спереди и сбоку),
- соответствовать минимальным требованиям,
- выполняться на соревновательной площадке или с приземлением на гимнастический мат, толщиной, не превышающей 15 сантиметров.

Если вышеуказанные требования не соблюдены, то Технический Комитет аэробной гимнастики ФИЖ откажется классифицировать элементы сложности.

Членом Федерации до 30 марта будет передано уведомление о классификации и применении элемента.

Уведомление о классификации будет дано членом, относящимся к Федерации до 30 марта.

Технический Комитет Аэробной гимнастики ФИЖ публикует новые элементы в Новых информационных письмах только один раз в год.

В. ТРЕБОВАНИЯ К СЛОЖНОСТИ

Для ИЖ и ИМ допускается максимум 10 элементов сложности Для СП/ТР/ГР. допускается максимум 9 элементов сложности Для ИЖ и ИМ допускается максимум 10 элементов сложности Для СП/ТР/ГР. допускается максимум 9 элементов сложности

Все Категории:

- Максимум 9/10 элементов сложности, из разных подгрупп (семей) из Таблицы Элементов (Приложение.3), включая 1 элемент, как минимум, из 3-х групп элементов таблицы.
- Максимум 3 элемента сложности из группы С, с приземлением в упор пежа или в шпагат

Смешанные пары, Трио и группы:

- Все элементы должны быть выполнены без какого-либо физического контакта с другим партнером
- Все участники должны выполнять одинаковые элементы одновременно или последовательно, в одном или разных направлениях.

Для категории ГРУППЫ: (Макс. 1 раз в упражнении)

Спортсмены могут выполнять до 2-х различных элементов сложности в одно и то же время, элемент с наименьшей ценностью будет учитываться в оценке сложности

Г. ФУНКЦИИ

Судья Сложности (D) -отвечает за оценивание элементов сложности в упражнении и правильное определение оценки Сложности. D-Судьи обязаны распознать и определить ценность каждого элемента, выполненного правильно в соответствии с минимальными требованиями.

Элементы, не отвечающие минимальным требованиям и/или элементы с падением, не получат ценность.

Судьи Сложности:

- Делают запись всего упражнения (все элементы сложности)
- Считают количество элементов сложности и дают им ценность.
- Применяют сбавки за Сложность.

Два судьи должны сравнить свои оценки и сбавки, чтобы убедиться, что они находятся в согласии и затем отправляют одну оценку. В случае

непримиримых противоречий, они проконсультируются с Председателем бригады судей

Д. КРИТЕРИИ

- Запись элементов Сложности:

Все выполненные элементы Сложности должны быть записаны, с помощью стенографии ФИЖ, представленной в Приложении III, (Таблицы Сложности / Группы Элементов и Ценности), независимо от наличия или отсутствия соблюдения минимальных требований, которые описаны в Приложении. II.

- Оценка сложности элементов

- Ценность элементов устанавливается согласно Приложению III, если элемент соответствует минимальным требованиям, излаженным в Приложении II
- Ценность дается только 9/10 элементам Сложности, выполненным первыми.

Комбинация элементов сложности

- ▶ Два или три элемента могут быть объединены вместе, без всякой остановки, нерешительности (задержки) или перехода. 2 или 3 элемента могут быть из одной или различных групп, но они должны быть из различных подгрупп (семей). Они будут подсчитаны как 2 или 3 элемента. Эти 2 или 3 элемента не могут быть повторены.
- Если эти 2 или 3 элемента соответствуют минимальным требованиям:
 - сочетание 2-х элементов получит дополнительную ценность 0,1 балла
- комбинация из 3 элементов получит дополнительную стоимость 0,2 балла
- Если один из этих 2 или 3 элементов не соответствует минимальным требованиям, то комбинация не получит какую-либо дополнительную ценность.

Комбинация акробатических элементов с элементами сложности:

- Один акробатический элемент может быть объединен с элементом (тами) сложности. Если элемент(ы) сложности удовлетворяют минимальным требованиям, то будет дана.дополнительная ценность.
- **Е**сли акробатический элемент выполняется с падением, то комбинация не получит дополнительную ценность.

ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ АКРО И ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ:

- АКРО + СЛОЖН или СЛОЖН + АКРО = дополнительная ценность 0.1 баппа
- АКРО + СЛОЖН + АКРО = дополнительная ценность 0.2 балла
- СЛОЖН + АКРО + СЛОЖН = дополнительная ценность 0.2 балла
- АКРО + СЛОЖН + СЛОЖН = дополнительная ценность 0.2 балла
- СЛОЖН + СЛОЖН + АКРО = дополнительная ценность 0.2 балла
- AKPO+ AKPO + СЛОЖН = НЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ + СБАВКА
- СЛОЖН + АКРО + АКРО = НЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ + СБАВКА

МАКСИМУМ 3 ЭЛЕМЕНТА МОГУТ БЫТЬ ОБЪЕДИНЕНЫ (АКРО И ИЛИ ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ). Сбавка применяется, если объединяются. более 3-элементов

Напоминание: сочетание 2-х элементов АКРО не допускается (сбавка ПБС).

Всем спортсменам (СП, ТР, ГР) необходимо выполнить ту же комбинацию из 2 или 3 элементов, одновременно для того, чтобы получить ценность за элементы и дополнительную ценность за комбинацию.

Допускается максимум 2 комбинации из 2/3 элементов.

СБАВКИ ЗА СЛОЖНОСТЬ (-1.0 балл / каждый раз):

Сбавки:	
• Более, чем 9/10 элементов слржности	- 1.0 за элемент
• Более, чем 3 элемента сложности	
с приземлением в упор лежа и/или	- 1.0 за элемент
в шпагат (Группа С)	
• Повторение элемента	- 1.0 за элемент
• Комбинация более, чем 3 элемента	
(акро или элементы сложности)	- 1.0 за элемент
Больше, чем 2 комбинации из 2/3 элемента	- 1.0 за элемент

Выставление оценки

- Элементы сложности получат оценку в соответствии с уровнем их трудности (смотри Приложение III, Таблицу Сложности/Группы элементов и их ценность)

Все элементы сложности и комбинации, которые получили ценность, будут суммированы, и общий счет будет разделен на:

- 2 балла для ИЖ/ИМ, СП, ТР (мужчины), и ГР (мужчины)

- 1,8 балла ТР (женщины или смешанный состав) и ГР (женщины или смешанный состав)

Этот результат и будет <u>оценкой сложности</u>, он определяется с точностью до тысячных долей балла

Все сделанные сбавки суммируются.

Общая сумма будет разделена на 2, этот результат будет <u>сбавкой судей</u> сложности.

Сбавка по сложности дается с точностью до тысячных долей балла.

5.4. СУДЕЙСТВО ЛИНИИ

А. ФУНКЦИИ

Нарушения <u>линии</u> фиксируются Судьями Линии, располагающимися по диагонали в двух из 4 углов площадки.

Каждый судья отвечает за две линии.

Б. КРИТЕРИИ И СБАВКИ

Лента вокруг площадки - это часть области соревнования; поэтому касание ленты разрешается.

Однако, если любая часть тела будет касаться области вне ленты, то будет сделана сбавка.

Сбавки за движения по воздуху вне линии не делаются.

Судьи Линии должны использовать красный флаг, чтобы показать, когда спортсмен выходит за линию.

Сбавки:

• Нарушение линии

каждый раз 0.1 для каждого спортсмена

5.5. СУДЬЯ ВРЕМЕНИ (хронометрист)

А. ФУНКЦИИ

Судья времени отвечает за:

- Позднее появление / Неявку
- Ошибка времени / нарушение
- Прерывание / остановку выполнения упражнения

Б. КРИТЕРИИ И СБАВКИ

Время начинает регистрироваться с первого слышимого звука музыки (исключая предупреждающий звук/звуковой сигнал) и заканчивается последним слышимым звуком.

Если допускается любая из вышеупомянутых ошибок, то судья времени должен сообщить о ней Председателю Бригады судей, который применит сбавку (см. страницу 28).

5.6. ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ

А. ФУНКЦИИ

Записывает упражнение, используя те же способы, что и судьи Сложности

- Дает ценность за обязательный подъем (пирамиду)
- Контролирует работу судей как предписано в Технических Регламентах
- Вычитает из общей оценки сбавки за нарушения в соответствии с Правилам Соревнований
- Контролирует оценки Исполнения и Артистичности с позиции логики и подходит к судье, оценка которого имеет значительное отклонение от ожидаемой или когда оценку невозможно оправдать и предлагает изменить оценку (судья вправе отказаться)
- Разрешает выставление оценки: Если необходимо по истечении времени, отведенного для D-судей, вмешивается, (10 секунд).
- Как только оценки показаны публике, невозможны никакие изменения в них, кроме случаев неправильно показанной или объявленной оценки

Делает сбавки за:

- Подъемы (пирамиды)
- > Запрещенные движения
- > Прерывание / остановку выполнения упражнения
- Нарушения правил Времени / ошибки времени
- > Опоздание с появлением на площадке в течение 20 секунд
- > Ошибки Презентации в зоне соревнования
- Ошибки в одежде

Даёт штрафы:

Предупреждение за:

- > Нахождение в запрещенной зоне
- Неподходящее поведение/манеры
- Не надет национальный костюм (на церемонии открытия / закрытия)
- Одежда для Соревнования не надета на церемонии вручения медалей

Дисквалификация за:

- Неявку
- > Серьезное нарушение Устава ФИЖ., ТИ или ПРАВИЛ

Должен вмешаться когда:

- Оценки Бригады судей неправильны или недопустимы*
- > Судьи Сложности не могут прийти к согласию по оценке трудности
- Судья Линии не увидел ошибку

Б. КРИТЕРИИ

<u>Пирамида</u>: один динамический, подъем в положении стоя является обязательным в упражнении.

<u>Определение</u>:когда один или несколько спортсменов подняты на уровнь плеча или выше, верхние - поддерживаемые партнер(ы), показывают точное (ные). положение.

Нижний спортсмен должен находиться в положении стоя в начале подъема. Подъем может включать в себя любую комбинацию спортсменов.

Могут быть показаны разные конструкции пирамид в один и тот же период времени, (последовательно, серией)

Критерии для оценки:

	Критерии оценивания подъема	0.1	0.2
1	Уровень подъема партнера по отношению к оси плеч		
	(выше уровня плеча) при входе в пирамиду		
2	Демонстрация физической подготовленности; силы,		
	гибкости, равновесия		
3	Изменение различных уровней с различными		
	формами		
4	Демонстрация динамизма (скорости, вращения)		
	спортсмена (нов)		
5	Демонстрация фазы полета		
	РАЩОО		

Конечная позиция должна быть контролируемой.

Пирамида должна продемонстрировать различные формы и/или разные уровни, до броска (если включен) поднятого спортсмена (ов).

В случае исполнения более одного подъема, оцениваться будет только 1-я пирамида.

За все остальные будет сделана сбавка: 0,5 балла за каждый дополнительный подъем.

Только поднимаемый спортсмен(ы), могут использовать элементы из списка "запрещенных движений" (Глава 6, 6.1), кроме стойки на руках в статическом положении.

Все запрещенные движения нельзя выполнять в пирамиде.

Сбавка: 0.5 балла за отсутствующую пирамиду

Запрещенная пирамида

- Высота подъема выше, чем 2 стоящих друг на друге человека, в вертикальное положение.
- > Сальто прогнувшись (верхний спортсмен) с подбрасыванием

Вход в пирамиду с выполнением более чем 1 Акробатичесого элемента.

Сбавка: на 0,5 балла каждый раз

Запрещенные движения

Запрещеныдвижения, перечисленны в Правилах, в списке запрещенных движений. (см. Главу 7.1).

Сбавка: на 0,5 балла каждый раз

Прерывание исполнения

<u>Прерывание исполнения</u> определяется, когда спортсмен прекращает выполнять движения на определенный период времени между 2 и 10 секундами, а затем продолжает.

Сбавка: 0.5 балла каждый раз

Остановка исполнения

<u>Остановка исполнения</u> определяется, когда спортсмен останавливается больше, чем на 10 секунд (действует во всех категориях). Спортсмен(ы) получит все оценки согласно ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ

Сбавка: 2.0 балла

Позднее появление на площадке соревнования

Когда спортсмен <u>не появляется на площадке соревнования в течение 20</u> секунд после вызова

Сбавка: 0.5 балла

Неявка

Если спортсмен не появляется на площадке соревнования в течение 60 секунд после вызова.

Дисквалифицируется из категории соревнования.

Ошибка Презентации

После вызова диктора, спортсмены могут представлять себя в <u>четкой спортивной манере</u> (без театрального представления) и идти на свое стартовое положение.

Сбавка: 0.2 балла за театрализованное представление

Ошибки Одежды

<u>Ошибки Одежды</u> относятся к нарушениям, описанным в главе 2 / 2.3, за которые будет сбавка на **0.2 балла каждый раз по различным критериям**

Отсутствие государственного герба: сбавка 0.3 бвллв

Ошибка Времени (недостаток) и нарушение времени

Время регистрируется с первого слышимого звука (исключая предварительный сигнал) и заканчивается последним слышимым звуком. Если продолжительность музыки в упражнение - больше или меньше, чем установлено ПРАВИЛАМИ, то ПБС по уведомлению судьи Времени сделает следующие сбавки:

Для всех категорий

<u>Нарушение времени</u>: (+/- 2 секунды от допустимого) от 1'13 " до 1'14 " или от 1'26 до 1'27 ": **Сбавка: 0.2 балла**

Ошибка (недостаток) времени: (+/- 3 секунды от допустимого или более) Меньше, чем 1'13" или больше, чем 1'27": **Сбавка: 0.5 балла**

Дисциплинарные штрафы

Предупреждение или дисквалификация объявляются в соответствии с разделом Правил соревнований о дисциплинарных штрафах.

<u>Темы</u> с нарушением Олимпийской Хартии и Кодекса Этики, получат сбавку 2.0 балла.

Права Председателя бригады Судей:

Получает от Высшего Жюри предсоревновательную подготовку (обычно 2 дня) о роли и обязанностях на соревнованиях

Получает право относиться к Офису (управлению), в течение соревнования

В. СБАВКИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ДИСКВАЛИФИКАЦИИ, ПРОИЗВОДИМЫЕ ПРЕДСЕДАТЕЛЕМ БРИГАДЫ СУДЕЙ:

Сбавки и объявление предупреждения или дисквалификация, производятся Председа образом:	ателем бригады судей, следующим
Ошибка презентации	0.2 балла
Нарушения в одежде (драгоценности, украшения, блеск для тела,	
блестки для мужской одежды, и т.д.)	0.2 балла каждый раз
Отсутствует национальная эмблема	0.3 балла
Нарушение времени (+/- 1-2 секунды от допустимого)	0.2 балла
Ошибка Времени (+/- 3 секунды от допустимого или больше)	0.5 балла
Неявка в зону соревновательной площадке в течение 20 секунд	0.5 балла
Отсутствие или большее количество подъемов, чем разрешенное число	<i>0.5</i> балла каждый раз
Запрещенная пирамида (подъем)	0.5 балла каждый раз
Запрещенные движения	0.5 балла каждый раз
3 или больше Акробатических элементов	0.5 балла каждый раз
Прерывание выступления в течение 2-10 секунд	<i>0.5</i> балла каждый раз
Прекращение выступления больше, чем на 10 секунд	2.0 балла
Темы, нарушающие Олимпийскую Хартию и Этический кодекс	2.0 балла
Присутствие в запрещенных зонах	предупреждение
Неадекватное поведение/манеры	предупреждение
Не надет Национальный костюм, (см. Т.Р, раздел 10.4)	предупреждение
Не надет костюм для соревнований, на церемонии награждения медалями	
(см. ТИ, раздел 10.4)	предупреждение
Неявка	дисквалификация
Серьезное нарушение Устава ФИЖ., Технических Регламентов или Правил соревнований.	дисквалификация

6.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Оценка Артистичности *

4 судьи

Самая высокая и самая низкая оценки судей Артистичности отбрасываются. Остающееся оценки усредняются при условии, что две средних оценки находятся в пределах допустимого диапазона расхождений, представленного ниже, этот результат является окончательной оценкой Артистичности.

Оценка Исполнения*

4 судьи

Самая высокая и самая низкая оценки судей Исполнения отбрасываются. Остающееся оценки усредняются при условии, что две средних оценки находятся в пределах допускаемого диапазона расхождений, представленного ниже, этот результат является окончательной оценкой Исполнения

Максимально допустимое расхождение, для оценок Артистичности и Исполнения

В течение соревнований, различие между средними, учитывающимися баллами, не может превышать:

Окончательная оценка	10.00	И	8.00	=	0.3
в диапазоне	7.99	И	7.00	=	0.4
	6.99	И	6.00	=	0.5
	5.99	И	0	=	0.6

Если отклонение больше, чем указано выше, тогда окончательную оценку определит среднее число из всех четырех оценок.

Оценка Сложности *

2 судьи

Согласованная оценка является конечной оценкой Сложности.

Общая оценка

Оценка Артистичности, оценка Исполнения и оценка Сложности суммируются и составляют общую оценку.

ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА

Сбавки, сделанные судьями Сложности, судьями Линии и Председателем Бригады судей вычитаются от общей оценки, чтобы определить ОКОНЧАТЕЛЬНУЮ ОЦЕНКУ.

* В том случае, если судья не в состоянии дать оценку своевременно или не дает оценку вообще, среднее число из поставленных оценок заменит отсутствующую оценку.

Максимальное расхождение между крайними оценками

Для Артистичности и Исполнения:

В случае расхождения в 1.0 балл или больше между двумя крайними оценками, после соревнований будет сделан анализ оценок судей и будут приняты соответствующие санкции.

Для Сложности:

В случае разногласия между двумя судьями, в результате чего расхождение составило в 0.3 балла или более (до деления 2 или 1.8), анализ оценок будет сделан после соревнований и будут приняты соответствующие санкции.

Анализ оценок (см. ТИ, 8.4)

- Протесты на Оценки Сложности разрешаются.
- Протесты на все другие оценки не допускаются.

6.2 СХЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНКИ

А. СУММИРОВАНИЕ

Αp	ти	СТ	יש	4H	o	СТ	Ъ

Максимальная оценка 1 судьи 10 Исполнение 10

Сложность (разделить 2 или 1,8)

Пример, открытая оценка сложности 3.500 Максимальная оценка ПБС

ОБЩАЯ ОЦЕНКА 24.500

Б. СБАВКИ

Сбавки судьей Сложности (см. D-Судьи, оценивание) Сбавки судьейи Линии (см. судьи Линии, оценивание) Сбавки Председателя (см. Прелседатель бригады бригады судей судей, оценивание)

В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНКИ

Артистичность оценивается по шкале, до максимальной оценки 10.0 баллов, используя увеличение оценки по 0,1.

Исполнение оценивается по принципу негативного судейства, т.е. из начальной оценки 10,0 баллов производятся сбавки за ошибки в исполнении.

Сложность определяется по позитивному принципу оценки, то есть суммированием оценок от 0.0, и оценка дается с точностью до тысячных - 3 цифры после точки.

Примеры: D- оценка делится на 1,8 6.6 / 1.80 = 3.6666..... **3**.666

Сбавки производятся из общей оценки, чтобы определить окончательную оценку.

ПРИМЕР ОЦЕНИВАНИЯ ТР С D-ОЦЕНКОЙ, ДЕЛЕННОЙ НА 1.8

THE PHANE	ОЦЕПИВА	111111111	р-оценко	· · · _	счет оценок		
А-оценка	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350		
Е-оценка	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100		
D- оценка (6.6/1.8 =3.	666)	6.6	6.6		3.666		
Пирамида	,				0.3		
			Общая	оценка	22.416		
Сбавки D-	судей						
	1.0	1.0			-0.5		
Линия		1 x 0.1			-0.1		
Сбавки Председателя бригады судей							
Больше 1 г	пирамиды	1 x 0.5			-0.5		
Нарушение	е одежды	1 x 0.2			-0.2		
			Окончатель	ная оценка	21.116		

TRUMED OUT THE ALMS MAKE DOUT THE THOR HAS SO

пример С)ЦЕНИВ <i>А</i>	ния иж с і	о-оценк	,	нои на 2.0 асчет оценок		
А- оценка	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350		
Е- оценка	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100		
D- оценка (6.6/2.0=3.30	0)	6.6	6.6		3.300		
			Общая	оценка	21.750		
Сбавки D с	удей						
	1.0	1.0			- 0.5		
Линия		1 x 0.1			- 0.1		
Сбавки Председателя бригады судей							
Нарушение с	дежды	1 x 0.2			-0.2		
		Око	ончательн	ая оценка	= 20.950		

ГЛАВА 7 – АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ

7.1 АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ЗАПРЕШЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ: АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ Нижеперечисленные движения. А-1) «Колесо» (с ног на А-2) Рондат А-3) Переворот (вперед) А-3) Переворот (назад) выполняемые с: 1 или 2 рук / с 1 или ноги) 2 ног: используя локоть приведет к сбавке 0.5 судей Исполнения A-1) «Колесо» (с ноги/ног на ногу/ноги): **A-**2) Рондат: **А-**3) Переворот (вперед. назад): А-7) Сальто (360°) вперед А-4) Подъём разгибом из стойки на А-4) Подъем разгибом из А-5) «Темповой» А-6) Фляк голове и руках: ст. На голове и руках переворот (вперед) А-5) Темповой переворот (вперед): А-6) Фляк: **А-**7) Сальто 360° (вперед. назад. в сторону) с или без вращения по вертикальной оси тела. макс.1/1 твист * Акробатические Элементы от А-1 до А-А-7) Сальто (360°) назад A-7) Сальто (360°) в сторону 7 можно выполнить только 2 раза во всем упражнении. без комбинации. * Если в СП, ТР и ГР исполняются 2 различных Акробатических Элемента одновременно или поочередно . то это будет засчитано как 2 элемента. Акробатические Элементы. выполненные больше, чем 2 раза, получат каждый раз сбавку ПБС -0.5 ЗАПРЕШЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ **3**-1) Статические положения, 3-1) Статическая поза с 3-2) Чрезмерная гибкость -3-3) Стойка на руках 3-4) Кувырок прыжком с поворотом переразгибанием назад (больше, чем 2 с) демонстрирующие чрезмерную прогибание назад (Мост. др.) гибкость (т. е.: максимальный наклон назад. мост) 3-2) Движения, демонстрирующие предельную гибкость в наклоне назад в течение упражнения: 3-3) Стойка на руках (удержание) 3-5) Сальто меньше или больше, чем на 360° с или без поворота 3 -6) Комбинация Акробатических элементов (Пример: Рондат и сальто) больше, чем 2 секунды; 3-4) Кувырок прыжком вперед с твистом; 3-5) Сальто меньше или больше, чем 360° с или без твиста; 3-6) Комбинация Акробатических Элементов. Запрещенные движения получат сбавку ПБС каждый раз -0.5.

7.2. Дисциплинарные взыскания

А. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Предупреждения даются в случаях:

- Нахождения в запрещенных зонах;
- Некорректного поведения на Помосте;
- Непочтительных манер по отношению к судьям и официальным лицам;
- Неспортивного поведения;
- Не надета национальная форма во время церемонии открытия и закрытия

- Не надета соревновательная одежда на церемонии награждениями медалями
- Спортсмен, получивший только одно предупреждение, независимо от категории замечания, при повторном предупреждении будет немедленно дисквалифицирован.

Б. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Дисквалификация объявляется если:

- Допущены серьезные нарушения Устава ФИЖ, Технических инструкций и/или Правил соревнований;
- Произошла Неявка на соревнования.

ГЛАВА 8

НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Экстраординарные обстоятельства определяются следующим образом:

- Поставлена другая музыкальная запись.
- Возникли проблемы воспроизведения музыки из-за неполадок оборудования.
- Помехи, вызванные нарушениями в общем оборудовании освещении, площадке, месте соревнований.
- Появились посторонние предметы на соревновательной площадке в момент выступления спортсмена или другие лица, кроме исполнителя.
- Возникли непредвиденные обстоятельства, повлекшие неявку на старт по причине, не зависящей от спортсменов.

Если возникают ситуации, указанные выше, спортсмен обязан немедленно прекратить упражнение, Протест после завершения спортсменом упражнения не принимается.

По решению Председателя бригады судей участник может повторно начать упражнение после устранения проблемы. Все оценки, выставленные ранее аннулируются

При возникновении ситуаций, не описанных выше, решение после анализа обстоятельств принимает Высшее Жюри. Решение Высшего Жюри является окончательным



МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ

2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная гимнастика ПРИЛОЖЕНИЕ I **Март 2016**

Руководство для судейства Артистичности

ПРИЛОЖЕНИЕ І

РУКОВОДСТВО ДЛЯ СУДЕЙ АРТИСТИЧНОСТИ

ВВЕДЕНИЕ

Повышение Артистического Исполнения:

Выбор и исполнение разнообразных движений, хореографии, музыки, музыкальной интерпретации и музыкальности, партнерства, экспрессии и других качеств, как правило, связано с творческой деятельностью в различных спортивных гимнастических упражнениях.

Артистичность оценивается по всем критериям, указанным в Разделе Артистичность Правил соревнований, используя указанную шкалу. Оценивание Артистичности связано не только с тем "ЧТО" спортсмен (ы) выполняют, но и "КАК" они выполняют и "ГДЕ" они выполняют движения.

Темы, показывающие насилие и расизм, а также имеющие религиозный и сексуальный подтекст, не соответствуют Олимпийским идеалам и Правилам этики ФИЖ.

Это Приложение I - Руководство для Судей Артистичности дает описание каждого раздела для оценивания Артистичности.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В Аэробной гимнастке упражнение состоит из следующих движений, выполняемых под музыку:

- Сочетаний аэробных движений (САД)
- Элементов Сложности
- Переходов и соединений
- Подъемов (пирамид)
- Партнерства (физических взаимодействий / Сотрудничества)

Основу и фундамент упражнений Аэробной гимнастики, в соответствии с определением в Правилах соревнований, должны составлять САД и элементы сложности, сочетающиеся с музыкой. После этого рассматривается, как они связаны, соединены и "украшают" упражнение, для проявления артистичности, для создания уникального упражнения, в котором все компоненты хореографии, музыки и исполнения объединены в программе и прекрасно сочетаются,

Все элементы хореографии должны быть безупречно объединены в сочетания для того, чтобы превратить спортивное упражнения в художественное выступление, с творческими и уникальными характеристиками, при этом соблюдая специфику Аэробной Гимнастики.

Качество (мастерство/совершенство) программы имеет важное значение, не только при демонстрации высокой степени совершенного исполнения всех элементов сложности и акробатических элементов, но и в хореографии движений (САД, переходах-связках, подъемах (пирамидах), партнерстве и т. д.), необходимо соблюдать правильную технику всех движений

Оригинальность программы, это не только выбор темы упражнения в соответствии с музыкой, но также новизна и уникальность в других движениях (подъемах (пирамидах), партнерстве, переходах, и др.) исполненных с естественной и неподдельной выразительностью.

ХОРЕОГРАФИЯ – ОБЩАЯ ОЦЕНКА 10 БАЛЛОВ

Судья Артистичности оценивает ХОРЕОГРАФИЮ упражнения, основанную на:

КРИТЕРИИ

Структура (композиция):

- 1. Музыка и Музыкальность (макс. 2 балла)
 - 1.1. Выбор и композиция (состав)
 - 1.2. Использование (Музыкальность)
- 2. Аэробное Содержание (макс. 2 балла)
 - 2.1. Количество САД
 - 2.2. Сложность / Разнообразие
- 3. Основное содержание (макс. 2 балла):
 - 3.1. Сложность / Разнообразие
 - 3.2. Слитность
- 4. Использование пространства (макс. 2 балла)
 - 4.1. Использование области площадки и построений (фигур)
 - 4.2. Распределение компонентов упражнения

Эффективность представления:

- 5 Артистичность (макс. 2 балла)
 - 5.1 Качество исполнения
 - 5.2 Оригинальность/Творчество и выразительность

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Хореография:

Хореография может быть определена как изображение (рисунок) из движений телом, выполняемых в пространстве и времени, а также по эффективности взаимосвязи с другим партнерами. Это также сбалансированность аэробных гимнастических элементов сложности с артистическими компонентами для того, чтобы создать слитное, связное целое упражнение и продемонстрировать уникальные способности, индивидуальность и стиль гимнаста или гимнастки в течение исполнения.

Композиция:

Состав упражнения (композиция) может быть определен как запас движений, включая элементы сложности, и структурированные аэробные движения. Гимнаст является исполнителем упражнения, которое чаще всего составляется тренером и /или хореографом.

Сочетания аэробных движений (САД):

Комбинации основных аэробных шагов, сочетающихся с движениями руками: все выполняется в соответствии с музыкой для того, чтобы создать динамические, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высокой и низкой степенью воздействия на опорно-двигательный аппарат. Программа должна обеспечить высокий уровень интенсивности за счет использования САД.

Последовательность (связка) САД

Последовательность - САД означает полное количество движений - 8, выполненных с разнообразными вариантами аэробных шагов.

Элементы Сложности:

Это элементы, перечисленные в таблице элементов Правил соревнований с указанием номера и ценности. Они оцениваются по сложности и исполнению судьями в техническом мастерстве, а также судьями артистичности в аспектах распределения их на площадке соревнования, размещения на протяжении всего упражнения, плавности объединения их с другими движениями и согласованности со структурой музыки.

Переходы:

Переход от одной формы, положения, стиля, или места к другому, соединяющий две темы или части программы. Они позволяют исполнителю изменять уровень положений на площадке

Соединения:

Это объединение движений. Предусматривает соединение разных движений без изменения их уровня на площадке.

Партнерство: (Сотрудничество/Физическое Взаимодействие):

Это "Связь" или реальные (видимые или ощутимые) отношения между партнерами по выполняемому упражнению.. Их способность работать вместе или отдельно, сохраняя при этом отношения. Способность использовать партнерство, чтобы превзойти (выйти за пределы) их собственных отношений и вызывать интерес или затронуть зрителей, а также жюри. Величина соответствующей гармонии между спортсменами, и демонстрация преимуществ партнерства, которое не может быть выражено индивидуальным исполнителем. Отношения между одним или более спортсменами; может включать, например: зеркальную работу; сотрудничество; контакты партнеров во время движения, когда один гимнаст перепрыгивает через других гимнастов, которые в это время делают кувырок, и др.

ШКАЛА ДЛЯ КАЖДОГО КРИТЕРИЯ

Отлично 2.0 балла	Программа включает/показывает превосходный (выдающийся) уровень критериев
Очень Хорошо 1.8 – 1.9 балла	Программа включает/показывает высокий уровень критериев
Хорошо 1.6 – 1.7 балла	Программа включает/показывает хороший уровень критериев
Удовлетворительно 1.4 – 1.5 балла	Программа включает/показывает обычный (средний) уровень критериев
Плохо 1.2 – 1.3 балла	Программа включает,/показывает низкий уровень критериев
Недопустимо 1.0 – 1.1 балла	Программа включает/показывает недопустимый уровень критериев

ДИАПАЗОН АМПЛИТУДЫ ОЦЕНКИ АРТИСТИЧНОСТИ:

Отличное упражнение	Оценка между	9.6 и 10
Очень хорошее упражнение	Оценка между	9.0 и 9.5
Хорошее упражнение	Оценка между	8.0 и 8.9
Удовлетворительное упражнение	Оценка между	7.0 и 7.9
Плохое упражнение	Оценка между	6.0 и 6.9
Недопустимое упражнение	Оценка между	5.0 и 5.9

1. Музыка и Музыкальность - Макс. 2 балла

Упражнение должно быть выполнено, в полном соответствии с музыкой. Может использоваться любой стиль музыки, адаптированной к Аэробной Гимнастике. Это означает, что музыка, используемая гимнастами, должна отражать и сохранять главные характеристики аэробной гимнастики, специфику спорта и его характер.

КРИТЕРИИ

- 1.1. Выбор и композиция (состав)
- 1.2. Использование музыки (Музыкальность)

1.1. Выбор и композиция (состав)

Выбор:

Хороший подбор музыки поможет определить структуру и темп движений, также как и тему упражнения. Музыка должна поддержать и подчеркнуть исполнение. Музыка также должна использоваться для того, чтобы вдохновить (помочь насытить чувствами) всю хореографию и внести вклад в стиль и качество хореографии, а также в выразительность гимнастов.

Каждая программа должна иметь сюжет и подобранная музыка должна отражать историю, которую гимнаст и хореограф хотят передать

Выбранная музыка должна дать преимущество для проявления индивидуальных характеристик и стиля спортсмена. Музыка должна подходить для категории соревнований, и усиливать программу.

Существуют исполнители как мужчины, так и женщины, а также спортсмены разных возрастов. Музыка для всех категорий - индивидуальных выступлений или СП, ТР или ГР должна быть различной: не любая музыка подходит спортсменам разных категорий соревнований и возрастов. Эти различия должны быть отражены в выбранной Вами музыке.

Некоторые музыкальные темы могут быть использованы мужчиной, женщиной, смешанной парой, трио или группой. Приемы, с помощью которых они используют и интерпретируют музыку, определят и покажут, был ли выбор правильным и помог ли выделить упражнение

Состав музыки (структура):

Музыка должна использоваться исполнителями с соблюдением характеристик аэробной гимнастики и ее сущности. Она должна быть динамичной, разнообразной (не монотонной), ритмичной, оригинальной (творческой), просчитываемой (с ритмическими ударами или без, но с возможностью определения своевременности движений /темпа, характерного для аэробной гимнастики, с ритмом, который может быть просчитан).

Технически музыка должна быть совершенной, она может быть оригинальной или аранжированной версией, но без злоупотребления дополнительными вставками и без чрезмерного использования ритмической основы, используемой в качестве фона (слишком громко/громче чем мелодия); мелодия песни должна быть слышна лучше, чем добавленная основа или фон, а не наоборот.

Запись и соединение частей разной музыки должны быть профессионального качества и хорошо интегрированными, без каких-либо

резких сокращений, создавая ощущение одно музыкального произведения. Она должна быть слитной, с четким началом и четким окончанием, с хорошо интегрированными звуковыми эффектами (если они включены), соблюдая музыкальные фразы.

Используемая Музыка имеет структуру:

- ✓ Мелодия / Стиль музыки (сальса, танго, фолк, диско, рок, радостная, драматичная, и др.)
- ✓ Начало, окончание, фразы, акценты, ритмические удары (биты)
- ✓ Ритм, темп / скорость
- ✓ Темы или музыкальные части (одна или несколько, как Попурри)

Ожидается, что исполнители выберут музыку с правильной структурой и с разными частями (разной музыки) для того, чтобы избежать монотонности в используемой музыке.

Чтобы иметь соответствующие музыке наборы соединений аэробных движений, рекомендуется использовать музыку с просчитываемой 8 счетной структурой, которая поможет распознаванию серии сочетаний АД

1.2. Использование музыки (музыкальность)

Музыкальность-это способность исполнителя(ы), интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, но ее слитность, форму, интенсивность и страсть посредством физического исполнения программы.

Упражнение должно быть полностью выполнено под музыку. Хореография должна поддерживать идею, заданную музыкой.

Между общим исполнением (движениями) и выбранной музыкой должна быть большая связь. Все движения должны идеально сочетаться с выбранной Вами музыкой. В творческом процессе постановки хореограф должен создать движения, соответствующие специфике конкретной музыки и подходящие для определенного спортсмена (ов).

Последовательности САД должны иметь высокую взаимосвязь с темой и стилем музыки. В музыке должна быть причина для включения каких-то движений рукой (руками), не теряя при этом стиля хореографии. Использование движений головы и туловища во время выполнения САД может быть еще одной возможностью для, включения в хореографию.

Упражнение должно гармонировать со стилем музыки. Стиль музыки должен соответствовать характеристикам и стилю движений, показанных исполнителем. Участник должен быть способен выразить своими движениями и языком тела звучащую музыку.

Хореография должна подчиняться ритму, ударам (битам), музыкальным фразам и мелодии. Неспособность двигаться в соответствии с музыкой, приведет к использованию её как фона (фоновая музыка).

РЕЗЮМЕ

1.1. Выбор и композиция:

- о Поддерживает и выделяет исполнение, дает преимущество
- о Музыка подходит для аэробной гимнастики, следует избегать однообразия, монотонности
- о Технически совершенна

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ОТЛИЧНОГО (примеры)

- Стиль упражнения обыденный, не имеет никакого отношения к идее музыки, и не было её осмысленного использования.
- Выбранная музыка и особенности спортсмена, его стиль не совпадают, и/или не подходит его/ее возрасту или категории соревнования
- Выбранная музыка не подходит для упражнений аэробной гимнастики
- Выбранная музыка не захватывающая
- Чрезмерное и/или бессмысленное использование звуковых эффектов или дополнительных акцентов
- Ритм музыки слишком медленный или слишком быстрый, или не имеет адекватной для упражнения аэробной гимнастики интенсивности.
- Выбранная музыка не достаточно меняется и становится монотонной.
- Соединение (смешивание) частей музыки грубое, делает её шероховатой, даже если используется только одна песня
 - Не соответствует профессиональным качествам
 - Излишнее объединение нескольких песен вместе сделано так, что нет ни ощущения слияния, ни единства

1.2. Использование музыки (музыкальность)

- о Должна быть большая связь между всем исполнением и выбором музыки
- о Интерпретация музыки.
- о Использовать различные части и сохранять связь движений с музыкой, чтобы быть выразительным

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

- Хореография отделена от музыки, музыка является только фоном (фоновая музыку).
- На протяжении упражнения движения не совпадают с ударами (битами) музыки (ошибки выбора времени).
- В течение упражнения выполняемые движения не совпадают с музыкальными фразами.
- Движения не соответствуют структуре музыки и/или теме (мелодии)

ШКАЛА ДЛЯ ОЦЕНКИ МУЗЫКИ И МУЗЫКАЛЬНОСТИ

Отлично 2.0 балла	Программа включает/показывает превосходный (выдающийся) уровень критериев
Очень Хорошо 1.8 – 1.9 балла	Программа включает/показывает высокий уровень критериев
Хорошо 1.6 – 1.7 балла	Программа включает/показывает хороший уровень критериев
Удовлетворительно 1.4 – 1.5 балла	Программа включает/показывает обычный (средний) уровень критериев
Плохо 1.2 – 1.3 балла	Программа включает,/показывает низкий уровень критериев
Недопустимо 1.0 – 1.1 балла	Программа включает/показывает недопустимый уровень критериев

2. Аэробное Содержание – Макс. 2 балла

В Аэробном Содержании, мы оцениваем сочетания Аэробных Движений, (САД) на протяжении всего упражнения, выполняемые с адекватной интенсивностью серии САД являются основой (базой) упражнений Аэробной Гимнастики.

Качество (идеальная техника) САД очень важно для того, чтобы распознать их как сложный комплекс САД

САД должны включать варианты шагов с движениями руками, с использованием базовых шагов, чтобы создать сложные сочетания движений с высоким уровнем координации тела, которые должны быть распознаваемы как непрерывные движения.

САД означает полное количество - 8 аэробных соединений движений, выполненных в музыкальной фразе (от 1-го удара до 8-го), чтобы совпадать с музыкой. Если САД выполнено менее, чем на 8 счетов, оно не будет признано в качестве САД, и рассматривается как движение перехода.

Последовательности САД должны обеспечить интенсивность адекватную для упражнений аэробной гимнастики

КРИТЕРИИ:

- 2.1.Количество САД
- 2.2. Сложность / Разнообразие

2.1. Количество САД:

Последовательности САД должны быть выполнены с адекватной интенсивностью на протяжении упражнения. Это означает, кроме элементов сложности, переходов/соединений, подъемов (лифтов) и партнерства (физических взаимодействий / сотрудничества), в программе должны демонстрироваться непрерывные последовательности САД.

Упражнение должно содержать достаточное количество полных наборов последовательностей САД. Количество последовательностей САД для всех категорий - 8, они могут быть выполнены в 1, 2,3 или более выполненных подряд восьмерках (наборах)

2.2. Сложность / Разнообразие:

САД - является основой аэробной гимнастики и главной (основной) характеристикой (Спортивной Спецификой).

Последовательности САД являются сложными, когда движения обеими ногами и руками совмещаются вместе с высоким уровнем координации тела

Специфичная техника базовых шагов, описана в приложении ІІ. Движения ног должны демонстрировать правильную технику (отскок) Аэробных Базовых Шагов.

Движения руками в аэробной гимнастике тоже имеют определенную технику, поэтому гимнасты должны выполнять их **качественно**. Движения руками должны демонстрировать точность и слитность, с четкой траекторией из одной позиции в другую, показывая способность к ускорению и замедлению движений руками, при соответствующем перемещении головы, плеч и верхней части тела.

.

Сложность / Разнообразие последовательностей САД может быть достигнута:

- ✓ Вовлечением большего количества частей тела (голова, плечи, и т.д. ...)
- ✓ Использованием различных действий в суставах/ направлениях / амплитудах движений/ длины рычагов
- ✓ Использованием симметричных /асимметричных движений
- ✓ Использованием различного ритма
- ✓ Использованием одновременно обеих рук
- ✓ Скоростью движений
- ✓ Изменением пространственной ориентации
- ✓ Изменением построений (формирований)
- ✓ Перемещениями с выполнением САД

На протяжении упражнения в последовательностях САД нужно показать разнообразие без повторения одного и того же шага/движения руками, тех же 8 счетов и того же самого или подобного типа последовательностей САД во время выполнения программы. Все основные шаги должны использоваться на протяжении всего упражнения.

Для того, чтобы достигнуть разнообразия внутри последовательности САД, настоятельно рекомендуется показывать в каждых 8 счетах САД как минимум 3-и различных основных шага, из которых не должно быть более 2 повторений одного и того же базового шага в тех же самых 8 счетах.

Показ различных движений при выполнении каждых 8 счетов САД, также повысит уровень их сложности

Примеры разновидностей 7 основных шагов (также смотрите в описании Исполнения, в Приложении II).

- Шаг: угол, высота, скорость, изменение ритма, или направления. (То есть, V-шаг, шаг с поворотом, приставной (двойной) шаг, шаги по "квадрату")
- Бег: угол, скорость, изменение ритма и направления
- Подъем Колена: плоскость, угол, скорость, изменение ритма, с высоким или низком воздействием на опорно-двигательный аппарат
- Мах: плоскость, высота, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием и направлениями. (То есть средний мах, высокий мах, и вертикальный мах)
- Прыжки в стойку ноги врозь-ноги вместе (Джампинг Джек) угол в тазобедренных суставах и скорость сгибания коленей, изменение ритма, с высоким или низким воздействием (приседом)
- Выпад: плоскость, угол, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием
- Подскок (скип): плоскость, угол и направления, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием.

Примеры разновидностей движений руками

- Использование симметричных и асимметричных движений
- Использование различных амплитуд (короткие, средние, крупные)
- Использование линейных и круговых движений
- Использование различных ритмов
- Использование разных плоскостей
- Использование различных действий (сгибание, разгибание, отведение, приведение, пронация, супинация и т. д.)
- Использование различных положений кистей рук (ладони открыты, ладони закрыты, кулак....).

Движения рук могут быть в разных вариантах движения, некоторые из них могут быть более "мягкими", так долго, как это имеет смысл, связанный с идеей хореографии, стилем и категорией участника.

Злоупотребление движениями пальцев не соответствует направленности аэробики как дисциплины гимнастики.

ПРИМЕРЫ ДВИЖЕНИЙ КИСТЬЮ















НЕАДЕКВАТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПАЛЬЦАМИ (НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ)









РЕЗЮМЕ

2.1. Количество САД:

о Количество последовательностей САД

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ОТЛИЧНОГО (примеры)

- В упражнении было выполнено меньше10 отдельных или связанных в комплекс полных последовательностей САД (восьмерок)

2.2. Сложность / Разнообразие:

- о Использование критериев координации
- о Совершенная техника (качество)
- о Применение критериев вариативности

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ОТЛИЧНОГО (примеры)

- Низкий уровень координации тела
- Чрезмерное использование бега/ шагов галопа (шассе)
- Чрезмерное использование движений супер высокого воздействия
- Отсутствуют основные (базовые) шаги
- Недостаточное количество сочетаний движения рук и движения ног
- Движения рук, выполняются на два счета ритмических удара (медленно)
- Сложные движения руками, но простые комбинации шагов или наоборот
- Нет точной/четкой формы движения руками
- Недостаток различных действий руками
- Повторяющиеся движения руками/ ногами

СОКРАЩЕНИЯ ДЛЯ ЗАПИСИ СОДЕРЖАНИЯ САД

Каждая последовательности САД будет записана Символом A

Если последовательность САД соответствует вышеупомянутым критериям, то будет написано +

Если последовательность САД НЕ соответствует вышеупомянутым критериям, то будет написано А-

ШКАЛА ОЦЕНКИ АЭРОБНОГО ВОДЕРЖАНИЯ

Отлично 2.0 балла	А ⁺
Очень Хорошо 1.9 балла	А ⁺ А ⁺ А ⁺ А ⁺ А ⁺ А ⁺ А (7 САД ⁺)
Очень Хорошо 1.8 балла	А ⁺ А ⁺ А ⁺ А ⁺ А ⁺ А А (6 САД ⁺)
Хорошо 1.7 балла	А ⁺ А ⁺ А ⁺ А ⁺ А А А (5 САД ⁺)
Хорошо 1.6 балла	А ⁺ А ⁺ А ⁺ А A A A A (4 САД ⁺)
Удовлетворительно 1.5 балла	А ⁺ А ⁺ А A A A A A (3 САД ⁺)
Удовлетворительно 1.4 балла	A ⁺ A ⁺ A A A A A A (2 AMP ⁺)
Плохо 1.3 балла	А ⁺ А А А А А А (1 САД ⁺)
Плохо 1.2 балла	А ⁺ А А А А А А (1 САД ⁺)
Недопустимо 1.1 балла	А А А А А А А (0 САД *)
Недопустимо 1.0 балл	ААААААА(0 САД ⁺)

Если выполнены менее 8 последовательностей САД, то в результате будет произведена сбавка на 0.1 для пропущенных САД

Для каждой А-, оценка будет снижена на 0.1 в шкале оценки.

Пример: выполняется 8 последовательностей САД, за 6 с A+ в соответствии со шкалой, оценка = 1,6, потому что в 6 A+ не хватает 2 последовательностей САД (10 требуется, 8 выполнены), поэтому оценка снижена на 0,2 балла. ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ = 1.4

3. Общее Содержание. Максимально 2 балла

Общее содержание упражнения это:

- ✓ Переходы
- ✓ Партнерство (подъемы-лифты, сотрудничество)
- ✓ Акробатические элементы (использованы как переходы или нет)

Пирамиды (подъемы), выполнены еще и другие, кроме одного заявленного и получающего оценку Председателя бригады судей (ПБС), они будут учитываться как партнерство (сотрудничество)

В целом упражнение, должно включать не менее 4 движений (или соединений движений) из Общего Содержания

КРИТЕРИИ

- 3.1. Сложность / Разнообразие
- 3.2. Слитность

3.1. Сложность / Разнообразие:

Движение становится сложным, когда в нем задействованы многие части тела одновременно и его трудно исполнять. Сложные комплексные движения должны получать более высокие оценки, чем соединения простых движений.

СЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА
ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ НИЗКАЯ ОЦЕНКА

Сложное движение - такое, для изучения которого нужен определенный период времени и выполнение его требует координации тела, оно связано с предварительной подготовкой (СФП, биомеханическим анализом, аналитическим и системным анализом совершенствованием....).

Движение является сложным когда:

- Оно требует проявления координации
- Для него необходима физическая подготовленность
- Оно динамичное
- Оно выполняется с большой частотой
- Оно быстрое, стремительное. Непредсказуемое

Оценивая разнообразие упражнения, судьи артистичности должны учитывать, что все движения должны быть выполнены без копий или повторения тех же или однотипных движений.

Все упражнение должно включать в себя разные действия, разные формы, и разные виды движений, требующие проявления разных

физических возможностей в ходе исполнения переходов, связок, подъемов- лифтов, а также физических взаимодействий.

В отличном упражнении должны быть показаны различные типы движений.

Примеры партнерства (сотрудничества, физических взаимодействий, другие....):

- Способность играть роль или характер, или 'демонстрировать 'стиль на протяжении всего упражнения и в сочетании с другими партнерами
- В "связи" или реальных (видимых или ощутимых) отношениях между партнерами по исполнению (взгляд, легкое касание, согласованность исполнения, доверие...)
- Их умение работать вместе или порознь, сохраняя при этом взаимосвязь
- Возможность выделения или подчеркивания исполнения партнера, его или ее

3.2. Слитность:

Соединения между движениями должны быть непрерывными и слитными. Все движения, представленные в упражнении, должны быть объединены без лишних пауз, выполняться ровно и легко, не показывая усталости (затруднения/нерешительности) или появления тяжести и снижения ловкости.

Аэробная гимнастика - это динамическое отображение человеческих возможностей, однако некоторое внимание должно быть уделено изменению темпа (ритма) упражнения, так чтобы важные элементы могли быть выполнены с полной мерой эстетичности, и на большую оценку жюри и зрителей.

Большие паузы уменьшают плавность упражнения и не совпадают с характеристиками и сущностью дисциплины - Аэробной Гимнастики.

РЕЗЮМЕ

3.1. Сложность / Разнообразие:

- о Сложность, комплексность взамен простых движений
- Повторение движений

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

- Недостаток сложности в общем содержании, выполняются легкие движения
- Движения на полу (соединения движений на полу) без повышения артистичности
- Попытка выполнить трудные и сложные движения, которые гимнаст(ы) не в состоянии выполнить.
- Копия или повторение или однотипные переходы/связки

3.2. Слитность:

- о Связь между движениями
- о Ловкость

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

- связь между движениями не плавная, демонстрируется усталость
- Чрезмерные паузы или подготовка
- Соединение движений выполнено с затруднением

СОКРАЩЕНИЯ ДЛЯ ЗАПИСИ ОБЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ

Для того, чтобы оценить Общее Содержание, следует принимать во внимание как отдельное движение, так и соединение движений (выполненные в тот же период времени); 1 G для каждого движения или блока

Каждое движение или набор движений в упражнении будет записываться символом G, если движения отвечают критериям, упомянутым выше, будут записываться G+

ШКАЛА ОЦЕНКИ ДЛЯ ОБЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ

Отлично 2.0 балла	G ⁺ G ⁺ G ⁺ (4 G ⁺)
Очень хорошо 1.8 1.9 балла	G ⁺ G ⁺ G ⁺ G (3 G ⁺)
Хорошо 1.6 - 1.7 балла	G ⁺ G ⁺ G G (2 G ⁺)
Удовлетворительно 1.4 - 1.5 балла	G ⁺ GGG(1G ⁺)
Плохо 1.2 - 1.3 балла	G ⁺ G G (1 G ⁺) показаны повторения
Недопустимо 1.0 – 1.1 балла	G G G (0 G ⁺)

Для того, чтобы дать оценку будут приняты для рассмотрения все исполненные G^+ Пример: G^+ ; G; G^+ ; G^+

Если выполнено меньше необходимого количества движений, норма движений, относящихся этой области (4), то результат уменьшится на количество пропущенных **G**.

Пример: G^+ ; G; $G^{+=}$ 3 G выполнены, 2 G^+ ; по шкале это - хороший уровень (1.6 – 1.7), не хватает одного G, и это приведет к снижению оценки до Удовлетворительного уровня

4. Использование пространства - Максимально 2 балла

КРИТЕРИИ

- 4.1. Использование соревновательной площадки и построений
- 4.2. Распределение компонентов упражнения

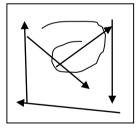
4.1 Использование соревновательной площадки и построений

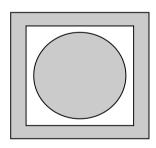
На протяжении упражнения, передвижения должны быть показаны во всех направлениях (вперед, назад, в сторону, по диагонали и по кругу), на длинные и короткие расстояния, без повторения похожих линий/ направлений. В категории ГР, не достаточно только располагаться на площадке, чтобы соответствовать критериям использования пространства; спортсмены должны перемещаться используя последовательности САД во всех направлениях и с разными расстояниями между партнерами.

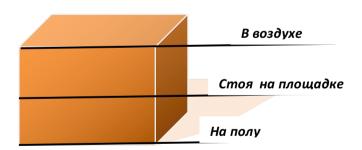
Площадка для соревнований должна быть эффективно использована на протяжении упражнения с хорошо сбалансированной структурой хореографии, должны быть задействованы не только углы и центр соревновательной площадки, но все части соревновательного пространства.

Все три уровня (работа на полу, стоя, в воздухе) соревновательной площадки должны быть использованы. Рекомендуется не более 32 счетов находиться на полу или стоя на поверхности, без изменения уровня.

.





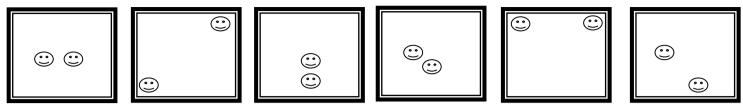


Построения включают в себя позиции / взаиморасположение партнеров и то, каким образом они меняют позиции для перехода в другое построение или в том же построении, выполняя САД или другие движения, и изменяя расстояния между спортсменами.

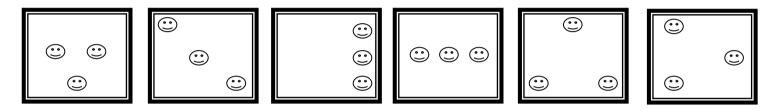
На протяжении упражнения, нужно показать разные построения (формирования) и различные позиции в них партнеров по команде (в том числе расстояния между гимнастами далеко или близко относительно друг друга)

Изменения построений должны быть слитными.

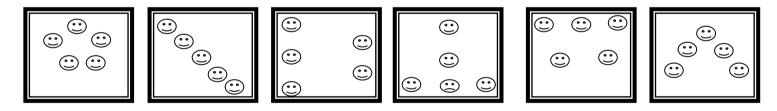
• Примеры возможных построение для Смешанных пар.



• Примеры возможных построение для Трио.



• Примеры возможных построение для Групп.



4.2. Распределение компонентов упражнения:

Все компоненты упражнения должны быть правильно распределены на площадке соревнований, и по всему упражнению.

Все последовательности САД должны быть распределены и размещены хорошо сбалансированным способом на протяжении всего упражнения, без объединения больше чем 3 или 4 последовательностей САД выполняемых слитно, а также не более 3 элементов или других движений, выполняемых без сочетания с какой-либо последовательностью САД между ними.

Движения должны быть размещены в сбалансированном виде на соревновательной площадке (например, это означает, что если в упражнении есть работа на полу, то она должна быть размещена в разных зонах площадки). Это относится ко всем компонентам упражнения.

Пример плана построения упражнения

План построения упражнения

План построения упражнения							
1	2	3	4	5	6	7	8
Исходное				Переход	на	пол	
	положение				- 114		
2							
Переход	К	Элемент					
2							
OFFICE	/V/m o.p.	WERGH					
Элемент	(Упор	углом ноги в	розь с поворот	том на 360°)			
4 🖈							
Переход	на	Поверхность	площадки				
-							
5							
Соединени	е Аэробні	ых движени	IЙ				
б							
Соединени	іе Аэробн	LIV DD HAVOUR	ŭ				
	е Азрооп	ых движени	и				
7							
Соединени	е Аэробні	ых движени	IЙ				
8							
	101						
Элемент	(Поворот	на 540°)					
9							
Coopung	A	BD HAVOUR					
Соединение	Аэробнь	іх движени	и				
10							
Соединени	Аэробн ы	их движени	й				
11		-					
	A a n a 5 · · ·						
Соединени	е Аэробны	іх движени	И				
12							
Соодинаци	A Ann - 5						
Соединени	е Аэробн	ых движени	и совзаим	одействием			
13 ★							
Переход	на пол						
14							
Deguare priče	тана фин	ani ilan inaaa					
Взаимодейс	івие фин	альная поза					

Взаимодействие	Партнерство
Пол	
На площадке	
_В воздухе	
Элементы	

РЕЗЮМЕ

4.1. Использование соревновательной площадки и построений:

- о Перемещения с использованием последовательностей САД (длинные и короткие расстояния)
- о использование соревновательной площадки и уровней на ней
- о Различные построения /дистанции

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

- При выполнении последовательностей аэробных движений САД спортсмен (ны) не передвигаются на различные расстояния в разных направлениях.
- Отсутствует траектория движения
- В упражнении преобладают движения по кругу /по линии
- Чрезмерное использование бега/бега трусцой, чтобы охватить соревновательную площадку
- Группы только занимают соревновательную площадку и используют смены построений, но не показывают перемещения
- Разные позиции спортсменов
- Нет изменений построений более чем на 32 счета.
- Не показано больше, чем 6 разных построений

4.2. Распределение компонентов упражнения:

- о Структура упражнения хорошо сбалансирована
- Место движений

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

- Объединение более 4 последовательностей САД.
- Объединение более чем 3-х элементов без каких-либо последовательностей САД между двумя элементами, или более 32-х счетов без выполнения каких-либо последовательностей САД.
- Выполнение упражнения только на ограниченном участке площадки, без эффективного использования всего пространства.
- Элементы или подъемы, выполнены в одной и той же зоне соревновательной площадки
- Преимущественное использование части соревновательной площадки
- Исполнение упражнения на одном уровне соревновательной площадки в течение длительного времени.

ШКАЛА ОЦЕНКИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛОЩАДКИ

Отлично 2.0 балла	Программа включает/показывает превосходный (выдающийся) уровень критериев
Очень Хорошо 1.8 – 1.9 балла	Программа включает/показывает высокий уровень критериев
Хорошо 1.6 – 1.7 балла	Программа включает/показывает хороший уровень критериев
Удовлетворительно 1.4 – 1.5 балла	Программа включает/показывает обычный (средний) уровень критериев
Плохо 1.2 – 1.3 балла	Программа включает,/показывает низкий уровень критериев
Недопустимо 1.0 – 1.1 балла	Программа включает/показывает недопустимый уровень критериев

5. Артистичность - Максимум 2 балла

Артистичность -это способность гимнаста (ов), превратить составленную программу из хорошо структурированного упражнения в художественное исполнение. Поэтому гимнасты должны демонстрировать музыкальность, экспрессию и партнерство в дополнение к безукоризненному исполнению.

Они должны уметь сочетать элементы искусства и спорта в привлекательном обращении к аудитории, в спортивной манере.

Уникальные и запоминающиеся упражнения для повышения качества программы включают в себя разные детали.

Все элементы хореографии должны быть прекрасно объединены в программе для того, чтобы превратить спортивное упражнение в художественное исполнение, с творческими и уникальными характеристиками, с соблюдением специфики Аэробной Гимнастики.

Оригинальность программы, это не только выбор темы упражнения в соответствии с музыкой, но также новизна и уникальность других движений (подъем-лифт, партнерские отношения, переходы, и др.), исполненные с естественной и неподдельной экспрессией.

КРИТЕРИИ

- 5.1. Качество исполнения
- 5.2. Оригинальность/Творчество и Выразительность

5.1. Качество исполнения

Качество (мастерство/совершенство) исполнения программы имеет важное значение, оно выражается не только в демонстрации высокой степени совершенства исполнения всех элементов сложности и акробатических элементов, но и в выполнении движений хореографии (САД, переходов-соединений, подъемов, партнерства и т. д.), соблюдая правильную технику всех движений

- Спортсмен(ы) должны создать хорошее спортивное впечатление, выполняя движения высокого качества (четкие и отточенные), соответствующие Аэробной Гимнастике
- Все упражнение исполняется, оставляя впечатление легкости и слитности, с высокой степенью совершенства и виртуозности
- САД выполняются с высокой степенью совершенства и с правильной техникой
- Последовательности САД должны использоваться для повышения интенсивности и соблюдения характера дисциплины Аэробная Гимнастика, т.е исполняться. в спортивной манере, с учетом пола участника(ов)
- Движения, САД должны быть точными, элегантными, аккуратными, слитными и изящными.
- Компоненты Общего Содержания исполняются также с высокой степени совершенства и с правильной техникой

5.2. Оригинальность/Творчество и Выразительность:

- Программа должна быть как маленькое произведение искусства, которое должно оставить что-то запоминающееся, историю или впечатление, созданное с помощью Аэробной Гимнастики.
- Творческие упражнения это когда все обычные компоненты идеально гармонируют с музыкой и темой упражнения в спортивной манере, делая их увлекательными и поражающими зрителей
- Представление новых, креативных и оригинальных движений (сотрудничества, переходов и т. д.)
- Все другие движения, включенные в Общее Содержание, должны иметь причину (повод), чтобы быть включенными в упражнение; движения должны быть осмысленными.
- Движения рук и верхней части тела женщин и движения рук и тела мужчин должны быть разными, особенно при использовании различных движений рук и запястья
- Участники должны продемонстрировать, что они команда, действовать как единое целое и таким образом показать преимущества большего, чем один человек, исполнителей. Это единство подразумевает также демонстрацию взаимоотношений между исполнителями .
- Когда мужчины и женщины находятся вместе в одной команде (MP, TP, ГР), рекомендуется использовать нейтральные движения, однако также возможно исполнение различных движений с учетом назначения хореографии для мужчин и женщин в некоторых частях упражнения, при этом потеря синхронизации не считается ошибкой.
- Как гимнаст или группа гимнастов вообще представляет себя на суд жюри и зрителей
- Поведение и спектр эмоций, которые выражаются не только на лицах, но и в положениях тела гимнастов
- Возможность контролировать/управлять выражениями лица во время исполнения самых сложных движений
- По выразительности, способности к трансформации движений, и гимнастических элементов и хореографии, в рамках одного художественного целого

РЕЗЮМЕ

5.1. Качество исполнения

- о Впечатление от упражнения и завершенность
- о Запоминающееся упражнение

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

- Движение настолько невнятно, что нет отчетливого представления о законченности, четкости
- Нет спортивного впечатления, которое необходимо для соревнований Аэробной Гимнастики.
- Утомительное, скучное упражнение
- Движения становятся непонятными или незапоминающимися, неинтересными зрителям

5.2. Оригинальность/Творчество и Выразительность:

- Упражнение, как маленькое произведение искусства выполненное в спортивной манере
- о Взаимоотношения между партнерами
- о Контакт с аудиторией
- о Презентация
- о Поза, осанка
- о Эмоции, чувства
- о Оригинальность , своеобразие

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

- Безликая презентация
- Нет самоотдачи в исполнении упражнения, недостаточно страсти и энергии. Много незначительных (мелких) движений и отсутствует настроение в демонстрации упражнения аудитории
- Не хватает сосредоточенности и недостаточная слитность в составленном упражнении
- Выступление с неестественной мимикой и/ или преувеличенными выражениями лица (оценка -недопустимо 1,0 балл)
- Потеря уверенности в упражнении и появление нервного выражения
- Исполнение не соответствует индивидуальным особенностям и категории гимнаста (ов).
- Упражнение в СП/ТР/ГР, исполняется, как индивидуальными исполнителями, не демонстрируются преимущества работы в команде
- Не показано умение играть роль или характер, стиль на протяжении всего исполнения и недостаточная связь с другими партнерами

ШКАЛА ОЦЕНКИ ДЛЯ АРТИСТИЧНОСТИ

Отлично 2.0 балла	Программа включает/показывает превосходный (выдающийся) уровень критериев
Очень Хорошо 1.8 – 1.9 балла	Программа включает/показывает высокий уровень критериев
Хорошо 1.6 – 1.7 балла	Программа включает/показывает хороший уровень критериев
Удовлетворительно 1.4 – 1.5 балла	Программа включает/показывает обычный (средний) уровень критериев
Плохо 1.2 – 1.3 балла	Программа включает,/показывает низкий уровень критериев
Недопустимо 1.0 – 1.1 балла	Программа включает/показывает недопустимый уровень критериев

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ

2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика Приложение II **МАРТ 2016**

Руководство для судейства Исполнения и Сложности

ВВЕДЕНИЕ

Это руководство для оценивания структурировано следующим образом:

- для судьи Исполнения
- для судей Сложности
- Определения
- Сбавки за ошибки
- Описание Основных (Базовых) Шагов
- Описание Элементов, Минимальных Требований и Характерных Ошибок

• СУДЬИ ИСПОЛНЕНИЯ

Судьи Исполнения оценивают техническое мастерство во всех движениях: элементы сложности и акробатики, САД (сочетаний аэробных движений), переходов, соединений, пирамид, физических взаимодействий и сотрудничества, построений и др.) сравнивают их с совершенным исполнения и производят сбавки за ошибки.

В упражнениях СП, ТР и ГР, АД и АС судьи оценивают подобранные для программы движения, так же как и способность всех спортсменов выполнять упражнение «как один» (синхронно)

СУДЬИ СЛОЖНОСТИ

<u>Судьи Сложности оценивают</u> и дают элементу стоимость (от 0.0 до 1.0), если <u>выполнены минимальные требования,</u> предусмотренные для элементов сложности.

Судьи Сложности <u>подсчитывают все выполненные</u> элементы и дают Ценность для <u>10/9 первых из выполненных</u> элементов

Элементы, исполненные <u>с падением,</u> будут расценены как выполненные элементы, и получат <u>ценность НОЛЬ (0</u> будут<u>)</u>. В группе А, элементы, исполненные как описано ниже, рассматриваться как элементы с одинаковой **ценностью**:

Взрывная рамка и Геликоптер (A Frame & Helicopter): с приземлением в упор лежа или в Сагиттальный шпагат Круг двумя ногами и Круг Деласал (Legs Circle & Flair): приземление в упор лежа или в Сагиттальный шпагат.

В группе **С**, элементы, исполненные как описано ниже, будут рассматриваться как элементы **с одинаковой ценностью**:

- . Отталкивание с одной или двух ног
- . Приземление в сагиттальный или фронтальный шпагат

КОМБИНАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ

- Два или три элемента, из различных подгрупп (семейств), могут быть объединены, выполнены без каких-либо остановок, неуверенности или перехода.
- Они будут подсчитаны как 2 или 3 элемента и эти элементы не могут повторяться..

Если эти 2 или 3 элемента соответствуют минимальным требованиям:

- комбинация из 2-х элементов получит дополнительную ценность 0.1
- комбинация из 3-х элементов получит дополнительную ценность 0.2
- Если какой-то элемент не соответствует минимальным требованиям, то комбинация не получит дополнительной ценности.

КОМБИНАЦИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ И ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ

- Акробатический элемент может быть объединен с элементом сложности.
- Если элемент(ы) сложности соответствует минимальным требованиям, то будет дана дополнительная ценность.
- Если акробатический элемент выполняется с падением, комбинация не получит дополнительной ценности.
- Комбинация из 2-х акробатических элементов НЕ допускается.

В упражнении **разрешены Максимум 2 комбинации**. Примеры:

- 2 элемента сложности: Геликоптер + Взрывная рамка в упор Венсон (Helicopter + A-Frame to Wenson)
- Акробатический + Элемент Сложности:
 Рондат + Прыжок согнувшись с приземлением в упор лежа (Round off + Pike jump to PU).
- 3 элемента Сложности:

С поворотом на 360° прыжок в группировку + Прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в упор лежа + Взрывная рамка (1/1 turn Tuck jump + Straddle jump to PU+A Frame)

Элемент Сложности + Акробатический + Элемент Сложности:
 Прыжок согнувшись ноги врозь + Фляк + Прыжок Казак с приземлением в упор лежа
 (Straddle jump + Flic Flac + Cossack jump to PU).

• ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРМИНОВ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ: способность выполнять движения с совершенной техникой и максимальной точностью, правильным положением тела, хорошей осанкой, которые зависят от физической подготовленности (активной и пассивной гибкости, силы, амплитуды, мощности (взрывной силы) и выносливости).

- **ФОРМА:** Отражает положение тела, делает распознаваемым его вид. (Например: Казак, Группировка, Упор углом, Шпагат, и т. д.).
- **ПОЗА:** термин используется когда речь идет о конкретном положении тела (взаиморасположении звеньев тела).
- ОСАНКА: Способность поддерживать правильное положение тела.
- **ДВИЖЕНИЯ В СУСТАВАХ:** Все анатомически возможные движения: сгибание-разгибание; отведение-приведение; поворот; круговое движение; супинация; пронация; гибкость при наклоне туловища, вращение назад; вращение вперед; поднимание и опускание
- **ПОВОРОТ (TURN):** Любое вращение в вертикальном положении, выполненное в контакте с полом или в безопорном положении.
- **ВРАЩЕНИЕ (TWIST):** Любое вращение, выполненное относительно продольной оси тела, с отклонением от вертикальной линии

В русском языке оба варианта вращательных движений называются ПОВОРОТ

- **ПРЫЖОК (JUMP)**: прыжок вверх с разбега (толчком двумя ногами) с приземлением на место отталкивания.
- **CKAЧОК (LEAP)**: прыжок (толчком одной ногой) с продвижением от отталкивания до приземления по траектории вверх-вперед.

 В русском языке оба варианта движения (с одной или с двух ног) называются **ПРЫЖОК**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ: это способность проявлять СФП активную и пассивную гибкость, силу, амплитуду, мощность (взрывную силу) и выносливость.

- **СИЛА:** мышечное действие (концентрический, эксцентричный, изометрический режимы работы)

- **МОЩНОСТЬ:** Взрывная Сила, проявляемая в короткий период времени (в прыжках и плиометрических элементах)
- **ГИБКОСТЬ:** Активная и Пассивная подвижность во всех суставах.

- АМПЛИТУДА:

- Способность исполнять взрывные движения высоко (отталкивания).
- Диапазон движений.
- **ВЫНОСЛИВОСТЬ:** способность поддерживать интенсивность движений на протяжении всего упражнения.

ИДЕАЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ (модель): Способность выполнять все движения с максимальной точностью без ошибок..

ОШИБКА: Отклонение от безукоризненного исполнения.

- **МЕЛКАЯ:** незначительное отклонение от безукоризненного исполнения.
- СРЕДНЯЯ: значительное отклонение от идеального исполнения.
- **БОЛЬШАЯ:** крупное (существенное) отклонение от безупречного исполнения
- **НЕДОПУСТИМАЯ**: неправильная техника или сочетание нескольких ошибок, касание и др.
- **КАСАНИЕ**: любая часть тела слегка задевает пол без прерывания слитности исполнения элемента.
- **ПАДЕНИЕ**: падение или перемещение на пол без всякого контроля (из-за потери управления).

СИНХРОНИЗАЦИЯ: Способность выполнять все движения (САД/ Переход/ Элементы Сложности /Акробатические элементы) всеми спортсменами как одним, с одинаковым диапазоном движений, началом и окончанием движений одновременно и с одинаковым качеством. Это требование также относится к движениям рук; каждый образец движения должен быть точным и одинаковым.

ПРИМЕРЫ СБАВОК

А. Сбавки для Сложности / Акробатические элементы				
Мелкая	Средняя	Большая /	Падение	
		Недопустимая		
0.1	0.3	0.5	1.0	
Макс	1.0			

Б. Сбавки за Хореографию					
Отклонение от совершенства	Мелкая	Средняя	Падение		
САД (каждые 8 счетов)	0.1	0.3	1.0		
Переходы / соединения (каждый раз)	0.1	0.3	1.0		
Пирамида (подъем)	0.1	0.3	1.0		
Партнерство и Сотрудничество	0.1	0.3	1.0		

В. Сбавки за синхронизацию		
Каждый раз	0.1 балл	
Во всем упражнении (СП, ТР, ГР)	Максимум -2.0	
Во всем упражнении (АД, АС)	Максимум -3.0	

On the contract of the contrac	Мелкие	Средние	Большие
Основные ошибки	0.1	0.3	0.5
Неправильное осанка тела	0.1	0.3	0.5
Неправильная форма тела	0.1	0.3	0.5
Ноги не параллельны полу	0.1	0.3	0.5
Ноги / стопы согнуты или	0.1	0.3	
врозь			
Неправильное /	0.1	0.3	0.5
неконтролируемое			
приземление на ноги или в			
упор лежа			
Неправильное /	0.1	0.3	0.5
неконтролируемое			
приземление в шпагат			
Неполное вращение/	0.1	0.3	0.5
поворот			
Неправильная техника	0.1	0.3	0.5
Касание пола			0.5

• ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ (БАЗОВЫХ) ШАГОВ

Название	Описание	Оптимальный Шаг
Шаг (March)	 Нога сгибается перед телом: в тазобедренном и коленном суставах. При постановке ноги показывает четкий перекат от носка к пятке Общее движение - вверх, а не вниз. Верхняя часть тела — удерживается вертикально с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой Верхняя часть тела за счет статической силы, остается без движений вверх-вниз или вперед - назад. Амплитуда при поднимании ноги: от нейтрального положения стопы до полного подошвенного сгибания (носок оттянут), сгибания в тазобедренном и коленном суставах до 30-40° 	
Бег (Jog)	 Безопорная нога максимально поднята назад к ягодице. Нейтральное положение бедра или небольшое сгибание или разгибание (+/-10°). Колено согнуто. В высшем положении в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание (носок оттянут). При приземлении демонстрируется управляемое движение, выполняется перекат с носка на пятку. ерхние части тела -вертикальны с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: Нейтральное положение, 0-10° угол разгибания бедра (в т/б суставе), 110-130° угол сгибания колена, полное подошвенное сгибание (носок оттянут) 	
Подскок (Skip)	голени безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра Верхняя часть тела удерживается вертикально с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: в тазобедренном суставе от нейтрального положения до сгибания на 30-45°, и от полного сгибания колена до полного разгибания в конце движения.	
Подъем колена (Knee lift)	 Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90°. Когда бедро неопорной ноги поднято в высокое положение, голень вертикальна, с оттянутым носком. Голеностопный сустав поднятой ноги может быть в согнутом и разогнутом положении, но нужно показать мышечный контроль Опорная нога - прямая, максимальное сгибание колена/бедра - приблизительно 10°. Верхняя часть тела остается вертикальной, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 	

▶ Амплитуда: от нейтрального положения до минимум 90° в т/б суставе и в колене рабочей ноги в конце

Название	Описание	Оптимальный Шаг
Max (Kick)	 Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145° Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая — при движении колено не сгибается. В течение движения носок оттянут. Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. Верхняя половина тела удерживается прямо, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: от нейтрального положения до угла до 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения колено полностью разогнуто 	
Прыжок «ноги врозь – ноги вместе» (Jack)	 Подскок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. При приземлении в полуприсед ноги врозь - стопы разведены больше, чем ширина плеч, колени и стопы направлены наружу Контролируемые, но мощные отталкивание и приземление. Точные и управляемые движения в голеностопных суставах - перекаты с носков ног на пятку. Прыжок в стойку ноги вместе: стопы/пятки вместе, носки направлены вперед (предпочтительно) или наружу. Верхняя часть тела вертикальна с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: От нейтрального до положения стойки ноги врозь, на расстояние приблизительно равном ширине плеч плюс 2 длины стопы, со сгибанием в бедрах/коленях до 25-45° (больше, если показан очень низкий или низкий присед - положение grand plié) 	
Выпад (Lunge)	 В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедер наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении. Пятки опускаются на пол с контролем движений. Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (прыжок ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. Низкое ударное воздействие на опорно-двигательный аппарат: при движении тело слегка перемещается вперед (шагом вперед тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки ноги, находящейся сзади. Высокое воздействие на опорно-двигательный аппарат: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге на лыжах. Амплитуда: Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (Варианты выпада = различной амплитуде движений). 	

ОЕЩИЕ ОШИЕКИ

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.3	БОЛЬШАЯ 0.5	
	НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА (положение тела)			
	1 часть или 2 части	3 части или больше	,	
Последовательности САД (каждые 8-счетов)				
	1 10	НЕПРАВИЛЬНОЕ ПО	ОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ	
		TILLII ADVIDIOL III	ONONE INE CICIDI	
		РАЗВЕДЕІ	ние стоп	
	 ≦ ширина плеч	> ширина плеч		

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.3	БОЛЬШАЯ 0.5		
		НОГИ ВРОЗЬ			
Упор высокий угол (V-Support)	≦ ширина плеч	>ширина плеч			
			ЦЕНИЕ / ПОВОРОТ		
	±45°	±45° - 90°	>90°		
	НЕПР		ОЛОЖДЕНИЕ ЧАСТЕЙ) ТЕЛА		
	1 часть or 2 части	3 части или больше			
	ПЛЕЧ	И НЕ НА ОДНОМ УРОВ	НЕ С ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ РУК		

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0. 3	БОЛЬШАЯ 0.5
A	170° to 160°	< 160°	
	43.	НЕТ ВЕРТИКА	льной линии

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.3	БОЛЬШАЯ 6.0	НЕДОПУСТИМАЯ 0.5	
	В ГРУППЕ ГОРИ	ЗОНТАЛЬНЫЕ УПОРЫ	ТЕЛО / НОГИ НЕ ПАРА	ЛЛЕЛЬНЫ ПОЛУ	
	20°	30°			
	to:	КОЛЕНИ НЕ НА	УРОВНЕ ТАЛИИ		
	10°	15°	20°		
	НОГИ НЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫ ПОЛУ				
СОГНУВШИСЬ (РІКЕ)	80°	75°	70°		
KO3AK (COSSACK)	-10°	-15°	-20°		
СОГНУВШИСЬ, НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE)	-10°	-15°	-20°		

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.3	БОЛЬШАЯ 0.5
		РАЗВЕДЕНЫ МЕНЬШЕ, ЧЕМ	
	-20°	Более, чем - 30°	
	HEI	ПРАВИЛЬНАЯ ФОРМА ТЕЛ	A
	90°	100°	
	-15°	-20°	
	70°	65°	
	-15°	-20°	

ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ. ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ И МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ГРУППА А: ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА

1. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ:

Подгруппы (Семейства), включенные в эту группу:

OTЖИМАНИЕ (PUSH UP)
"B3PЫВНОЕ" OTЖИМАНИЕ
(EXPLOSIVE PUSH)
"B3PЫВНОЙ" УПОР
(UPEXPLOSIVE SUPPOR)T
КРУГ НОГАМИ (LEG CIRCLE)
ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER)

Отжимание, Отжимание "Венсон" Взрывная рамка, Перемах

Перемах из высокого упора согнувшись и Перемах ноги врозь Круг двумя, Круг Деласал Геликоптер

Все элементы в группе "А", заканчивающиеся в положении шпагат, необходимо выполнять чтобы обе руки были на полу по бокам от тела.

ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА

- Исходное и/ или конечное положение: одна или обе руки находятся в контакте с полом, локти разогнуты. Плечи должны быть параллельны полу, голова на линии позвоночника и таза, мышцы живота напряжены
- Сгибание в локтевых суставах: во всех отжиманиях нужно демонстрировать согнутое положение рук в фазе внизу, максимальное расстояние между грудью и полом 10 см.
- В фазах сгибания и /или разгибания рук в отжиманиях движения должны быть контролируемыми и плечи параллельны полу.
- В Латеральном и Хинч отжиманиях (опускание на локоть в сторону и на локти вдоль туловища Lateral and Hinge push up), нужно показывать 4 фазы,
- В отжимании на 1 руке, 1 руке/1 ноге расстояние между стопами не должно превышать ширину плеч. Если не указано другое.
- Отжимание в упоре Венсон: Одна нога должна опираться о верхнюю часть руки (Трицепс) с той же самой стороны.

> «ВЗРЫВНЫЕ» ОТЖИМАНИЯ

- **"Взрывная рамка"**: положение согнувшись в безопорной фазе (60° между туловищем и ногами).

- **Перемах:** Находясь в безопорном положении, развести ноги в стороны и переместить вперед, чтобы приземлиться в упор лёжа сзади. Ноги должны быть подняты над полом в течение движения
- **Перемах ноги врозь**: с 2 рук оттолкнуться от пола, чтобы поднять тело в безопорное положение и выполнить перемах ноги врозьполовину вращения (твиста) приземлиться в упор / упор Венсон

«ВЗРЫВНОЙ» УПОР

Высокий упор согнувшись - перемах назад (High V support, reverse cut): опора на руки сзади, спина параллельна полу, разгибаясь ногами вперед-вверх, перейти в фазу полета.

Отталкиваясь из положения Высокий упор согнувшись (High V support), перейти в фазу полета и приземлиться в упор лежа или в шпагат.

КРУГ НОГАМИ

Исходное положение - упор спереди на обеих руках; бедра должны быть подняты и разогнуты в течение полного вращения. Ноги не могут касаться пола до завершения круга.

Круг ногами, Бедра должны быть подняты и ноги разогнуты

Круг Деласал: Ноги должны быть широко разведены, бедра - подняты и ноги разогнуты в течение полного вращения, Ноги не могут касаться пола до завершения круга

Круг Деласал с поворотом на 360°: Упор на двух руках — мах лидирующей ногой в сторону— другая нога сзади в воздухе — махом перевести её вперед— разогнуться в т/б суставах— в упоре на руках выполнить вращение тела на 360°— конечное положение упор лежа/ упор Венсон.

> ГЕЛИКОПТЕР

После начала поочередных скрестных кругов ногами, перекатываясь на спину согнуться, ноги близко к груди, положение тела на верхней части спины (ноги над полом). Разогнуться в т/б суставах, направляя ноги вверх и вперед. Выполнять вращение относительно продольной оси тела, следует начиная с ног, чтобы приземлиться в, упор лежа.

ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ – ГРУППА А

ПОДГРУППА ОТЖИМАНИЯ (PUSH UP FAMILY)

• ОТЖИМАНИЕ

Nº	Ценность	ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА (PUSH UP)		
A 101	0.1	Упор лежа. Выполнить отжимание с фазами сгибания (вниз) и разгибания рук (вверх). Упор лежа	- Pier	
Nº	Ценность	ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ (1 LEG PUSH UP)		
A 102	0.2	 Упор лежа на 1 ноге, Выполнить отжимание, с прямым положением тела. Вернуться в упор лежа на 1 ноге, . 	7>07	1
Nº	Ценность	ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ (1 ARM PUSH UP)		
A 103	0.3	 Отжимание, при котором тело находится в упоре лежа на обеих разведенных врозь ногах и только на 1 руке Стопы разведены в стороны на ширину плеч. Положение свободной руки - произвольное Направление локтя опорной руки в течение фазы сгибания произвольное (латеральное или вдоль туловища - к стопам), это же относится и к свободной руке. 	Je per	1
Nº	Ценность	ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ (1 ARM 1 LEG PUS	H UP)	
A 104	0.4	 Упор лежа на одной руке и одной ноге (противоположной Стопы разведены максимум на ширину плеч. Направление локтя опорной руки в течение фазы сгибания произвольное (латеральное или вдоль туловища - к стопам), это же относится и к свободной руке 	>4>>>>	11
Nº	Ценность	ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ ВРОЗЬ (STRADD	I E I ATEDAL DIIQUIID\	
A112	0.2	1. И.П упор лежа ноги врозь, стопы разведены максимум на ширину плеч 2. В отжимании четыре фазы, когда тело перемещается вниз 3. Затем, плечи и общий центр тяжести тела перемещаются в сторону - в латеральном направлении (фаза сгибания рук - внизу), локоть ставится в сторону на пол. 4. После, плечи перемещаются обратно к середине 5. Затем, локти разгибаются, и тело возвращается в И.П.	A R A POST OF	

No	I • •	BATERABI HOE OTWINALINE R VEORE BENZA HOEM RROOM HA A RVIV	E // ADM OTDADD! E ! AT	EDAL DUGULUD)
Nº	Ценность	ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУК 1. И.П упор лежа ноги врозь, на 1 руке	E (1 AKM STRADDLE LATE	EKAL PUSH UP)
A 114	0.4	2. В течение всего движения стопы разведены максимум на ширину плеч		
		3. Четыре фазы движения, при которых тело перемещается вниз и смещается латерально (влево или вправо), опираясь на обе стопы и одну руку, при этом локоть	Kree & rec R	1
		опорной руки опускается на пол	MACHINIA IX	
		4. Тело перемещается обратно в стартовое положение		
		5. Положение свободной руки - произвольное		
Nº	Ценность	ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА (LATERAL PUSH UP)		
	-	1. Упор лежа. В течение всего движения стопы должны быть вместе		
A 122	0.2	2. Четыре фазы движения, при которых тело перемещаются вниз и локоть	2000	→
		ставится в сторону на пол		
		3. Тело (ЦТ) перемещается обратно к середине и возвращается в И.П		
Nº	Ценность	ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ (1 LEG LATE	RAL PUSH UP)	
	-	1. Упор лежа на 1 ноге, стопы разведены максимум на ширину плеч	,	
A 123	0.3	2. Четыре фазы движения, при котором тело опускается вниз и смещается		\rightarrow
		латерально (влево или вправо), с опусканием локтя на пол в сторону	-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0	1 /
		(латерально)		
		3. Затем тело (ЦТ) перемещается обратно к центру и возвращается в исходное положение		
Nº	Ценность	ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ (1	ARM 1 LEG LATERAL PUS	SH UP)
A 125	0.5	1. Упор лежа на 1 руке и 1 ноге, максимальное расстояние между стопами –		
A 125	0.5	ширина плеч		
		2. Четыре фазы движения, при котором тело двигается вниз и смещается латерально (влево или вправо), по направлению к опорной руке.	and sold for the	\rightarrow
		3. Тело перемещается обратно к середине и затем возвращается в исходное	المشرف المعلى المراسم المراسم	1 / 1
		положение.		. 1
		4. Положение неопорной руки произвольное		
Nº	Пошест	VALUATVAMALIAE /HINGE DUCH LID)		
IAZ	Ценность	ХИНЧ ОТЖИМАНИЕ (HINGE PUSH UP) 1. Упор лежа. Ноги должны быть вместе на протяжении всего движения.		
A 132	0.2	Т. Упор лежа. поги должны оыть вместе на протяжении всего движения. В отжимании четыре фазы, при которых ОЦТ опускается вниз и смещается		
		назад		•
		3. Локти опускаются вниз и ставятся на пол по направлению к стопам, в	Proposed !	
		голеностопных суставах осуществляется петлеобразное движение		
		4. Затем, тело (ОЦТ) передвигается вперед и возвращается в ИП.		

Nº	Ценность	ХИНЧ ОТЖИМАНИЕ НА 1 НОГЕ (1 LEG HINGE PUSH UP)		
A 133	0.3	 Упор лежа на 1 ноге. Максимальное расстояние между стопами – ширина плеч. ОЦТТ опускается вниз и перемещается назад Локти опускаются вниз и ставятся на пол по направлению к стопам, в голеностопном суставе осуществляется петлеобразное движение Затем тело (ОЦТТ) перемещается вперед и возвращается в И.П. 	2000	1

Nº	Ценность	ХИНЧ ОТЖИМАНИЕ НА 1 РУКЕ (1 ARM HINGE PUSH UP)		
A 134	0.4	 Упор лежа на 1 руке. Максимальное расстояние между стопами – ширина плеч. ОЦТ опускается вниз и перемещается назад Локоть опускаются вниз, и ставится на пол по направлению к стопам, в голеностопных суставах выполняется вращение Затем тело перемещается вперед и возвращается в И.П. 	2020-40-40	<u></u>

Nº	Ценность	ХИНЧ ОТЖИМАНИЕ НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ (1 ARM 1 LEG HINGE PUSH	UP)	
		1. Отжимание в упоре лежа ноги врозь на 1 руке и 1 ноге. Максимальное		
A 136	0.6	расстояние между стопами – ширина плеч		1 • 1
		2. ОЦТТ опускается вниз и перемещается назад		' /
		3. Локоть опускается вниз и ставится на пол по направлению к		
		4. стопе, в голеностопном суставе осуществляется петлеобразное движение		
		5. Затем тело (ОЦТ) передвигается вперед и возвращается в И.П		
		6. Конечное положение – упор лежа на 1 руке и 1 ноге		

• ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ BEHCOH (WENSON PUSH UP)

Nº	Ценность	ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ BEHCOH (WENSON PUSH UP)		
A 142	0.2	 Упор лежа, одна прямая нога опирается о верхнюю часть трицепса с одноименной стороны (Венсон). Обе ноги должны быть прямыми. Выполнит отжимание в упоре Венсон. Конечное положение – упор Венсон. 	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	5

Nº	Ценность	ХИНЧ или ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН (У	WENSON HINGE PUSH UP or	WENSON
		LATERAL PUSH UP)		
A 143	0.3	 Упор Венсон Обе ноги разогнуты и параллельны полу и спине. В этом положении выполняется Хиндж или Латеральное отжимание. Конечное положение Венсон 	16.16.16.16	wi

Nº	Ценность	ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ BEHCOH (LIFTED WENSON PU	SH UP)	
A 153	0.3	 Упор лежа спереди. Одна прямая нога опирается о верхнюю часть трицепса с одноименной стороны. Нога, находящаяся сзади, поднята над полом - (безопорный Венсон). Обе ноги должны быть прямыми, параллельными полу и спине В этом положении выполняется «отжимание» Конечное положение: безопорный Венсон. 	- Property	5

Nº	Ценность	ХИНЧ или ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ (LIFTED WENSON HINGE PUSH UP or LIFTED WENSON LATERAL PUSH UP)		
A 154	0.4	 Упор лежа (спереди) Одна прямая нога опирается о верхнюю часть трицепса с одноименной стороны. 	‡	wi
		3. Нога, сзади, поднята над полом (безопорный Венсон) 4. Обе ноги должны быть прямыми, параллельными полу и спине 5. В этом положении выполняется Хиндж или Латеральное отжимание 6. Конечное положение : Безопорный Венсон	affinguage of	-w ¹

ПОДГРУППА ВЗРЫВНЫЕ ОТЖИМАНИЯ (EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY)

• ВЗРЫВНАЯ РАМКА (A-FRAME)

Nº	Ценность	ВЗРЫВНАЯ PAMKA (EXPLOSIVE A-FRAME)		
A 184	0.4	 Упор лежа. на согнутых руках Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе. В позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди. Приземление в упор лежа 	selles	A
Nº	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В BEHCOH (EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON)		
A 184	0.4	 Упор лежа на согнутых руках Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе. В позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди. Показать упор лежа Венсон на согнутых руках, обе руки и нога в контакте с полом 	- Prepare	<u> </u>
Nº	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° (EXPLOSIVE A-FRAME 1/2	TURN)	
A 185	0.5	 Упор лежа. на согнутых руках Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. В позе согнувшись, ноги - вертикально колени близко к груди. Упор лежа на согнутых руках 	Toppedon	1 Vc

Nº	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ BEHCOH (EXPLOSIVE A-F	RAME TO LIFTED WENSO	N)
A 186	0.6	 Упор лежа на согнутых руках Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе. В позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди. Показать упор безопорный Венсон на согнутых руках, обе руки в контакте с полом, и ноги не касаются опоры и параллельны полу 	- PARA	4

Nº	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН (EXPLO	SIVE A-FRAME ½ TURN TO	O WENSON)
A 187	0.7	 Упор лежа на согнутых руках. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. В воздухе -положение согнувшись, ноги – вертикально, колени близко к груди. Показать упор Венсон, в котором обе руки и нога находятся в контакте с полом. 	- photo	Ăw

Nº	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ В TO LIFTED WENSON)	EHCOH (EXPLOSIVE A-F	RAME ½ TURN
A 188	0.8	 Упор лежа на согнутых руках. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. В воздухе показать положение согнувшись, ноги вертикально, колени близко к туловищу. Приземлиться в Безопорный Венсон, обе согнутые руки в контакте с полом. 	- replace	175

Nº	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT)		
A194	0.4	 Упор лежа на согнутых руках Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе. В позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди. Приземлиться в шпагат, когда обе руки и ноги находятся в контакте с полом 	- TOP RE	ا }

Nº	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180º В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A	-FRAME ½ TURN TO SPLI	T)
A 196	0.6	 Упор лежа на согнутых руках. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. В воздухе показать положение согнувшись, ноги вертикально, колени близко к туловищу. Приземлиться в шпагат, когда обе руки и ноги находятся в контакте с полом. 	- PART	<u> </u>

Nº	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180⁰ И ВРАЩАЯСЬ НА 180º, УПОР ЛЕЖА СЗАДИ (EXPLOSIVE A-FRAME½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT)		
A 199	0.9	 Упор лежа на согнутых руках. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. В воздухе показать положение согнувшись, ноги вертикально, колени близко к туловищу. После вращение на 180° (твист) приземлиться в упор лежа сзади, когда обе руки контактируют с полом . 	- PARA	Ì. ₹

• ПЕРЕМАХ НОГАМИ (CUT)

Nº	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE CUT)		
A 215	0.5	 Упор лежа. После сгибания рук, оттолкнуться и руками и ногам, перемещая тело вверх в безопорное положение. В воздухе, разводя ноги врозь, перемахнуть ими вперед, чтобы приземлиться в упор лежа сзади, в течение перемаха, ноги подняты над полом. Упор лежа сзади 	19 to the graph of the second	<i>></i>

Nº	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР УГЛОМ (STRADDLE CUT TO L-SUPPORT)		
A 216	0.6	 Упор лежа. Выполнить перемах ноги врозь, Фазу полета нужно показать перед перемахом. Упор углом 	MARKE	X_

Nº	Ценность	IEPEMAX НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ(STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT)		
A 217	0.7	 Упор лежа. Выполнить перемах ноги врозь. Фазу полета нужно показать до перемаха. 	44.14	X
		В течение перемаха, ноги не касаются пола Упор Высокий угол ноги врозь	To the State of th	70

Nº	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (STRADDLE CUT TO	V-SUPPORT)	
A 218	0.8	 Упор лежа. Выполнить перемах ноги врозь. Фазу полета нужно показать до перемаха. В течение перемаха, ноги не касаются пола Упор Высокий угол 		X."

Nº	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ И ВРАЩАЯСЬ НА 180°, УПОР ЛЕЖА (STRADD	LE CUT½ TWIST TO PUSH	UP)
A 219	0.9	 Упор лежа. Выполнить перемах ноги врозь. Фазу полета нужно показать до перемаха. В течение перемаха, в фазе полета тело вращается упор лежа 	- specima	X61

Nº	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ И ВРАЩАЯСЬ НА 180°, УПОР ЛЕЖА ВЕНССО	H (STRADDLE CUT ½ TWI	ST TO WENSON)
A 220	1.0	 Упор лежа. Выполнить перемах ноги врозь. Фазу полета нужно показать до перемаха. В течение перемаха, в фазе полета тело вращается 180° Приземление в упор Венсон 	- ASPRELLE	. Lew

ПОДГРУППА "ВЗРЫВНЫЕ" УПОРЫ (EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY) - ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ (HIGH V SUPPORT)

Nº	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ, РАЗГИБАЯСЬ - ШПАГАТ (HIGH V-SUPPORT TO SPLIT)		
A 225	0.5	 Высокий упор согнувшись. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете развести ноги врозь для приземления в шпагат Ноги врозь (в стороны) разводить одновременно Фронтальный шпагат. 	7 PR	7

Nº	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ, ПЕРЕМАХ НАЗАД В ШПАГАТ (HIG	H V-SUPPORT REVERSE C	UT TO SPLIT)
A 226	0.6	 Высокий упор согнувшись. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете развести ноги для приземления в шпагат Разводить ноги врозь в сагиттальном направлении одновременно. Сагиттальный шпагат. 		7

Nº	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ И С ПОВОРОТОМ НА 180º, ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (HIGH V SUPPORT ½TURN TO FRONTAL SPLIT)		
A 227	0.7	1. Высокий упор согнувшись. 2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете повернуться на 180 ⁰ , развести ноги 3. Ноги в стороны разводить одновременно 4. Фронтальный шпагат	A STATE OF THE STA	3/2 fu

• ПЕРЕМАХ НАЗАД (REVERSE CUT)

Nº	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ ПЕРЕМАХ НАЗАД С ПОВОРОТОМ НА 180º, ШПАГАТ (HIGH V-SUPPORT		
		REVERSE CUT ½TURN TO SPLIT)		
A 228	0.8	 Высокий упор согнувшись. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола для перемещения туловища вверх и вперед с поворотом на 180°. Одновременно развести ноги в сагиттальном направлении. Сагиттальный шпагат. 	المراجعة	7

Nº	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ, ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ НАЗАД В УПОР ЛЕЖА (САЛВАН) (HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)		
A 230	1.0	1. Высокий упор согнувшись. 2.Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола для перемещения туловища вверх и вперед , в безопорной фазе выполнить перемах ноги врозь назад Упор лежа.	24 Nego	PK

Nº	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ, С ВРАЩЕНИЕМ НА 1800 УПОР ЛЕЖА	(HIGH V-SUPPORT 1/2 TW	IST TO PUSH UP
A 237	0.7	 Высокий упор согнувшись Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить вращение на 180°, тело прямое, ноги вместе Упор лежа. 	a John Marie	Pen

Nº	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ, ВРАЩЕНИЕМ НА 180°, УПОР ВЕНСОН (HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON)		
A 239	0.9	 Высокий упор согнувшись. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить вращение на 180⁰ При выполнении твиста, тело разогнуто. Упор Венсон. 	200	Hew

Nº	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ, ВРАЩЕНИЕМ НА 180°, УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON)		
A 240	1.0	 Высокий упор согнувшись. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить вращение на 180⁰ При твисте, тело разгибается. Упор безопорный Венсон. 		Serv

ПОДГРУППА КРУГ НОГАМИ (LEG CIRCLE FAMILY) • КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ (DOUBLE LEG CIRCLE)

Nº	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ (1 или больше) (DOUBLE LEG 1/1 CIRC	LE (1 or more)	
A 265	0.5	 Упор лежа, ноги врозь для начала движения в сторону. Опираясь только на две руки, соединить ноги вмести, начать перемах в сторону руки, выполняющей отталкивание В упоре сзади бедра подняты вперед, тело прямое Продолжить круг, Упор лежа 	are este	9 92
Nº	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ, УПОР ВЕНСОН (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE	E TO WENSON)	
A 266	0.6	 Упор лежа, ноги врозь для начала движения в сторону Опираясь только на две руки, соединить ноги вмести, начать перемах в сторону руки, выполняющей отталкивание В упоре сзади бедра подняты вперед, тело прямое Упор Венсон 		9 W

Nº	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ВЕНСОН (DOUBLE LEG1/1 CIRCLE 1/2TURN	I TO WENSON)
A 267	0.7	 Упор лежа, ноги врозь. Махом ногами в сторону круг двумя ногами Во время круга выполнить поворот на 180°. Упор Венсон. 	MARTHAN	2º
Nº	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360°, УПОР ВЕНСОН <i>L</i> TURN TO WENSON		
A 268	0.8	 Упор лежа, ноги врозь. Махом ногами в сторону круг двумя ногами Во время круга выполнить поворот на 360°. Упор Венсон 	AND THE PARTY	. Es

Nº	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ В БЕЗОПОРНЫЙ BEHCOH (DOUBLE LEG	1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	V)
A 277	0.7	 Упор лежа, ноги врозь. Махом ногами в сторону круг двумя ногами В конце круга перейти в Безопорный Венсон 		200

Nº	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 180°, В БЕЗОПОРНЫЙ BEHCOH (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN		
		TO LIFTED WENSON)		
A 278	0.8	 Упор лежа, ноги врозь. Махом ногами в сторону круг двумя ногами Во время круга выполнить поворот на 180°. Упор безопорный Венсон. 		Žv

Nº	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В БЕЗОПОРНЫ! TO LIFTED WENSON)	Й BEHCOH <i>(DOUBLE LEG 1/1 CIF</i>	RCLE 1/1 TURN
A 279	0.9	 Упор лежа, ноги врозь. Махом ногами в сторону круг двумя ногами Во время круга выполнить поворот на 360°. Упор безопорный Венсон. 		2w

Nº	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ В ШПАГАТ (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT)		
A 285	0.5	 Упор лежа, ноги врозь. Махом ногами в сторону круг двумя ногами В конце круга выполнить шпагат. 		2

Nº	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В ШПАГАТ (<i>DO</i>	UBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN	TO SPLIT)
A 287	0.7	 Упор лежа, ноги врозь. Махом ногами в сторону круг двумя ногами с поворотом на 360°. Конечное положение шпагат 		وعا

• КРУГ ДЕЛАСАЛ (FLAIR)

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ (1или 2) - FLAIR (1 or 2)		
A 305	0.5	 Упор лежа, ноги врозь, чтобы начать мах в сторону. Из упора спереди только на обеих руках, начать выполнение последовательных кругов широко разведенными ногами Упор лежа. 	ALP BL PLA	X X 2

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° В ВОЗДУХЕ, УПОР ЛЕЖА (FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)		
A 309	0.9	 Упор лежа, ноги врозь. Выполнить круг Деласал. В конце круга Деласал, оттолкнуться руками и в воздухе выполнить твист на 360°. Упор лежа. 	PART OF THE PERE	Xe

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 180°,В ВОЗДУХЕ ВРАЩЕНИЕ НА 360°, УПОР ЛЕЖА (ПИМПА) ИЛИ В BEHCOH (FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON)				
A 310	1.0	 Упор лежа , ноги врозь. Выполнить круг Деласал. затем продолжить движение и повернуться на 180°, оттолкнуться руками и в воздухе выполнить твист на 360°. Упор лежа или упор Венсон. 	AND FOR	Xe Xew		

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ (FLAIR TO SPLIT)		
A 315	0.5	1. Упор лежа, ноги врозь, чтобы начать мах в сторону 2. Из упора спереди только на обеих руках, начать выполнение последовательных кругов широко разведенными ногами 3. Сагиттальный шпагат	BR MONEY	

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГ	TAT (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)	
A 317	0.7	 Упор лежа , ноги врозь. Выполнить круг Деласал. Во время выполнения круга Деласал, повернуться на 360° Приземлиться в шпагат 	AND THE PART	

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ + ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ	1 2) - FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)		
A 319	0.9	 Упор лежа ноги врозь Выполнить круг Деласал Поочередно отталкиваясь руками, выполнить «Воздушный круг» Деласал (1 или 2) в вертикальном положении (стойке на руках) Приземление в произвольное положение 	PARTON TO THE PROPERTY OF THE	⋄	

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ+ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ	1 2)+КРУГ ДЕЛАСАЛ -FLAIR + AIR FLAIR ((1 OR 2) + FLAIR
A 320	1.0	 Упор лежа ноги врозь Выполнить круг Деласал Отталкиваясь руками поочередно, выполнить «Воздушный круг» Деласал (1 или 2) в вертикальном положении Выполнить круг Деласал Приземление в произвольное положение 	PARKET FRE	× × × × × × × × × × × × × × × × × × ×

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ, В УПОР ВЕНСОН (FLAIR TO WENSO)	N)
A 326	0.6	 Упор лежа ноги врозь Выполнить круг Деласал Упор Венсон. 	AR MORE AND SOUTH

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR ½ TURN TO WENSON)		
A 327	0.7	 Упор лежа ноги врозь Выполнить круг Деласал Продолжая круг, выполнить поворот на 180°. Упор Венсон. 	とうとうと	Xw

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР BEHCOH (FLAIR 1/1 TURN TO WENSON)		
A 328	0.8	 Упор лежа ноги врозь Выполнить круг Деласал Продолжая круг, выполнить поворот на 180°. Упор Венсон. 	AND THE	Xw

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ, ПОВОРОТ ШПИНДЕЛЬ на 360°, В ВЕН	COH (FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON)	
A 329	0.9	 Упор лежа (спереди), ноги врозь Выполнить половину круга Деласал, затем повернуться на 180° (шпиндель) Продолжить движение, выполняя вторую половину круга Деласал, сделать второй поворот на 180° (шпиндель) Упор Венсон 	AND THE PROPERTY OF THE PROPER	Low

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ В ОБЕ СТОРОНЫ (FLAIR BOTH SIDES)		
A 330	1.0	 Упор лежа ноги врозь для начала скрестного маха Из упора на только обеих руках ноги врозь, выполнить последовательные круги широко разведенными ногами вокруг тела Затем, выполнить круг Деласал в другую сторону Стопы не должны касаться пола в течение всего движения. Упор лежа. 	PARTY DE NE	**

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ В БЕЗОПОРНЫЙ BEHCOH (FLAIR TO LIFTED WENSON)		
A 337	0.7	 Упор лежа ноги врозь. Выполнить круг Деласал в упор Безопорный Венсон. Упор Безопорный Венсон. 		. Xw

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (F	LAIR ½ TURN TO LIFTED V	VENSON)
A 338	0.8	 Упор лежа ноги врозь. Выполнить круг Деласал. При выполнении Круга Деласал повернуться на 180⁰ Упор Безопорный Венсон. 	MARTHAN	X Xow

Nº	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН FL	AIR 1/1 TURN TO LIFTED	WENSON
A 339		 5. Упор лежа ноги врозь. 6. Выполнить круг Деласал. 7. При выполнении Круга Деласал повернуться на 360° 8. Упор Безопорный Венсон. 	MAN TO SERVE	Xw

ПОДГРУППА ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER FAMILY)

• ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER)

Nº	Ценность	ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER)		
A 364	0.4	1.Положение сидя, ноги врозь 2. Ведущая нога проходит скрестно над другой, чтобы начать вращение. В начале движения одна рука на полу. Как только лидирующая нога пройдёт над телом, рука поднимается и переставляется назад на уровень верхней части спины. Сделать поворот на 180°, при этом обе ноги выполняют круги близко к телу, продолжая вращаться 3. Упор лежа лицом в том же направлении, что и в ИП	3,895 30 Nogr	×(9)
No		FERMINATED BY VEOD BELIEVE (VIEW CODTED TO MICHON)		
Nº	Ценность	ГЕЛИКОПТЕР В УПОР ВЕНСОН (HELICOPTER TO WENSON)		X
A 365	0.5	 Положение сидя ноги врозь. Выполнить геликоптер. Упор Венсон. 	Stel solar	<u>6</u> w
Nº	Ценность	ГЕЛИКОПТЕР В БЕЗОПОРНЫЙ BEHCOH (HELICOPTER TO LIFTED WENS	SON)	
A 366	0.6	 Положение сидя ноги врозь. Выполнить геликоптер. Упор Безопорный Венсон 	2/2/2/2	Ěw
Nº	Ценность	ГЕЛИКОПТЕР И ПОВОРОТ В ВОЗДУХЕ НА 360° В УПОР ЛЕЖА (HELICO	OPTER 1/1 TWIST AIRBORN	IE TO PU)
A 368	0.8	 Положение сидя ноги врозь. Ведущая нога проходит скрестно над другой, чтобы начать вращение. В начале движения одна рука лежит на полу. При выполнении ведущей ногой круга над телом, поставить руки на пол и оттолкнуться. Перейти в безопорное положение и выполнять поворот на 360° Упор лежа лицом в том же направлении, что и в ИП. 	Ted to	<u>Š</u> ę
Nº	Ценность	ГЕЛИКОПТЕР В ШПАГАТ (HELICOPTER TO SPLIT)		
A 374	0.4	 Положение сидя ноги врозь. Выполнить геликоптер. Показать шпагат, при котором обе руки и ноги находятся в контакте с полом. 	Stamp499	<u> </u>
Nº	Ценность	ГЕЛИКОПТЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (HELICOPTER½ TURN	TO SPLIT)	
A 375	0.5	 Положение сидя ноги врозь. Выполняять геликоптер. и повернуться еще на 180° Приземлиться в шпагат, при котором обе руки и ноги находятся в контакте с полом, лицом в противоположном чем в И.П. направлении 	129-01-01	<u> </u>

2. ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ОШИБКИ

Характерные ошибки для группы А	0.1	0.3	0.5
Исправление или корректировка положения рук	0.1		
Плечо не на одной линии с верхней частью руки	0.1	0.3	
Неправильное Латеральное и Хиндж направление локтя		0.3	
"Поза Венсон" – Нога ниже, чем верхняя часть трицепса /не опирается		0.3	
Бедра не подняты в течение фазы разгибания для кругов ногами и кругов Деласал		0.3	
Неполное вращение/поворот	0.1	0.3	
Геликоптер в упор лежа заканчивается с прямыми руками		0.3	
В элементе Высокий упор согнувшись спина не параллельна полу		0.3	
Приземление в положение шпагат: неправильное положение рук	0.1	0.3	0.5
Элементы без фазы полета		0.3	
Касание пола один раз в элементах группы А		0.3	
Касание пола больше, чем один раз в элементах группы А			0.5

3.МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЛОЖНОСТИ

- Все элементы Группы A должны быть выполнены без падения, без касания пола

ПОДГРУППЫ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
RNHAMNЖТО	ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА, ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН - Плечи как минимум на одной линии с верхней частью руки/рук.
ВЗРЫВНОЕ ОТЖИМАНИЕ	ВЗРЫВНАЯ РАМКА
ВЗРЫВНОЙ УПОР	- Спина параллельна полу - Фаза полета.
КРУГ НОГАМИ	- В исходном положении, при замахе для начала круга, упор на обеих руках БЕЗ ОПОРЫ ногами - Вращение тела в упоре на руках (поочередная опора) с полным кругом
ГЕЛИКОПТЕР	 Конечное положение должно быть в том же направлении, как исходное положение.

ПОДГРУППА В: СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА

1. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ:

Подгруппы, входящие в эту группу:

УПОР Согнувшись ноги врозь и согнувшись

УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ Высокий угол и высокий упор

согнувшись

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ Упор Венсон, Горизонтальный упор

УПОР

- Эти элементы демонстрируют изометрическую силу и должны быть удержаны в течение 2 секунд.
- В случае выполнения поворотов в упоре, удержание должно быть показано в течение 2 секунд в начале, в течение или в конце поворота.
- Тело полностью удерживается на одной или обеих руках, и только кисти находятся в контакте с полом.
- Стопы и/или бедра не должны касаться пола в течение всего элемента..
- Во время упоров, ладони должны полностью соприкасаться с полом.

> УПОР

Упор Углом: Ноги должны быть прямыми, параллельными полу в положении Упора углом, ноги врозь (90° минимум)

Упор Углом (L support):Ноги должны быть прямыми, вместе и параллельными полу.

> УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ

Упор высокий угол ноги врозь (Straddle V support): Бедра подняты до вертикального положения, в т/б суставах согнуты на 90°, разведены врозь минимум на ширину 90°.

Упор высокий угол (V support):: Бедра подняты, ноги вместе и вертикальны

Высокий упор согнувшись (High V support): Спина параллельна полу

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР

Упор Венсон (Wenson support): Выпрямленное тело параллельно полу, одна нога удерживается на верхней части трицепса.

Горизонтальный упор на прямых руках (Planche): Тело поддерживается на двух прямых руках, туловище не выше, чем 20° от линии, параллельной полу

ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ – ГРУППА В

ПОДГРУППА УПОРЫ (SUPPORT FAMILY)

• УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE SUPPORT

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ BPO3Ь STRADDLE SUPPORT		
B102	0.2	 Сидя ноги врозь. Поднять тело в упор на двух руках, только ладони в контакте с полом Обе руки расположены перед телом (упор вне) Ноги согнуты в т/б суставах, разведены врозь (минимальный угол 90°) и параллельны полу. Удерживать позу 2 секунды 	<u>~</u>	

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE SUP	PPORT 1/1 TURN)	
B104	0.4	 Упор углом Ноги врозь. Повернуться на 360°. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз 	4-8-8-4	

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720° И БОЛЬШЕ (STI	RADDLE SUPPORT 2/1 TUI	RN OR MORE)
B106	0.6	 Упор углом Ноги врозь. Повернуться на 720°. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 8 раз 	everyse	×

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ (1 ARM STRADDLE SUPPORT)		
B114	0.4	 Тело удерживается только на одной руке, рука в контакте с полом Ноги согнуты в т/б суставах, разведены врозь (минимальный угол 90°) и параллельны полу. Удерживать позу 2 секунды Положение свободной руки - произвольное. 	e -	\bigwedge_{1}

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° (1 А	ARM ½ TURN STRADDLE S	SUPPORT)
B115	0.5	 Упор углом Ноги врозь на 1 руке Повернуться на 180° на 1 руке. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота на 180°. Поворот выполняется только на одной руке, остающейся на месте. 	E R 3	(>C

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1 AF (LACATUS)	RM 1/1 TURN STRADDLE S	UPPORT
B116	0.6	 Упор углом Ноги врозь на 1 руке Повернуться на 360°. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Поворот выполняется только на одной руке, остающейся на месте 	ERSVE	<u>^</u> 1

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° (1	ARM 1 1/2 TURN STRADDLE	SUPPORT)
B117	0.7	 Упор углом Ноги врозь на 1 руке Повернуться на 540°. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Поворот выполняется только на одной руке, остающейся на месте. 	ELSTELS	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360°	(STRADDLE / L SUPPORT	T 1/1 TURN)
B124	0.4	 Упор углом Ноги врозь Повернуться на 360°, меняя положение рук и ног (врозь – вместе- врозь) после каждого поворота на 180°. 	existe.	0<

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° - STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)			
B126	0.6	 Упор углом Ноги врозь Повернуться на 720°, меняя положение рук и ног (врозь – вместе- врозь) после каждого поворота на 180°. 	****	×	

• УПОР УГЛОМ (L-SUPPORT)

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ (L-SUPPORT)		
B132	0.2	 Сед, ноги вместе Обе руки располагаются с двух сторон от тела, близко к бедрам. Перейти в упор, тело удерживается двумя руками, в контакте с полом находятся только кисти. Согнуться в т/б в суставах, ноги параллельны полу. Держать позу 2 секунды 	4	

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (L-SUPPORT 1/1 TURN)		
B134	0.4	 Упор Углом. Повернуться на 360°. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз. 	4324	0

Nº	Ценность	УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° (L-SUPPORT 2/1 TURN)		
B136	0.6	 Упор Углом. Повернуться на 720°. Менять положение рук на полу до 8 раз 	4-32-32-4	\bigcup_{\boxtimes}

• УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (V-SUPPORT)

Nº	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE V-SUPPORT)	
B143	0.3	 Сед, ноги вместе. Обе руки располагаются с двух сторон от тела, близко к бедрам. Перейти в упор на двух руках, только кисти находятся в контакте с полом. Согнуться в т/б суставах, ноги врозь (90° или больше) подняты вертикально близко к груди. Держать позу 2 секунды 	ŷ

Nº	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° (S7	TRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN)	
B145	0.5	 Упор Высокий угол ноги врозь. Повернуться на 360°. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз. 		

Nº	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА	720°	(STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN)	
B147	0.7	 Упор Высокий угол ноги врозь. Повернуться на 720°. Менять положение рук на полу до 8 раз. 		WARARA WARA	× •

Nº	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (V-SUPPORT)		
B155	0.5	 Упор на двух руках, в контакте с полом находятся только кисти. Расположение рук: обе руки ставятся с двух сторон от тела, близко к бедрам. Сомкнутые ноги согнуть вперед (в т/б суставах), и поднять в вертикальное положение близко к груди. Держать позу 2 секунды. 	4	

Nº	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° (V-SUPPORT 1/1 TUR	RN)	
B157	0.7	 Упор высокий угол. Повернуться на 360°. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз. 	4444	(<= 0

Nº	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА	720° (V-SUPPORT 2/1 TUR	RN)	
B159	0.9	 Упор высокий угол. Повернуться на 720°. Менять положение рук на полу до 8 раз. 		4444444	⊗ = >)

• ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ (HIGH V-SUPPORT)

Nº	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ (HIGH V-SUPPORT)	
B168	0.8	 Тело удерживается на двух руках, в контакте с полом только кисти Постановка рук: обе руки ставятся с двух сторон от тела, близко к бедрам. Ноги сгибаются вперед (в т/б суставах), и поднимаются над полом до тех пор, пока спина на примет положение, параллельное полу, бедра находятся близко к груди (Положение согнувшись). Держать позу 2. 	P

Nº	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° (HIGH V-SU	JPPORT 1/1 TURN)	
B170	1.0	 Высокий упор согнувшись. Повернуться на 360°. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз 		(2)

• УПОР BEHCOH (WENSON SUPPORT)

Nº	Ценность	УПОР - "БЕЗОПОРНЫЙ" BEHCOH (LIFTED WENSON SUPPORT)		
B172	0.2	 Упор. Одна нога опирается на верхнюю часть трицепса с одноименной стороны. Нога, находящаяся сзади, поднята над полом (Безопорный Венсон). Обе ноги должны быть прямыми, параллельными полу и спине. Держать позу 2 секунды. 	مع	W

Nº	Ценность	УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ- В ОБЕ CTOPOHЫ (LIFTED WENSON SUPPORT BOTH SIDE)			
B173	0.3	 Упор. Одна нога опирается на верхнюю часть трицепса с одноименной стороны. Нога, находящаяся сзади, поднята над полом (Безопорный Венсон). Обе ноги должны быть прямыми, параллельными полу и спине. Поменять положение ног, находящихся впереди и сзади, без касания пола. Удерживать положение в течение 2 секунд на протяжении движения. 		(& j	

ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (PLANCHE FAMILY)

• ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (PLANCHE)

Nº	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE)	
B186	0.6	 Упор, в котором тело удерживается на обеих прямых руках Кисти в лучезапястных суставах могут быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам. Ноги разведены в стороны. Держать позу 2 с. Линия тела не должна быть выше 20° от горизонтали (от линии плеч)) I f

Nº	Ценность	ОТЖИМАНИЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE	PLANCHE TO PUSH UP)	
		1. Горизонтальный упор ноги врозь.		
B187	0.7	2. Держать позу 2 с.	* • • • •	0
		3. Выполнить сгибание и разгибание рук (отжимание), сохраняя прямое		
		положение тела		
		4. Горизонтальный упор ноги врозь.		

Nº	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ И УПОР ВЕНСОН (STRADI	DLE PLANCHE TO LIFTED V	VENSON)
B198	0.8	 Горизонтальный упор ноги врозь. Держать позу 2 с. Сгибая руки, мах одной ногой в сторону и вперед в Безопорный Венсон 	Sp. yer	-

Nº	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ - БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН – Е НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO ST		АЛЬНЫЙ УПОР
B200	1.0	 Горизонтальный упор ноги врозь. Держать позу 2 с. Сгибая руки, мах одной ногой в сторону и вперед - в Безопорный Венсон Вернуться в горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках, Держать 2 с. 	man de propries	> furt

Nº	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ - УПОР "БЕЗОПОРНЫЙ" BEHCOH В ОБЕ СТОРОНЫ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDE)				
B209	0.9	 Горизонтальный упор ноги врозь. Держать 2 с. в течение движения. Сгибая руки, выполнить мах одной ногой в сторону-вверх до положения "Безопорный Венсон" Поменять положение ног, находящихся впереди и сзади, без касания пола 	**************************************	> Lu		

Nº	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ - УПОР "БЕЗОПОРНЫЙ" BEHCOH В ОБЕ СТОРОНЫ - ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE)				
B210	1.0	 Горизонтальный упор ноги врозь. Держать 2 с. в течение движения. Сгибая руки, выполнить мах одной ногой в сторону-вверх до положения "Безопорный Венсон" Поменять положение ног, находящихся впереди и сзади, без касания пола Вернуться в горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках, Держать 2 с 	- Furt			

Nº	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (PLANCHE)		
B218	0.8	 Горизонтальный упор (ноги вместе). Кисти в лучезапястных суставах могут быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам Линия тела не должна быть выше 20° от горизонтали (от линии плеч). Держать позу 2 с. 	70	T

Nº	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР и СГИБАНИЕ РУК (PLANCHE TO PUSH-UP)		
B219	0.9	 Горизонтальный упор. Держать позу 2 с. Выполнить сгибание рук, сохраняя прямое положение тела. 	pop	f

Nº	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР И УПОР "БЕЗОПОРНЫЙ" ВЕНСОН (PLAN	ICHE TO LIFTED WENSON	")
B220	1.0	 Горизонтальный упор. Держать позу 2 с. Сгибая руки, выполнить мах одной ногой в сторону-вверх до положения "Безопорный Венсон", сохранять выпрямленное положение тела. 		fu

2. ОШИБКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ

- Для всех элементов подгруппы В: касание пола больше, чем один раз будет считаться ПАДЕНИЕМ.

Характерные ошибки для группы В	0.1	0.3	0.5
Неправильное положение: в подгруппах упор	0.1	0.3	
углом и упор высокий угол			
Любые части тела касаются пола			0.5
В подгруппе горизонтальные упоры тело/ноги	0.1	0.3	
не параллельны полу			
Поза не удерживается как минимум 2 секунды.			0.5
Касание пола один раз в группе В			0.5

3. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЛОЖНОСТИ

- Все элементы группы В должны удерживаться **2 секунды**, и выполняться без падания / касания.

ПОДГРУППЫ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
Упор углом	Без касания пола
Упор высокий угол	Без касания пола
Горизонтальный упор	Тело в прямом положении должно быть не выше 20° относительно горизонтали

ГРУППА С: ПРЫЖКИ - ТОЛЧКОМ ДВУМЯ /ОДНОЙ НОГОЙ

1. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ:

Эта группа включает следующие подгруппы упражнений:

Прямые прыжки Поворот в воздухе; Свободное

падение; Гейнер:

Горизонтальные прыжки Прыжки согнув ногу (ноги) Прыжки Согнувшись Прыжки Согнувшись ноги врозь

Группировка; Казак; Прыжок согнувшись; Согнувшись ноги врозь; Фронтальный шпагат Шпагат Разножка; Перекидной прыжок:

Прыжки в Шпагат Перекидные прыжки Прыжок с махом ногой Прыжок в горизонтальной

«Ножницы»

плоскости -" от оси" Прыжок Баттерфляй Вращение "от оси"

Баттерфляй

- Все прыжки в этой группе должны демонстрировать взрывную силу (прыгучесть) и максимальную амплитуду
- > Каждое исходное положение должно соответствовать описанию
- Все прыжки могут выполняться с 1 ноги или с двух ног, будут рассматриваться как один и тот же элемент и будут иметь одинаковую ценность. Это также относится к приземлению
- Подготовка к отталкиванию: голова, плечи, грудь, бедра, колени, стопы должны быть в одном направлении.
- Поза тела (форма) в безопорном положении должна быть хорошо распознаваемой.
- Тело и Ноги должны быть напряженными и прямыми, голова на одной линии с позвоночником

позиции приземления

<u>В стойку</u>: Приземление на 1 или две ноги должно быть в вертикальном положении, сгибая ногу(и) после приземления с хорошей осанкой.

<u>В упор лежа:</u> Обе руки и опорная нога(и) должны приземлиться одновременно. в контролируемой манере

<u>В шпагат (Сагиттальный):</u> после фазы полета нужно приземляться в шпагат с опорой руками с каждой стороны тела.

<u>Во Фронтальный шпагат:</u> после фазы полета нужно приземляться во фронтальный шпагат обе руки перед телом.

2. ОПИСАНИЯ ПОЛОЖЕНИЙ ТЕЛА В ФАЗЕ ПОЛЁТА

- **ВЫПРЯМИВШИСЬ**: Тело в разогнутом положении, прямое, таз фиксирован 3 разных вида прыжков с одной/двух ног:
- Вертикальные: Все повороты в воздухе,

Свободные падения

- Из Вертикальных Гейнер,

в горизонтальные:

- ГРУППИРОВКА: Обе ноги согнуты, колени близко к груди.
- **СОГНУВШИСЬ**, **НОГИ ВРОЗЬ**: Ноги подняты в положение согнувшись и разведены в стороны (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°.
- **СОГНУВШИСЬ**: После отталкивания показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Угол между туловищем и ногами не может быть больше 60°.
- **КАЗАК**: После отталкивания- показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Одна нога прямая, другая согнута. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°. Угол в колене согнутой ноги не может быть больше, чем 60°.
- **ШПАГАТ**: Ноги полностью разведены вперед и назад в сагиттальный шпагат (180°) с вертикальным положением туловища.
- **ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ**: Ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°), с вертикальным положением туловища.
- РАЗНОЖКА В ШПАГАТ: После отталкивания, маховая и толчковая ноги меняют положение, чтобы показать в воздухе шпагат (180°).
- **ПЕРЕКИДНОЙ**: маховая нога должна быть параллельна полу, после 1/2 поворота и разножки впереди (180°)..
- **НОЖНИЦЫ**: маховая нога должна быть параллельна полу и затем выполняется разножка впереди
- **ОТ ОСИ**: толчком одной ногой, выполнить мах другой (прямой или согнутой) вперед-внутрь по диагонали В фазе полета, тело наклонить назад, чтобы сместиться наружу от оси и вращаться продольно в группировке или выпрямившись, руки прижаты к груди, приземлиться на 1 ногу/ноги вместе или в шпагат.
- БАТТЕРФЛЯЙ:: толчком одной ногой и выполнить мах другой назад, чтобы поднять тело вверх. В безопорной фазе, ноги разводятся в стороны (или вместе), на одной линии с туловищем в горизонтальном положении (с или без продольного вращения). Приземлиться на 1 ногу.

ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ – ГРУППА С

ПОДГРУППА ПРЯМЫЕ ПРЫЖКИ (STRAIGHT JUMP FAMILY)

• ПОВОРОТЫ В ВОЗДУХЕ(AIR TURN)

Nº	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ В ВОЗДУХЕ НА 360 °(1/1 AIR TURN)		
C103	0.3	 Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении В полете повернуться на 360°. Положение рук - произвольное. При приземлении - ноги вместе. 	27898g	01
Nº	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ В ВОЗДУХЕ НА 720 °(2/1 AIR TURN		
C105	0.5	 Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении В полете повернуться на 720°. Положение рук - произвольное. При приземлении - ноги вместе. 	APPPPPE	×
Nº	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ В ВОЗДУХЕ НА 1080 °(3/1 AIR TURN		
C108	0.8	 Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении В полете повернуться на 1080°. Положение рук - произвольное. При приземлении - ноги вместе. 	371111111	*

Nº	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180°,ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (½ AIR	TURN TO SPLIT)	
C113	0.3	 Оттолкнуться двумя ногами. В воздухе повернуться на 180°. Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед Шпагат. 	offee	ال
Nº	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360°- В ШПАГАТ (1/1 AIR TURN TO SPL	_IT)	
C114	0.4	 Оттолкнуться двумя ногами. В воздухе повернуться на 360°. Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед Шпагат. 	2/9/10 mg	01
Nº	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 540°- В ШПАГАТ (1 1/2 AIR TURN TO SP	LIT)	
C115	0.5	 Оттолкнуться двумя ногами. В воздухе повернуться на 540°. Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед Шпагат. 	FFFEE	11 d

Nº	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720°- В ШПАГАТ (2/1 AIR TURN TO SF	PLIT)	
C116	0.6	 Оттолкнуться двумя ногами. В воздухе повернуться на 720°.Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед Шпагат. 	3/11/xe	1 0 1
Nº	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 900°- В ШПАГАТ 2 ½ AIR TURN TO SPL	IT	
C118	0.8	 Оттолкнуться двумя ногами. В воздухе повернуться на 900°.Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед Шпагат. 	Jiiiiing.	₩
Nº	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 1080°- В ШПАГАТ 3/1 AIR TURN TO SPL	LIT	
C119	0.9	 Оттолкнуться двумя ногами. В воздухе повернуться на 10°.Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед Шпагат. 	stillinge	* =

• СВОБОДНОЕ ПАДАНИЕ (FREE FALL)

Nº	Ценность	ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° (FREE FA	ALL ½ TWIST AIRBORNE)	
C124	0.4	 Оттолкнуться двумя ногами. Спортсмен прыгает назад-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 180° При приземлении в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно. 	Free	f1
Nº	Ценность	ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FREE FA	LL 1/1 TWIST AIRBORNE)	
C125	0.5	 Оттолкнуться двумя ногами. Спортсмен прыгает вперед-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 360° При приземлении в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно 	spece o	f 1
Nº	Ценность	ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° (FREE FA	LL 1 ½ TWIST AIRBORNE)	
C126	0.6	Оттолкнуться двумя ногами. Спортсмен прыгает назад-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 540° При приземлении в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно	Market See	1-1
Nº	Ценность	ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 720⁰ (FREE FA	LL 2/1 TWIST AIRBORNE)	
C127	0.7	Оттолкнуться двумя ногами. Спортсмен прыгает назад-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 720°	2 Marga	1-
		3. При приземлении в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно		

Nº	Ценность	ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 900º (FREE FA	LL 2 1/2 TWIST AIRBORNE)	
C129	0.9	 Оттолкнуться двумя ногами. Спортсмен прыгает назад-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 900° При приземлении в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно 	William.	1-

Nº	Ценность	ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 1080⁰ (FREE FA	ALL 3/1 TWIST AIRBORNE	- BENJAMIN)
C130	1.0	 Оттолкнуться двумя ногами. Спортсмен прыгает назад-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 1080° При приземлении в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно 	4/1/10000	1 - 1000

ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК (HORIZONTAL JUMP FAMILY)

• ГЕЙНЕР (GAINER)

Nº	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° (GAINER ½ TWIST		
C144	0.4	 Из стойки мах одной ногой вперед, чтобы поднять туловище вверх-назад параллельно полу. В безопорной фазе ноги соединить вместе (Гейнер), поворот на 180° (твист) выполняется прямым телом. Руки и ноги касаются приземляются в упор лежа одновременно. 	3. France	<u></u>
Nº	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° (GAINER 1 ½ TWIST		
C147	0.7	 Из стойки мах одной ногой вперед, чтобы поднять туловище вверх-назад параллельно полу. В безопорной фазе ноги соединить вместе (Гейнер), поворот на 540° (твист) выполняется прямым телом. Руки и ноги касаются приземляются в упор лежа одновременно. 	2 th and a second	E11
Nº	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 900° (GAINER 2 ½ TWIST	=	
C150	1.0	 Из стойки мах одной ногой вперед, чтобы поднять туловище вверх-назад параллельно полу. В безопорной фазе ноги соединить вместе (Гейнер), поворот на 900° (твист) выполняется прямым телом. 	Storman Comment	
		3. Руки и ноги касаются приземляются в упор лежа одновременно.	- /	_

Nº	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ	(GAINER ½ TWIST TO FRONTA	ALSPLIT)
C154	0.4	 Из стойки Выполнить Гейнер с поворотом на 180° - твист. Приземлиться во фронтальный шпагат 	A Promy	

1. Из стойки C160 1.0 2. Выполнить Гейнер с поворотом на 900° - твист.	Nº	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (GAINER 1 ½ TWIST TO FRONTALSPLIT)
C160 1.0 <td< th=""><th>C157</th><th>0.7</th><th>2. Выполнить Гейнер с поворотом на 540° - твист.</th></td<>	C157	0.7	2. Выполнить Гейнер с поворотом на 540° - твист.
С160 1.0 2. Выполнить Гейнер с поворотом на 900° - твист.	Nº	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 900° ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (GAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTALSPLIT)
	C160	1.0	

ПОДГРУППА ПРЫЖКОВ СОГНУВ НОГИ (BENT LEG(S) JUMP FAMILY)

• ГРУППИРОВКА (TUCK)

Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (TUCK JUMP)		
C182	0.2	 Отталкивание 1 или 2 ногами Вертикальный прыжок, при котором согнутые ноги понимаются вперед, колени близко к груди При приземлении - ноги вместе 	2/4 (g	N
Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1/1 TURN TU	CK JUMP)	
C184	0.4	 Отталкивание 1 или 2 ногами Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в воздухе показать группировку. При приземлении ноги вместе, лицом в том же направлении, что и в И.П. 	EPPETE	N 0
Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 720° 2/1 TURN TUG	CK JUMP	
C186	0.6	 Отталкивание 1 или 2 ногами. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° В воздухе показать группировку. При приземлении ноги вместе, лицом в том же направлении, что и в И.П. 	371111448	N ⊗

Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (TUCK	JUMP TO SPLIT)	
C193	0.3	 Отталкивание 1 или 2 ногами. Вертикальный прыжок в группировку. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат. 	188 CAR	Me
Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛ.В Ц	ÎΠΑΓΑΤ (½ TURN TUCK J	UMP TO SPLIT
C194	0.4	 Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат. 	3 FERRE	V Leg

Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ (1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)
C195	0.5	 Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в группировку Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат, лицом в том же направлении, что и И.П.
Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 540°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ (1½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)
C196	0.6	 Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в группировку Затем тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат, лицом в противоположном И.П направлении.
Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 720°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ (2/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)
C197	0.7	 Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в группировку Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат, лицом в том же направлении, что и И.П.
Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 900°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ 2 ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT
C199	0.9	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 900° в группировку 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в шпагат, лицом в противоположном И.П направлении.
Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 1080°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ 3/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT
C200	1.0	 Вертикальный прыжок с поворотом на 1080° в группировку Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат, лицом в том же направлении, что и И.П.

Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ , ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА (TUCK JUMP	TO PUSH UP)	
C204	0.4	 Вертикальный прыжок в группировку Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в Упор лежа. 	st the	<u>N</u>
Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОР. НА 180°, ПРИЗЕМЛ. В УПОР Л	EЖA (½ TURN TUCK JUMI	P TO PUSH UP)
C205	0.5	 Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в Упор лежа. 	3/2/2	UM
Nº	Ценность	С ПОВОР. НА 180°, ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОР. НА 180°, У TO PUSH UP)	ПОР ЛЕЖА (½ TURN TUC	K JUMP½ TWIST
C206	0.6	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку 2. В полете тело поворачивается на 180° наклоняется и готовится к приземлени 3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении И.П.	110	47/
Nº	Ценность	С ПОВОР. НА 360°, ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОР.НА 180° - УПОР ЛЕЖА	A (1/1 <i>TURN TUCK JUMP ½ TV</i>	VIST TO PUSH UP)
C207	0.7	 Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в группировку В полете тело поворачивается на 180° наклоняется и готовится к приземлению Приземление в упор лежа, лицом в направлении противоположном И.П. 	27300	01/

Nº	Ценность	С ПОВОР. НА 540°, ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОР.НА 180° - УПОР ЛЕЖА PUSH UP)	A (1 ½TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO
C208	0.8	 Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в группировку В полете тело поворачивается на 180° наклоняется и готовится к приземлению Приземление в упор лежа, лицом в направлении И.П. 	377 300 N

• KA3AK (COSSACK)

Nº	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, СОГНУВ ОДНУ НОГУ – КАЗАК (COSSACK JUMP)
C223	0.3	 Вертикальный прыжок, обе ноги поднимаются параллельно полу или выше с одной согнутой в колене ногой (Казак). Бедра обеих ног вместе и параллельны полу. При приземлении ноги вместе
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360º ПРЫЖОК КАЗАК (1/1 TURN COSSACK JUMP)
C225	0.5	 Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать положение Казак. При приземлении ноги вместе.
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720º ПРЫЖОК КАЗАК (2/1 TURN COSSACK JUMP)
C227	0.7	 Вертикальный прыжок с поворотом на 720°. В воздухе показать положение Казак. При приземлении ноги вместе
Nº	Ценность	ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (COSSACK JUMP TO SPLIT)
C234	0.4	 Прыжок Казак. Тело наклоняется вперед, готовясь к приземлению. Приземление в шпагат.
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180 ⁰ ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)
C235	0.5	 Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в позу Казак. Тело наклоняется вперед, готовясь к приземлению. Приземление в шпагат.
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)
C236	0.6	 Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в позу Казак Затем Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в шпагат

Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)				
C237	0.7	 Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в позу Казак. Затем выполняется поворот еще на 180°, Тело наклоняется и готовится к приземлению. 				
		3. Приземление в шпагат, лицом в, направлении противоположном И.П.				
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (2/1 TURN COSSACK JUMP SPLIT)				
C238	0.8	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в позу Казак 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в шпагат.				

Nº	Ценность	ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА (COSSACK JUMP TO PUSH UP)
C245	0.5	1. Прыжок Казак. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лёжа.
Nº	Ценность	ПРЫЖОК КАЗАК И ПОВОРОТОМ НА 180° - УПОР ЛЁЖА (COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)
C246	0.6	 Вертикальный прыжок в позу Казак. Тело наклоняется и, поворачиваясь на 180°, готовится к приземлению. Приземление в упор лежа, лицом в направлении противоположном И.П
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180º ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° - УПОР ЛЁЖА (½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)
C247	0.7	 Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в позу Казак В фазе полета, тело выполняет еще один поворот на 180°(твист), наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа.
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360 ⁰ ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° - УПОР ЛЁЖА - ЖУЛЬЕН (1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)
C248	0.8	 Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в позу Казак В фазе полета, тело выполняет еще один поворот на 180°(твист), наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа, лицом в том же направлении, что И.П
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540º ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° - УПОР ЛЁЖА -АЛКАН (1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)
C249	0.9	 Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в позу Казак В фазе полета, тело выполняет еще один поворот на 180°(твист), наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа,

ПОДГРУППА ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (PIKE JUMP FAMILY)

• СОГНУВШИСЬ (РІКЕ)

Nº	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (РІКЕ JUMP)
C264	0.4	 Вертикальный прыжок в положение согнувшись, так , чтобы обе ноги поднялись до горизонтали. Ноги параллельны полу или выше, угол между туловищем и ногами не больше 60°. Руки и кисти прямые и направлены к носкам. При приземлении ноги вместе
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (1/1 TURN PIKE JUMP)
C266	0.6	 Прыжок с поворотом на 360°. В полете показать положение согнувшись. При приземлении ноги вместе.
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720 ⁰ ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (2/1 TURN PIKE JUMP)
C268	0.8	1. Прыжок с поворотом на 720°. 2. В полете показать положение согнувшись. 3. При приземлении ноги вместе.
Nº	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ (PIKE JUMP TO SPLIT)
C275	0.5	 Прыжок Согнувшись. Тело наклоняется и готовится к приземлению.

Nº	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ (PIKE JUMP TO SPLIT)		
C275	0.5	 Прыжок Согнувшись. Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в Шпагат 	gre ce	Le
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180 $^{\circ}$ ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ ($^{1\!2}$ TURI	N PIKE JUMP TO SPLIT)	
C276	0.6	 Прыжок Согнувшись с поворотом на 180°. Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в Шпагат 	300Kg	V
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360 ⁰ ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ (1/1 TUF	RN PIKE JUMP TO SPLIT)	
_		1. Прыжок Согнувшись с поворотом на 360°.		•
C277	0.7	 Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в Шпагат 	311 See	Le
C277 №	0.7	3. Приземление в Шпагат	JRN PIKE JUMP TO SPLIT)	Ze

Nº	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (PIKE JUMP TO PUSH UP)
C286	0.6	1. Прыжок Согнувшись. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в упор лёжа ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖА (РІКЕ JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)
C287	0.7	 Прыжок Согнувшись. В воздухе повернуться на 180 наклониться, готовясь к приземлению. Приземление в упор лёжа в направлении, противоположном И.П.
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПОВОРОТОМ НА 180° -(УПОР ЛЕЖА $\frac{1}{2}$ TURN PIKE JUMP $\frac{1}{2}$ TWIST TO PUSH UP)
C288	0.8	 Прыжок с поворотом на 180° в положение Согнувшись. В полёте тело поворачивается ещё на 180°, наклоняется и готовится к приземлению Приземление в упор лёжа.
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПОВОРОТОМ НА 180° , УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)
C289	0.9	 Вертикальный Прыжок с поворотом на 360⁰, в положение согнувшись. В воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению. Приземление в упор лёжа
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПОВОРОТОМ НА 180° , УПОР ЛЕЖА 1% TURN PIKE JUMP $\%$ TWIST TO PUSH UP)
C290	1.0	 Вертикальный Прыжок с поворотом на 540⁰, в положение согнувшись. В воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению. Приземление в упор лёжа.

ПОДГРУППА ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP FAMILY)

• СОГНУВШИСЬ

НОГ	НОГИ ВРОЗЬ, ТОЛЧКОМ ОДНОИ НОГОИ (STRADDLE LEAP)				
Nº	Ценность	МАХОМ ОДНОЙ НАЗАД С ПОВОРОТОМ НА 180 $^{\circ}$ ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА ($^{\prime\prime}_2$ TU	JRN		
	-	STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)			
C307	0.7	 Махом одной назад, с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь. Разогнуться и принять выпрямленное положение (ноги, туловище, голова на одной линии, до приземления. Приземлиться в упор лежа, в направлении, противоположном И.П 	,		
Nº	Ценность	МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLI LEAP TO PUSH UP)	E		
C308	0.8	 Махом одной вперед, прыжок согнувшись ноги врозь.с поворотом на 360° Разогнуться и принять выпрямленное положение (ноги, туловище, голова на одной линии, готовиться к приземлению, Приземлиться в упор лёжа 	;		

Nº	Ценность	МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°,			
		УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP)			
C309	0.9	1. Махом одной вперед, прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 360°. 2. Выполнить следующий поворот на 180°, одновременно разгибаясь назад перед приземлением. 3. Приземлиться в упор лёжа	3511-13	°_\$11	

• ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP)

Nº	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP)		
C314	0.4	1. Вертикальный прыжок в положение согнувшись ноги врозь (ноги разведены на 90°) руки прямые и направлены к стопам. 2. Угол между туловищем и бедрами не больше 60°. 3. Ноги параллельны полу или выше. 4. При приземлении ноги вместе.	3/200	
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (1/1	TURN STRADDLE JUMP	
C316	0.6	 Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе после полного вращения показать положение согнувшись ноги врозь. При приземлении ноги вместе, в том же направлении, как в И.П. 	27828	>0
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (2/1	TURN STRADDLE JUMP)	
C318	0.8	 Вертикальный прыжок с поворотом на 720°. В воздухе после полного вращения показать положение согнувшись ноги врозь. При приземлении ноги вместе, в том же направлении, как в И.П. 	375-455	$ \!\! \!\!> \bowtie$

Nº	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (STRADDLE JUMP TO SPLIT)			
C325	0.5	 Прыжок согнувшись ноги врозь. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат. 	grese.	14	
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180º ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В ШП	AFAT (½ TURN STRADDLE	JUMP TO SPLIT	
C326	0.6	 Вертикальный прыжок с поворотом на 180°, в позу согнувшись ноги врозь. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в шпагат. 	3	=	
Nº	Ценность	С ПОВОР. НА 360⁰ ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В ШПАГАТ	(1/1 TURN STRADDLE JUI	MP TO SPLIT)	
C327	0.7	 Вертикальный прыжок с поворотом на 360°, в позу согнувшись ноги врозь. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в шпагат. 	371 See	<u> </u>	

Nº	Ценность	С ПОВОР. НА 540⁰ ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В ШПАГАТ	(1 ½ TURN STRADDLE JUMP	TO SPLIT)
C328	0.8	 Вертикальный прыжок с поворотом на 540°, в позу согнувшись ноги врозь. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в шпагат. 	ATT -	=

	T				
Nº	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (STRADDLE JUMP TO PUSH UP)			
		1. Прыжок согнувшись ноги врозь.			
C336	0.6	2. Тело наклоняется, готовясь к приземлению.			
		3. Приземление в упор лежа			
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180º ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЁЖА (½ TURN STRADDLE JUMP TO			
142	цепноств	PUSH UP)			
		1. С поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь.			
C337	0.7	2. Тело наклоняется, готовясь к приземлению.			
		3. Приземление в упор лежа			
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360º ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЁЖА (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO			
		PUSH UP)			
		1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°, в позу согнувшись ноги врозь.			
C338	0.8	2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.			
		3. Приземление в упор лежа			
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540º ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЁЖА (1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO			
		PUSH UP)			
		1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540°, в позу согнувшись ноги врозь.			
C339	0.9	2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.			
No	11	3. Приземление в шпагат			
Nº	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, С ПОВОРОТОМ НА 180°-В УПОР ЛЁЖА(STRADDLE JUMP ½ TWIST TO			
		PUSH UP)			
00.47	0.7	1. Вертикальный Прыжок согнувшись ноги врозь. 2. Находясь в воздухе, тело поворачивается на 180°, наклоняется назад и			
C347	0.7	готовится к приземлению			
		3. Приземление в упор лёжа, в направлении, противоположном И.П.			
		or riprice in the state of the			
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180º ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180º - УПОР ЛЁЖА (½ TURN			
		STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)			
		1. Вертикальный прыжок согнувшись на ноги врозь с поворотом 180°.			
C348	8.0	2. А затем в воздухе, тело наклоняется назад и поворачивается на 180°.			
		3. Приземление в упор лежа.			

Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360º ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180º - УПОР ЛЁЖА(1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)			
C349	0.9	 Вертикальный прыжок согнувшись на ноги врозь с поворотом 180°. А затем в воздухе, тело наклоняется назад и поворачивается на 180°. Приземление в упор лежа. 	1817 Co	0/	
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540 ⁰ ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180 ⁰ - УПОР ЛЁЖА(1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP			
C350	1.0	 Вертикальный прыжок с поворотом 540 ° в позу согнувшись на ноги врозь. А затем в воздухе, тело наклоняется назад и поворачивается на 180°. Приземление в упор лежа. 	318120	Ø/ -07/	

• FRONTAL SPLIT

Nº	Ценность	ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRONTAL SPLIT JUMP)		
C354	0.4	 Вертикальный прыжок, с разведением ног во фронтальный шпагат Во фронтальном шпагате верхняя часть тела должна остаться в вертикальном положении. При приземлении ноги вместе. 		=
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360 ⁰ ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1	TURN FRONTAL SPLIT JU	MP)
C356	0.6	 С двух ног выполнить прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать фронтальный шпагат. При приземлении ноги вместе. 	150	0
Nº	Ценность		TURN FRONTAL SPLIT J	UMP)
C358	0.8	 С двух ног выполнить прыжок с поворотом на 720°. В воздухе показать фронтальный шпагат. При приземлении ноги вместе. 	****	<u>⊠ </u>

Nº	Ценность	ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)			
C365	0.5	 Прыжок. В воздухе показать фронтальный шпагат. Приземлиться во фронтальный шпагат 			
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180º ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)			
C366	0.6	 Прыжок. Повернуться на 180° во фронтальный шпагат. Приземлиться во фронтальный шпагат. 		<u> </u>	

Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360º ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)			
C367	0.7	 Прыжок. Повернуться на 360° во фронтальный шпагат. Приземлиться во фронтальный шпагат. 		<u> </u>	
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540º ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ			
		(1 ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)			
C368	0.8	 Прыжок с поворотом на 540°. После поворота , в воздухе показать фронтальный шпагат Приземлиться во фронтальный шпагат. 	***	Ø	

Nº	Ценность	ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕД (SHUSHUNOVA)	ЖА (FRONTAL SPLIT JUM	P TO PUSH UP
C376	0.6	 Прыжок во фронтальный шпагат. Затем тело наклоняется вперед и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа. 	38 Rec	
Nº	Ценность	ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИ SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	ЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖ	A (FRONTAL
C377	0.7	 Прыжок во фронтальный шпагат. В воздухе тело поворачивается на 180°, наклоняется вперед и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа, в направлении, противоположном и.п. 	38	
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПОЕ УПОР ЛЁЖА (½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU)	ВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗ	ВЕМЛЕНИЕ В
C378	0.8	 С поворотом на180° прыжок во фронтальный шпагат. В воздухе тело поворачивается ещё на 180°, наклоняется вперед и готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа 		
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 320°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПОЕ УПОР ЛЁЖА 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	ВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗ	ВЕМЛЕНИЕ В
C379	0.9	 С поворотом на 320° прыжок во фронтальный шпагат. В воздухе тело поворачивается ещё на 180°, наклоняется вперед и готовится к приземлению З. Приземлиться в упор лёжа 	322	0 1

ПОДГРУППА ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP FAMILY)

• ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP)

Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP)		
C384	0.4	 Прыжок. В воздухе ноги полностью развести, показать Шпагат При приземлении ноги вместе 	ext x s	
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 320°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMF	P)	
C386	0.6	 Прыжок с поворотом на 320° В воздухе ноги полностью развести, показать Шпагат При приземлении ноги вместе. 	377-1-83	= 0 O
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ 2/1 TURNS SPLIT JUMP		
C388	0.8	 Прыжок с поворотом на 540° В воздухе ноги полностью развести, показать Шпагат При приземлении ноги вместе. 	37 97 - 83	— d — II

Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP TO SPL	_IT)	
C395	0.5	 Прыжок в шпагат. Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в шпагат. 	322 Re	0 = 0
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПА	ΓΑΤ (½ TURN SPLIT JUN	MP TO SPLIT)
C396	0.6	 Прыжок с поворотом на 180° в шпагат. Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в шпагат, в направлении противоположном И.П. 	A See	
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПА	ΙΓΑΤ (1/1 TURN SPLIT JU	MP TO SPLIT
C397	0.7	 Прыжок в шпагат. В воздухе тело поворачивается на 360° Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат 	311	0
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПА	ΓΑΤ (1 ½ TURN SPLIT JU	JMP TO SPLIT)
C398	0.8	 Прыжок в шпагат. В воздухе тело поворачивается на 540° Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат. 	Mi Se	Ø

Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)
C406	0.6	1. Прыжок в шпагат. 2. Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку). 3. Тело наклоняется и готовится к приземлению 4. Приземление в шпагат.
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (½ TURNSPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)
C407	0.7	 Прыжок с поворотом на 180° в шпагат. Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку). Затем тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат.
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)
C408	0.8	 Прыжок с поворотом на 360° в шпагат. Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку). Затем тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат.
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 ½ TURNSPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)
C409	0.9	1. Прыжок с поворотом на 540° в шпагат. 2. Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку). 3. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению 4. Приземление в шпагат.

Nº	Ценность	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SPLIT JUMP TO	PUSH UP)	
C416	0.6	 Прыжок в шпагат. Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа 	the sec	
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УП	OP ЛЕЖА (½ TURN SPLIT	JUMP TO PUSH
		UP)		
C417	0.7	 С поворотом на 180°, прыжок в шпагат Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа 	gela-go	9/2
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПО	Р ЛЕЖА (1/1 TURN SPLIT	JUMP TO PUSH
C418	0.8	 С поворотом на 360°, прыжок в шпагат Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа 	3/2/2/20	00

Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА 1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH				
		UP				
C419	0.9	 С поворотом на 540°, прыжок в шпагат Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа 	MILA	# N / N		

• ПРЫЖОК РАЗНОЖКА В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP)

Nº	Ценность	ПРЫЖОК РАЗНОЖКА- СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ В ШПАГАТ (S	SWITCH SPLIT LEAP)	
C424	0.4	 Прыжок, выполняется толчком одной ногой. В воздухе, меняя положение ног – выполнить разножку в шпагат. Приземление на ногу, находящуюся впереди. 	SFEETS.	Z
Nº	Ценность	ПРЫЖОК РАЗНОЖКА- В ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 180° (CSWITCH)	SPLIT LEAP ½ TURN)	
C425	0.5	 Прыжок, выполняется толчком одной ногой. В воздухе, меняя положение ног – выполнить разножку в шпагат Повернуться на 180⁰. Приземление на ногу, находящуюся впереди 	State of	7

Nº	Ценность	ПРЫЖОК РАЗНОЖКА- В ШПАГАТ , ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITC	CH SPLIT LEAP TO SPLIT)	
C435	0.5	 Прыжок, выполняется толчком одной ногой. В воздухе, меняя положение ног – выполнить разножку в шпагат Приземление в шпагат. 	SFEE	74
Nº	Ценность	ПРЫЖОК РАЗНОЖКА- В ШПАГАТ , С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛ	EHИЕ В ШПАГАТ (SWITC	H SPLIT LEAP ½
		TURN TO SPLIT)		
C436	0.6	 Толчком одной ногой, прыжок разножка в шпагат. В воздухе, Повернуться на 180⁰. Затем, тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат, в направлении противоположном И.П. 	3FL 23	Zye
Nº	Ценность	ПРЫЖОК РАЗНОЖКА- В ШПАГАТ , ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (\$	SWITCH SPLIT LEAP TO P	USH UP)
C446	0.6	Толчком одной ногой, прыжок разножка в шпагат Затем, тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в упор лежа .	St. See	7

ПОДГРУППА ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК (SCISSORS LEAP FAMILY)

Nº	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК (SCISSORS LEAP ½ TURN)		
C465	0.5	 Толчком одной ногой выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°. Находясь в воздухе, сменить положение ног и показать шпагат Приземление на одну ногу 	1112399	y
Nº	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180° (SCISSORS LEAP 1/1 TU	RN)	
C466	0.6	 Толчком одной ногой выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°. Находясь в воздухе, сменить положение ног и показать шпагат, и выполнить поворот ещё на 180°. Приземление на одну ногу, в направлении, И.П. 	AP STE	4)
Nº	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 360° (SCISSORS LEAP 1½ TU	RN)	
C467	0.7	 Толчком одной ногой выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°. Находясь в воздухе, сменить положение ног и показать шпагат. Затем тело поворачивается еще на 360°. 	3/2 9/39	40
		4. Приземление на две ноги.		
Nº	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEA	P 1/2 TURN TO SPI IT)	
C476	0.6	 Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (поворотом на 180°) При этом тело сохраняет вертикальное положение, чтобы подготовиться к приземлению. Приземление в шпагат. 	37	<u> </u>
Nº	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В Ц SPLIT)	ППАГАТ (SCISSORS LEA	P 1/1 TURN TO
C477	0.7	 Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (поворотом на 180°) Затем, тело выполняет поворот на 180°, находясь в вертикальном положении Приземление в шпагат или во фронтальный шпагат. 	3/3/2	<u> </u>
Nº	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В Ш SPLIT)	ΠΑΓΑΤ (SCISSORS LEAF	P 1 ½ TURN TO
C478	0.8	 Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок. Затем, тело выполняет поворот на 360°, находясь в вертикальном положении Приземление в шпагат или во фронтальный шпагат. 	かられる)

Nº	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (S (MARCHENKOV)	CISSORS LEAP½ TURN SV	VITCH TO SPLIT
C487	0.7	 Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (поворотом на 180°) Находясь в воздухе, выполнить разножку в шпагат. Затем, тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в шпагат. 	37 3	<u> </u>
Nº	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180° , РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМ TURN SWITCH TO SPLIT)	ПЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISS	SORS LEAP 1/1
C488	0.8	1 Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок и еще поворот на 180° 2 Находясь в воздухе, выполнить разножку в шпагат. 3. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. 4. Приземление в шпагат	323	

Nº	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА(SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP)		
C497	0.7	 Толчком одной ногой, перекидной прыжок в шпагат. Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лёжа. 	11 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	y L
Nº	Ценность	│ ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, С ПОВОРОТОМ НА 180º, УПОР ЛЁЖА (SCISS	SORS LEAP ½ TURN 1/2TW	IST TO PUSH UP
C498	0.8	 Толчком одной ногой, перекидной прыжок в шпагат. В воздухе выполнить поворот ещё на 180°, и готовиться к приземлению. Приземление в упор лёжа в направлении И.П. 	AP 12 pe	
Nº	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, ПОВОРОТ НА 360°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1		
		TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	-	
C500	1.0	Толчком одной ногой, перекидной прыжок в шпагат. В воздухе наклоняясь вперед и соединяя ноги, выполнить поворот ещё на 360°, и готовиться к приземлению. Приземление в упор пежа в направлении противоположном И П	AF I Was	1/e

ПОДГРУППА ПРЫЖОК MAXOM (KICK JUMP FAMILY)

• MAX НОЖНИЦЫ (SCISSORS KICK)

Nº	Ценность	ПРЫЖОК MAX НОЖНИЦЫ С ПОВОРОТОМ НА 180, В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP		
C505	0.5	 Толчком одной ногой, прыжок со сменой ног впереди- ножницы. В воздухе наклоняясь назад выполнить поворот на 180, готовиться к приземлению Приземление в упор лежа. 		dell'
Nº	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180º ПРЫЖОК MAX НОЖНИЦЫ И ПОВОРОТОМНА 180, УПОР ЛЕЖА ½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP		
C506	0.6	 Толчком одной ногой, с поворотом на 180°прыжок - ножницы Находясь в воздухе, тело выполняет другой поворот на 180°, готовясь к приземлению. З Приземление в упор лежа 	Ne Jac	L.

ПОДГРУППА ПРЫЖКОВ "ОТ ОСИ" (вращения) OFF AXIS JUMP FAMILY(Off Axis Rotation) • ПРЫЖКИ "ОТ ОСИ"

Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 180° (1/2 TWIST OFF AXIS JUMP)		
C545	0.5	1. Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. 2. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполняет продольное вращение на (180°), руки прижаты к груди 3. Приземление в положение стоя		
Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° (1/1 TWIST OFF AXIS JUMP)		
C546	0.6	1.Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. 2.Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполнить продольное вращение на (360°), руки прижаты к груди 3. Приземление в положение стоя		
Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 540° (1 1/2 TWISTOFF AXIS JUMP)		
C548	0.8	1.Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. 2.Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполнить продольное вращение на (540°), руки прижаты к груди 3. Приземление в положение стоя.		
Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° (2/1 TWISTSOFF AXIS JUMP)		
C549	0.9	1. Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. 2. 2.Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполнить продольное вращение на (720°), руки прижаты к груди 3. Приземление в положение стоя.		

Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 180°- ВО ФРОНТАЛЬН FRONTAL SPLIT)	ЫЙ ШПАГАТ (1/2 TWIST OFF A	AXIS JUMP TO
C556	0.6	1. Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. 2. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполняет продольное вращение на (180°), руки прижаты к груди 3. Приземление во фронтальный шпагат		
Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 360°-ВО ФРОНТАЛЬН FRONTAL SPLIT)	ЫЙ ШПАГАТ (1/1 TWIST OFF A	AXIS JUMP TO

Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 540°-ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT)
C559	0.9	 Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполняет продольное вращение на (540°), руки прижаты к груди Приземление во фронтальный шпагат
Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 720°-ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ-MAKCUM (2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME)
C560	1.0	 Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и

Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 180° - УПОР ЛЕЖА (1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP)
C566	0.6	Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполняет продольное вращение на (180°) с прямым телом, руки прижаты к груди. Приземление в упор лежа.
Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° - УПОР ЛЕЖА (1/1 TWIST OFF AXIS JUMPTO PUSH UP)
C567	0.7	 Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполняет продольное вращение на (360°) с прямым телом, руки прижаты к груди. Приземление в упор лежа.
Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 540° - УПОР ЛЕЖА - БЕНЖАМИН (1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN)
C569	0.9	 Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполняет продольное вращение на (540°) с прямым телом, руки прижаты к груди. Приземление в упор лежа.

Nº	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° - УПОР ЛЕЖА - БЕН PUSH UP (BENJAMIN)	ЖАМИН (2/1 TWISTS OFF AX	(IS JUMP TO
C570	1.0	 Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполняет продольное вращение на (720°) с прямым телом, руки прижаты к груди. Приземление в упор лежа. 	1 × * * * * * * * * * * * * * * * * * *	rel me

ПОДГРУППА ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ (BUTTERFLY JUMP FAMILY) • ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ (BUTTERFLY JUMP)

Nº	Ценность	ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ (BUTTERFLY)		
C584	0.4	 Толчок одной и мах другой прямой ногой назад чтобы поднять тело вверх. В безопорном положении, ноги разводятся в стороны, находятся на одной линии с телом в горизонтальном положении Приземление на одну ногу 	X A TOWN	$ar{\mathcal{B}}$
Nº	Ценность	BUTTERFLY 1/1 TWIST		
C587	0.7	 Толчок одной и мах другой прямой ногой назад чтобы поднять тело вверх. В безопорном положении, ноги разводятся в стороны, тело выполняет полный поворот (360°) в горизонтальном положении. Приземление на одну ногу. 	To the state of th	& B
Nº	Ценность	BUTTERFLY 2/1 TWIST		
C590	1.0	 Толчком одной и махом другой прямой ногой назад по диагонали чтобы поднять тело вверх В безопорном положении, ноги разводятся в стороны, тело выполняет двойное вращение (720°) в горизонтальном положении. Приземление на одну ногу. 	KAT FA	es B

3. ОШИБКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ

Specific Mistakes for Group C	0.1	0.3	0.5
Неконтролируемые руки в фазе полета	0.1		
Колени не на уровне талии в прыжке Группировка	0.1	0.3	0.5
Ноги, не параллельны полу в подгруппах прыжков: Согнувшись ноги врозь, Согнувшись, Казак, Шпагат	0.1	0.3	0.5
Маховая нога не параллельна полу в прыжках: Ножницы, Перекидной, Разножка, в шпагат	0.1	0.3	
В подгруппе прыжки в шпагатIn угол между бедрами меньше, чем 180⁰	0.1	0.3	0.5
Ноги и руки не одновременно касаются пола при приземлении		0.3	0.5
Для прыжков "от оси" и Баттерфляй - тело и ноги ниже горизонтали	0.1	0.3	0.5
Приземление в шпагат: неправильное положение рук	0.1	0.3	0.5
Касание пола в группе С			0.5

4. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЛОЖНОСТИ

- Все элементы группы С должны быть выполнены без падения.
- Во всех элементах этой группы с приземление на 1 или 2 ноги должно закончиться в положение стоя.
- Все элементы группы С с приземлением в упор, руки и ноги должны приземлиться одновременно.
- Все элементы группы С с приземлением в Шпагат, обе руки должны быть на полу на каждой стороне тела.

ПОДГРУППЫ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ		
Вертикальный прыжок	Без падения		
Горизонтальные прыжки	Без падения		
Прыжки согнув ногу(ноги)	Ноги как минимум параллельны полу		
Прыжок Согнувшись	Ноги как минимум параллельны полу		
Прыжок согнувшись ноги врозь	Ноги как минимум параллельны полу		
Прыжок в шпагат	Положение Шпагат - 170°		
Перекидной прыжок	Положение Шпагат - 170 °		
Прыжок Мах "Ножницы"	Маховая нога как минимум параллельна полу		
Прыжок "От оси"	Тело не должно быть выше 45° от горизонтали		
Прыжок Баттерфляй	Тело не должно быть выше 45° от горизонтали		

ГРУППА D: PABHOBECUE И ГИБКОСТЬ

1. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ:: Подгруппы, включенные в эту группу: ШПАГАТ Шпагат; Фронтальный шпагат; Вертикальный шпагат с поворотом ПОВОРОТ Поворот на 1 ноге; Поворот, одна нога горизонтально ПОВОРОТ В Поворот в высоком равновесии; РАВНОВЕСИИ Либела МАХИ Высокие махи ногами

- Все элементы должны быть показаны с правильной осанкой
 - > ШПАГАТ
 - ноги должны быть прямыми на одной линии, показывая 180°.
 - в вертикальном шпагате: опорная нога должна быть в вертикальном положении

ПОВОРОТ

- Все упражнения, выполняемые с поворотом, должны демонстрировать полную амплитуду вращения на носке.
- Повороты считаются законченными, когда пятка ноги, на которой выполняется поворот, коснётся пола.
- Поворот с горизонтальным положением ноги и в высоком равновесии необходимо поворачиваться в сторону опорной ноги поворот "en dedans".

> ЛИБЕЛА

- Исходное положение для Либелы: голова, плечи, грудь, бедра, колени, носки ног должны быть на одной линии (правильная осанка).
- Полный шпагат (180°) нужно показать в течение движения.

ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ - ГРУППА D

ПОДГРУППА ШПАГАТ (шпагат и вертикальный шпагат с поворотом) SPLIT FAMILY (Split and Vertical Split with turn) • ШПАГАТ

Nº	Ценность	ИЗ ШПАГАТА ПЕРЕКАТ В СТОРОНУ С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° (SPLIT	ROLL)	
D103	0.3	1. Из шпагата, согнуться туловищем вперед, и прямыми руками захватить ногу, находящуюся впереди 2. Перекатываясь в сторону повернуться на полу на 360°.	& R. To. R.	<u> </u>
Nº	Ценность	ИЗ ФРОНТАЛЬНОГО ШПАГАТА, ПЕРЕМАХ НОГАМИ НАЗАД В ПОЛ	ОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА ЖИВО	OTE (SPLIT
		THROUGH (PANCAKE)		
D112	0.2	 Фронтальный шпагат Туловище, наклоняется вперед до касания пола. Ноги продолжают вращение в тазобедренных суставах (перемах назад) до тех пор, пока тело не перейдет в положение лежа на животе. 	& feeren	+
Nº	Ценность	ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (VERTICAL SPLIT)		
D121	0.1	1. Стойка на одной ноге, другая - назад на180° в Вертикальный шпагат. 2. Руки касаются пола около опорной ноги. 3.Голова, туловище и нога – выровнены по одной линии.		9

Nº	Ценность	БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE VERTICAL SPLIT)	
D122	0.2	 Стойка на одной ноге, другая - назад на180° в Вертикальный шпагат Руки не касаются пола, положение рук произвольное. Голова, туловище и нога – выровнены по одной линии. 	\$9

Nº	Ценность	БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ	HA 360° (FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN)
D124	0.4	 Стойка на одной ноге. Выполнить безопорный вертикальный шпагат Выполнить полное вращение (360°). 	8++++ fa

ПОДГРУППА ПОВОРОТЫ(поворот и поворот нога горизонтально) TURN FAMILY (Turn and Turn with Leg at horizontal) • ПОВОРОТ (TURN)

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° (1/1 TURN)		
D142	0.2	 Стойка на 1 ноге. Выполнить поворот (360°). Положение свободной ноги и рук произвольное Остановка на одной или двух ногах. 	并特殊	50

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° (2/1 TURN)		
D144	0.4	 Стойка на 1 ноге. Выполнить поворот (720°). Положение свободной ноги и рук произвольное Остановка на одной или двух ногах. 	2月1月1月1月	\approx

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° (3/1 TURN)		
D146	0.6	 Стойка на 1 ноге. Выполнить поворот (1080°). Положение свободной ноги и рук произвольное Остановка на одной или двух ногах. 	科科科科	**

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1	TURN TO VERTICAL SPLIT)	
D153	0.3	 Стойка на 1 ноге. Выполнить поворот (360°). Вертикальный шпагат. 	2K7FKh	20

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720 ⁰ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURI	N TO VERTICAL SPLIT)	
D155	0.5	1. Стойка на 1 ноге. 2. Выполнить поворот (720°). 3. Вертикальный шпагат.	AKABABAL	× ~ q

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (3/1 TURN	TO VERTICAL SPLIT)	
D157	0.7	 Стойка на 1 ноге. Выполнить поворот (1080°). Вертикальный шпагат. 	MHHMK	* 0

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360⁰ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПА	AFAT (1/1 TURN TO FREE	/ERTICAL SPLIT
D164	0.4	 Стойка на 1 ноге. Выполнить поворот (360°). Безопорный Вертикальный шпагат. 	1K4 FK+	O Ta

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720⁰ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПА	AFAT (2/1 TURN TO FREE VI	ERTICAL SPLIT
D166	0.6	 Стойка на 1 ноге. Выполнить поворот (720°). Безопорный Вертикальный шпагат. 	AKAPAFK+	X

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080⁰ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШП	ΙΑΓΑΤ 3/1 TURN TO FREE	VERTICAL SPLIT
D168	0.8	Стойка на 1 ноге. Выполнить поворот (1080°). Безопорный Вертикальный шпагат.	184848A	æfa

• ПОВОРОТ, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (1/1 TURN WITH LEG AT H	HORIZONTAL)_	
D185	0.5	 Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. Полный поворот (360°),пятка неопроной ноги горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное Остановка на одной или двух ногах 	18-18-28	29

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 720°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (2/1 TURN WITH LEG AT H	HORIZONTAL)	
D187	0.7	 Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. Поворот на 720°,пятка неопроной ноги горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное Остановка на одной или двух ногах 	1HF-1h	×₹

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (3/1 TURN WITH LEG AT	HORIZONTAL)	
D189	0.9	 Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. Поворот на 1080°,пятка неопроной ноги горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное Остановка на одной или двух ногах 	11-11-11	\gtrsim

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)		
D196	0.6	 Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. Полный поворот (360°),пятка неопроной ноги горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное Вертикальный шпагат. 	18-98-86	50

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 720°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПА TO VERTICAL SPLIT)	ΓΑΤ 2/1 TURN WITH LEG A	AT HORIZONTAL
D198	0.8	 Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. Поворот на 720°,пятка неопроной ноги горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное Вертикальный шпагат 	1K18-18-16	~;

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)		
D200	1.0	 Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. Поворот на 1080°,пятка неопроной ноги горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное Вертикальный шпагат. 	1 HHALL	* 0

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D207	0.7	 Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. Поворот на 360°,пятка неопроной ноги горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное Безопорный Вертикальный шпагат. 	18-18-14	2 fg

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 720°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИ AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	IOBOPOT НА 720°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT		
D209	0.9	1. Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. 2. Поворот на 720°,пятка неопроной ноги горизонтально на протяжении всего поворота. 3. Положение рук - произвольное 4. Безопорный Вертикальный шпагат.	1KIF-IFK	æf.	

ПОДГРУППА PABHOBECUE (BALANCE FAMILY)

• ПОВОРОТ В РАВНОВЕСИИ (BALANCE TURN)

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 1/1 TURN)	
D224	0.4	 Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень Должен быть выполнен полный поворот на 360°. Положение свободной руки - произвольное. Стойка на одной или двух ногах 	740

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 2/1TURN)		
D226	0.6	 Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень Должен быть выполнен полный поворот на 720°. Положение свободной руки - произвольное. Стойка на одной или двух ногах 	L MARKE	

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 3/1TUR	N)	
D228	0.8	 Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень Должен быть выполнен полный поворот на 1080°. Положение свободной руки - произвольное. Стойка на одной или двух ногах 	7 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	*

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШІ SPLIT)	ΠΑΓΑΤ (BALANCE 1/1TUR	N TO VERTICAL
D235	0.5	 Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень Должен быть выполнен полный поворот на 360°. Положение свободной руки - произвольное. Вертикальный шпагат 	2 PP PP P	000

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШІ SPLIT)	ΠΑΓΑΤ (BALANCE 2/1TUR	N TO VERTICAL
D237	0.7	 Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень Должен быть выполнен полный поворот на 720°. Положение свободной руки - произвольное. Вертикальный шпагат 	79999	× /0

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ(BALANCE 3/1TURN TO VERTICAL SPLIT)		
D239	0.9	 Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень Должен быть выполнен полный поворот на 1080°. Положение свободной руки - произвольное. Вертикальный шпагат 	193434	*

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 1/1TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D246	0.6	 Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень Должен быть выполнен полный поворот на 360°. Положение свободной руки - произвольное. Безопорный Вертикальный шпагат 	2 9 4 9 7 7 6	Ho

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 2/1TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D248	0.8	 Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень Должен быть выполнен полный поворот на 720°. Положение свободной руки - произвольное. Безопорный Вертикальный шпагат 		No.

Nº	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080 ⁰ В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 3/1TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D250	1.0	 Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень Должен быть выполнен полный поворот на 1080°. Положение свободной руки - произвольное. Безопорный Вертикальный шпагат 	1999999	Ho Lo

ПОДГРУППА ЛИБЕЛА (ILLUSION FAMILY)

• ЛИБЕЛА (ILLUSION)

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	TATIFICATION (ILLOGICAL TAMILLI)	LITA (ILLOCIOII)	
Nº	Ценность	ЛИБЕЛА (ILLUSION)		
D264	0.4	 Из стойки на одной, другая ноге поднята назад, для начала - вертикального круга - 360°. Одновременно тело поворачивается 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола, рядом с опорной ноги. Поднятая нога опускается в вниз. Стойка на одной ноге или ноги вместе. 	XIAIN	1
Nº	Ценность	ЛИБЕЛА В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)		
D265	0.5	 Из стойки на одной, другая ноге поднята назад, для начала - вертикального круга - 360°. Одновременно тело поворачивается 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола, рядом с опорной ноги. Вертикальный шпагат. 	130	V⁄a

Nº	Ценность	ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (ILLUSION TO FI	REE VERTICAL SPLIT	
D266	0.6	 Из стойки на одной, другая ноге поднята назад, для начала - вертикального круга - 360°. Одновременно тело поворачивается 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола, рядом с опорной ноги. Безопорный Вертикальный шпагат. 	$\sim 1111 \sim 1$	Ha

Nº	Ценность	ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА (DOUBLE ILLUSION)		
D276	0.6	 Стойка на одной ноге. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой. Стойка на одной ноге или ноги вместе. 	1866 de 8	2

Nº	Ценность	ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (DOUBLE ILLUSION	TO VERTICAL SPLIT)	
D277	0.7	 Стойка на одной ноге. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой. Вертикальный шпагат. 	16 THY	<u></u>

Nº	Ценность	ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (DOU	IBLEILLUSION TO FREE V	ERTICAL SPLIT
D278	0.8	 Стойка на одной ноге. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой. Безопорный Вертикальный шпагат. 	36 1 1 X +	

Nº	Ценность	БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА (FREE ILLUSION)		
D285	0.5	 Стойка на одной ноге, другая поднимается назад чтобы начать вертикальный круг 360°. Одновременно тело поворачивается 360° на опорной ноге. Руки не касаются пола, поднятая наго опускается вниз в стойку. Стойка на одной ноге или ноги вместе. 	186 FAX	7

Nº	Ценность	БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE ILLUSION	TO VERTICAL SPLIT)	
D286	0.6	 Стойка на одной ноге. Выполнить Безопорную Либелу (360°). Вертикальный шпагат. 	1/2/14	fta

Nº	Ценность	БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ Р	FREE ILLUSION TO FREE \	/ERTICAL SPLIT
D287	0.7	 Стойка на одной ноге. Выполнить Безопорную Либелу (360°). Безопорный вертикальный шпагат 	86-4-4	棉

Nº	Ценность	ДВОЙНАЯ БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА (FREE DOUBLE ILLUSION)	X 2	
D297	0.7	 Стойка на одной ноге. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой Стойка на одной ноге или ноги вместе. 	11111	

Nº	Ценность	ДВОЙНАЯ БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRE	EE DOUBLE ILLUSION TO	VERTICAL SPLIT
D298	0.8	 Стойка на одной ноге. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой. Вертикальный шпагат. 	3 / A - A - A	

Nº	Ценность	ДВОЙНАЯ БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT		
D299	0.9	1. Стойка на одной ноге. 2. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой 3. Безопорный вертикальный шпагат	X 2 3 4 4 4	f ² fa

ПОДГРУППА МАХИ (KICK FAMILY)

• ВЫСОКИЕ МАХИ НОГАМИ (HIGH LEG KICKS)

Nº	Ценность	ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НО	ГАМИ (FFOUR (4) CONSE	ECUTIVE
		SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL)		
		1. Стойка, ноги вместе.	X4	
D302	0.2	2. Четыре последовательных высоких махов ногами вперед носок выше головы	1	4
		3. Стойка ноги вместе, положение рук произвольное.		\sim

Nº	Ценность	ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА HOI CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN)	⁻ AMИ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FOUF	? (4)
D303	0.3	 Стойка, ноги вместе. Четыре последовательных высоких махов ногами вперед носок выше головы с поворотом на 360° Стойка ноги вместе, положение рук произвольное. 	POPULATION OF THE POPULATION O	

2. ОШИБКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ

Конкретные ошибки для группы D	0.1	0.3	0.5
Неопорная нога касается пола (каждый раз)		0.3	
Не горизонтальное положение ноги		0.3	
Неспособность закончить вращение поднятой ногой в вертикальной проекции (Либела)		0.3	
Вертикальный шпагат не на вертикальной линии	0.1	0.3	
Потеря равновесия	0.1	0.3	0.5
Недостаточная слитность в поворотах и Либеле	0.1	0.3	
Скольжение или подскок в Либеле и повороте		0.3	
Дополнительный поворот в Либеле	0.1	0.3	
Неполное вращение/ поворот	0.1	0.3	
Поворот не на носке стопы		0.3	
Рука опирается на ногу во время Либелы или Безопорного вертикального шпагата		0.3	
Одна рука касается пола в конце Безопорной Либелы или безопорного вертикального шпагата			0.5
Для Либелы или поворотов в вериткальный шпагат, опорная нога не сохраняет относительно пола вертикальное положение			0.5
Касание пола один раз в группе D		0.3	
Касание пола более одного раза в группе D			0.5

3. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЛОЖНОСТИ

- Все элементы группы D должны выполняться без падения;
- Все элементы должны соответствовать минимальным требованиям для соответствующих движений.
- конечное положение элементов в вертикальный шпагат: опорная нога на вертикальной линии (перпендикулярно) относительно пола, стопа остается в контакте с полом,

ПОДГРУППЫ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
ШПАГАТ	Угол между ногами: 170°минимум	
ПОВОРОТ И ПОВОРОТ В РАВНОВЕСИИ	Должен выполняться на носке стопы без подскока.	
ПОВОРОТ, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО	Должен выполняться "en dedans", одна нога горизонтально и другая на носке без подскока	
ЭЛЕМЕНТЫ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ	Стопа опорной ноги должна оставаться в контакте с полом в вертикальной линии (перпендикулярно).	
ЛИБЕЛА	Полный круг свободной ногой без подскока (170° минимум).	
MAX	170° минимум	

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ



2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика Приложение III **МАРТ 2016**

ТАБЛИЦА СЛОЖНОСТИ/ Группы элементов и их ценность

Группа А — ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА Группа В — СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА

Группа С – ПРЫЖКИ (с одной и двух ног) – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕС	СКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА	ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ Л	ËЖА (PUSH UP FAMILY (PUSH	UP)
А 101 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА (PUSH UP)	A 102 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЁЖА НА 1 HOГЕ1 LEG PUSH UP	A 103 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЁЖА НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ 1 ARM PUSH UP	A 104 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ 1 ARM 1 LEG PUSH UP	
	1	1	1/11	
	A 112_ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE LATERAL PUSH UP		A 114 ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ ВРОЗЬ НА 1 PYKE 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP	
	A A A A A A A A A A A A A A A A A A A		Krek ex rec R	
	A 122 ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА LATERAL PUSH UP	A 123 ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ 1 LEG LATERAL PUSH UP		A 125 ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP
		1		1 /1
	А 132 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА С ОПУСКАНИЕМ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯ, ЛОКТИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА (ХИНДЖ)_ HINGE PUSH UP	A 133 ХИНДЖ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ 1 LEG HINGE PUSH UP	A 134 ХИНДЖ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ 1 ARM HINGE PUSH UP	A 135 ХИНДЖ_ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ И 1 РУКЕ 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP
	A. R. R. P.	1/1	1	1 1

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕС	СКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА	ОТЖИМАНИЯ (ВЕНСОН) и	(PUSH UP FAMILY (WENSON)	
	А 142 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ «BEHCOH» WENSON PUSH UP	A 143 В УПОРЕ ВЕНСОН - ХИНДЖ ИЛИ ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP		
	(D)			
		w w		
		A 153 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОНLIFTED WENSON PUSH UP	A 154 B УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ BEHCOH - ХИНДЖ ИЛИ ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP	
			- Augustus	
		-W1	wi wi	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	T			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А-ДИНАМИЧЕ	СКАЯ СИЛА : <i>ПОДГРУППА</i>	«ВЗРЫВНЫЕ ОТЖИМАН	ИЯ» (ВЗРЫВНАЯ РАМКА	, ПЕРЕМАХ)
(EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY	(A FRAME, CUT)		А 184 ИЗ УПОРА ЛЕЖА –ОТЖИМАН.	
			«ВЗРЫВНАЯ РАМКА» EXPLOSIVE	
			A-FRAME	
			1	
			20000	
			A	
			Δ	
			A 194 ВЗРЫВНАЯ РАМКА В ШПАГАТ EXPLOSIVE A-FRAME	
			TO SPLIT	
			<u> </u>	
				A 205 «B3PЫBHAЯ PAMKA» B BEHCOH EXPLOSIVE A-
				FRAME TO WENSON
				- CARRA
				A
				<u>_</u> _
				А 215 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ
				НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ЛЕЖА
				C3AДИSTRADDLE CUT
				X
				X
				4

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 186 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ОТЖИМАНИЕ «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» С ПОВОРОТОМ НА 180° EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN				
A 196 B3PЫBHAЯ PAMKA C ПОВОРОТОМ 180 В ШПАГАТ EXPLOSIVE A-FRAME S TURN TO SPLIT		198 ВЗРЫВНАЯ РАМКА, ПОВОРОТ 180, ТВИСТ 180 В УПОР ЛЕЖАСЗАДИ EXPLOSIVE A- FRAME1/2 TURN 1/2 TWIST TO BACK SUPPORT		
A 206 «B3PЫВНАЯ PAMKA» В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTEDWENSON	A 207 B3PЫBHAЯ PAMKA C ПОВОРОТОМ 180 В ВЕНСОН EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON	A 208 «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» С ПОВОРОТОМ НА 180° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON		
A 216 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР УГЛОМ STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	A 217 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V SUPPORT)	A 218 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	219 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЕЖА STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP	A 220 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON
A CONTRACTOR AND A CONT	40 × 00	AN P	* En	* Cour

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
			ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВЦ	ШИСЬ, ПЕРЕМАХ НАЗАД)
(EXPLOSIVE SUPPORT FAMIL	Y (HIGH V SUPPORT & REVERS	E CUT)	T	1 005 VEOD DI 100/41 VEOD
				A 225 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ, ТУЛОВИЩЕ ГОРИЗОНТА РАЗГИБАЯСЬ -ШПАГАТ HIGH V-SUPPORT TO SPLIT
				7 VERE
				7

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 226 ИЗУПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ, ТУЛОВИЩЕ ГОРИЗОНТАЛЬНО, ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ НАЗАД В ШПАГАТ HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	A 227: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180, ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (HIGH V SUPPORT ½ TWIST TO FRONTALSPLIT	A 228: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180, ПЕРЕМАХ НАЗАД ° В ШПАГАТ (HIGH V SUPPORT REVERSE CUT ½ TWIST TO SPLIT		A230: BЫСОК. УПОР СОГНУВШ., ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ НАЗАД В УПОР ЛЕЖА (САЛВАН) (HIGH V-SUPPORT REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)
	A 237 : ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШ, РАЗГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖА HIGH V-SUPPORT1/2 TWIST TO PUSH U		A 239 : ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШ, PA3ГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР BEHCOH HIGH V-SUPPORT1/2 TWIST TO WENSON	A 249: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШ, PA3ГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON)
	P-6-11			De w

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А-ДИНАМИЧ	ЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУПГ	ТА КРУГ НОГАМИ (КРУГИ	НОГАМИ И ДЕЛАСАЛ)	(LEG CIRCLE FAMILY (LEG
CIRCLE & FLAIR)				А 265 ИЗ УПОРА ЛЕЖА КРУГ ДВУМЯ
				НОГАМИ (1 ИЛИ 2) DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE(1 OR 2)
				CIRCLE(1 OR 2)
				992
				A 285 КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ, В ШПАГАТ DOUBLE LEG 1/1 CIRCLETO SPLIT
				4000 a - 0 1
				serence l
				<u></u>

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 266 : ИЗ УПОРА ЛЕЖА КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ В УПОР ВЕНСОН DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	A 267 КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 180 В УПОР ВЕНСОН DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO WENSON	A 268 КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360 В УПОР ВЕНСОН DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON		
	277 КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	A 278 КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОСОРОТОМ НА 160 В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2TURN TO LIFTED WENSON	A 279 КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОСОРОТОМ 360 В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	
	A 287 КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360 В ШПАГАТ DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А-ДИНАМИЧ	ЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУПІ	ТА КРУГ НОГАМИ (КРУГИ	НОГАМИ И ДЕЛАСАЛ) (LEG CIRCLE FAMILY (LEG FLAIR)
				А 305 КРУГ ДВУМЯ С ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ (ДЕЛАСАЛ)
				1 ИЛИ 2 FLAIR (1 OR 2)
				ALYPE DE AL
				ALVER DE SA
				А 315 КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ FLAIR TO SPLIT
				AR PROPERTY

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
			A 309: КРУГ ДЕЛАСАЛ, ТВИСТ 360 В ВОЗДУХЕ В УПОР ЛЕЖАFLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	A 310. КРУГ ДЕЛАСАЛ, ПОВОРОТ НА 180° И, ВРАЩЕНИЕ НА 360° В УПОР ЛЁЖА ИЛИ В BEHCOH (ПИМПА)(FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA)
			X/e	Xe Xew
	A 317: KPУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В ШПАГАТ (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)		А 319: КРУГ ДЕЛАСАЛ + ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ 2) FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2	А 320: КРУГ ДЕЛАСАЛ + ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ 2) + КРУГ ДЕЛАСАЛ (FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR)
			PARTO STALE	MAKEN AND SERVE
			∞_0	**
А 326: КРУГ ДЕЛАСАЛ В УПОР ВЕНСОН ИЛИ ИЗ УПОРА ВЕНСОН КРУГ ДЕЛАСАЛ В ВЕНСОН FLAIR TO WENSON OR	A 327 : КРУГ ДЕЛАСАЛ И ПОВОРОТ HA 180° B BEHCOH FLAIR 1/2 TURN TO WENSON	A 328: КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/1 TURN TO WENSON)	A 329 2 КРУГА ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ 360 (Шпиндель) в УПОР BEHCOH FLAIRS 1/1SPINDLE TO WENSON	A 330: КРУГ ДЕЛАСАЛ В ОБЕ СТОРОНЫ (FLAIR BOTH SIDES)
WENSON - FLAIR TO WENSON	MARTHAN	288 - 18 - 18 - 18 - 18 - 18 - 18 - 18 -	and man later	on history which you
Xw	Xav	Xw	A SUN	**
	A 337 : КРУГ ДЕЛАСАЛ В БЕЗОПОРНЫЙ BEHCOH FLAIR TO LIFTED WENSON	A 338 : КРУГ ДЕЛАСАЛ И ПОВОРОТ НА 180° В БЕЗОПОРНЫЙ BEHCOH FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	A 339: КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ BEHCOH FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	
	8 4 4 4 4 4	MARKET AND Y	resil to the server	
	Law	Xiv	X°w	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧІ	ЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУПП	А ГЕЛИКОПТЕР (HELICO	PPTER FAMILY)	
			A 364: ГЕЛИКОПТЕР HELICOPTER X	А 3365: ГЕЛИКОПТЕР В УПОР ВЕНСОН HELICOPTER TO WENSON
			А 374: ГЕЛИКОПТЕР В ШПАГАТ HELICOPTER TO SPLITT	375 ГЕЛИКОПТЕР , ПОВОРОТ НА 180 В ШПАГАТ HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	T			
A A4A FERWORTER R VIOR	A COO SERVICOTED TRUCT COO D			
А 316: ГЕЛИКОПТЕР В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН	УПОР ЛЕЖА HELICOPTER 1/1			
HELICOPTER TO LIFTED WENSON	TWIST TO WENSON			
3/28 3 Jan	758 DOLLA			
3/28 3	×			
<u>6</u> -w	6/e			
	_ ~			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА В-СТАТИЧЕС	КАЯ СИЛА : ПОДГРУППА	УПОР УГЛОМ (УПОР УГЛ	OM НОГИ ВРОЗЬ) <i>(suppoi</i>	RT FAMILY (STRADDLE)
	В 102 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ STRADDLE SUPPORT		B 104 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	
	4		٨	
			В 114 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ НА 1 РУКЕ 1 ARM STRADDLE SUPPORT	В 115 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 180 °1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT
				Ž,
			B 124 : УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	

	В 142 УПОР УГЛОМ L- SUPPORT		В 144 УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° ⁻L-SUPPORT 1/1 TURN	
			4.92.6	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
В 106 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ				
BHE C ΠΟΒΟΡΟΤΟΜ HA 720 °				
(ИЛИ БОЛЕЕ) STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE				
20				
ev-serge				
Š				
В 116 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360°	В 117 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА			
⁰ (ЛАКАТУШ) 1 ARM 1/1 TURN	540°1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE			
STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	SUPPORT			
ERIVE	elarela			
0	%			
\triangle_1	△1			
В 126 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА				
720° STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)				
TOKIN (MOLDOVAN)				

X				
В 136 УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720 ⁰ И БОЛЕЕ				
L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE				
4-44-44				
/×				
	<u> </u>			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5			
ГРУППА В- СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА: ПОДГРУППА УПОРЫ ВЫСОКИЙ УГОЛ И ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (V-SUPPORT FAMILY AND							
HORIZONTAL SUPPORT FAMILY) В 143 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ В 145 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ							
		BPO3b STRADDLE V-SUPPORT		ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360°			
		m\4		STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN			
		W					
		▼		W W W W			
		\^/		0			
		\vee		Ŷ			
				В 195. УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ V-SUPPORT			
				,			
				a			
				<u>+</u>			
	В 172 УПОР СТАТИЧЕСКИЙ БЕЗОПОРНЫЙ" ВЕНСОН LIFTED	В 173 УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ					
	STATIC WENSON SUPPORT	НОГ- В ОБЕ СТОРОНЫ (LIFTED					
		WENSON SUPPORT BOTH SIDE)					
		ابرات اليات					

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	В 147 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720° STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN В 157 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° V-SUPPORT 1/1 TURN	В 168 ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ HIGH V-SUPPORT	В 159 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 720° V-SUPPORT 2/1 TURN	В 168 ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТОМ НА 360 HIGH V- SUPPORT 1/1 TURN

0.1	0.2	0.3 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР	0.4 (HORIZONTAL SUPPORT	0.5
ГРУППА В – СТАТИЧЕС	КАЯ СИЛА : ПОДГРУППА	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР	(HORIZONTAL SUPPORT	FAMILY)

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
0.6 В186 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE PLANCHE	B 187 ОТЖИМАНИЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	В 198 ИЗ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УПОРА НОГИ ВРОЗЬ - УПОР «БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН» STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON В 208 ГОРИЗ УПОР НОГИ ВРОЗЬ - БЕЗОПОРНЫЙ" ВЕНСОН В ОБЕ СТОРОНЫ STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	0.9	B 200 ИЗ ГОРИЗОНТА.УПОРА НОГИ ВРОЗЬ - УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН - И ГОРИЗОНТ. УПОР НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE PLAN-CHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE B 210 ГОРИЗ УПОР НОГИ ВРОЗЬ - БЕЗОПОРНЫЙ" ВЕНСОН В ОБЕ СТОРОНЫ - ГОРИЗ. УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE
		В 218 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ПРЯМЫХ РУКАХ PLANCHE	В 219 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ПРЯМЫХ РУКАХ, ОТЖИМАНИЕ	В 220 ИЗ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УПОРА - УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН
		-J-f	PLANCHE TO PUSH UP	PLANCHE TO LIFTED WENSON

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С	двух и одной ноги : п	ОДГРУППА ПРЫЖКИ ВЫІ	ТРЯМИВШИСЬ (ПОВОРОТ	В ВОЗДУХЕ, СВОБОДНОЕ
ПАДЕНИЕ (STRAIGTH J	UMP FAMILY (AIR TURN & I		-	
		С 103 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° 1/1 AIR TURN		С 105 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° 2/1 AIR TURN
		Job I// Aik Tokk		Zi Aik Tokk
		3/99/E		APPP PPCE
		\supseteq		<i>⊗</i>
		С 113 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180 ⁰ В ШПАГАТ 1/2 AIR TURN TO SPLIT	C 114 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ 1/1 AIR TURN TO SPLIT	С 115 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 540° В ШПАГАТ 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT
		SP/Rece	3/1/ F	SFFFEE
		С 123 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ FREE FALL AIRBORNE	С 124 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE	С 125 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE
		\$10000 \$12	1/ ees	2 proces
			1	1-1-

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С	ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : П	ОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛІ	ыные прыжки <i>(</i> гейнер)	
(HORIZONTAL JUMP FAMI	LY (GAINER)	T	C 444 MAYOM PREDET TREINOV C	
			С 144 МАХОМ ВПЕРЕД ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° И ПАДЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА — ГЕЙНЕР GAINER $1/2$	
			УПОР ЛЕЖА – ГЕИНЕР GAINER 1/2 TWIST	
			-l_	
			320	
			121	
			Son	
			С 154 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С	
			ПОВОРОТОМ НА 180° И ПАДЕНИЕ В	
			ШПАГАТ GAINER 1/2 TWIST TO SPLIT	
			0800	
			3/ 72	
			h	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
				_
	С 147 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° И Е В УПОР ЛЁЖА GAINER 1 1/2 TWIST			С 100: ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРТОМ НА 900° GAINER 2 ½ TWIST
	С 157 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° В ШПАГАТ GAINER 1 1/2 TWIST TO SPLIT			С 160 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 1080 ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТGAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
прыжки с двух и одно	Й НОГИ : ПОДГРУППА ПРЬ	ІЖКИ -<i>в группировке</i> (BEN	IT LEG(S) JUMP <i>FAMILY (TUCK</i>	()
	С182 ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ ТUCK JUMP		С 184 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 360° В ГРУППИРОВКУ 1/1 TURN TUCK JUMP	
		С193 ПРЫЖКОМ ГРУППИРОВКА – ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ TUCK JUMP TO SPLIT	С 194 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT	С 1955 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT
			С 204 ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА ТИСК ЈИМР ТО PUSH UP	С205 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 180° – ГРУППИРОВКА –В УПОР ЛЁЖА 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
О.6 С 266 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 720° В ГРУППИРОВКУ 2/1 TURN TUCK JUMP С 196 С ПОВОР.НА 540° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ, В ШПАГАТ 1 1/2 TURN TUCK JUMP ТО SPLIT С 206 С ПОВОР.НА 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ, В УП.ЛЕЖА 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		С 208 С ПОВОР.НА 540 ⁰ ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ, В УП.ЛЕЖА 1 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP	C 199 С ПОВОР. НА 900° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 2 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT	C 200 С ПОВОР.НА 1080° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 3/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT
3/ 1/2/	No Marie Contraction of the Cont	3/1		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С -ПРЫЖКИ	С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ :	ПОДГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВ	НОГИ (KA3AK) (BENT LEG(S) JU	JMP FAMILY (COSSACK)
		С223 ПРЫЖОК КАЗАК COSSACK JUMP		C 225 C ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК 1/1 TURN COSSACK JUMP
			С 234: ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ COSSACK JUMP TO SPLIT	C 235: C ПОВОРОТОМ НА 180 [®] ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLI
				C245: ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА COSSACK JUMP TO PUSH UP

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C 227 : C ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК 2/1 TURN COSSACK JUMP			
C 236: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ ИЛИ ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT)	С237: С ПОВОРОТОМ НА 540 ⁰ ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ 1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT	С 238: С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ 2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
C246: С ПОВОРОТОМ НА 180 [°] ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH U	С247: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА ½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	C 248: C ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА (ЖУЛЬЕН) 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)	С 249: С ПОВОРОТОМ НА 540 [°] ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА (АЛКАН) (1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С	ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : П	ОДГРУППА ПРЫЖОК СО	ГНУВШИСЬ <i>(PIKE JUMP FA</i>	MILY)
			С 264: ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ РІКЕ ЈИМР	
				С 275: ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ PIKE JUMP TO SPLIT
				2/ Can
				Le

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
С 266: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ 1/1 TURN PIKE JUMP		С 268 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ 2/1 TURN PIKE JUMP		
С276: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ , В ШПАГАТ ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT	С 277: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ В ШПАГАТ 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT	С 278 С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ В ШПАГАТ 1 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
С286 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И УПОР ЛЁЖА РІКЕ JUMP ТО PUSH UP	С 476 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И С ПОВОРОТОМ НА 180° УПОР ЛЁЖА PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP	С 477 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПОВОРОТОМ НА 180° УПОР ЛЁЖА 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP	С 479: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПОВОР. НА 180°, УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	С480 : С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА 1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С	двух и одной ноги : п	ОДГРУППА ПРЫЖОК СО	ГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ	(STRADDLE JUMPFAMILY)
			С314 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ	
			BPO3b STRADDLE JUMP	
			08650	
			3/20 E	
				С 525 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ В ШПАГАТ STRADDLE JUMP
				TO SPLIT
				20 8 6
				31
				3/ Rece

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	С 307: МАХОМ ОДНОЙ НАЗАД, ПРЫЖОКС С ПОВОР. НА 180 ⁰ - СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (КАЛОЯНОВ) (½ TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP	С308: МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP	С 3019: МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	
С 316 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ 1/1 TURN STRADDLE JUMP		С 318 С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ 2/1 TURN STRADDLE JUMP		
С 326 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ В ШПАГАТ 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	С 327 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ - В ШПАГАТ 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	С 328 С ПОВОРОТОМ НА 540 ⁰ ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ - В ШПАГАТ 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
C 336 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА STRADDLE JUMP TO PUSH UP	СЗЗТ С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	С 338 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	С 339 С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА 1 1/2 TURN STRADDLE JUMPTO PUSH UP	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ: П			ОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ) (STA	
(FRONTAL SPLIT)				
			С 354: ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ	
			ШПАГАТ RONTAL SPLIT JUMP	
			, v v •	
			1×	
				
				С365 ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО
				ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT (OR
				PRONE SPLIT)
				o 😿 💆 🙎
				- - - <u>-</u> -

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		С ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180°- УПОР ЛЕЖА 348 STRADDLE JUMP1/2 TWIST TO PUSH UP	С 349 С ПОВОР. 180 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОР. НА 180°- УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP	
C 356 C ПОВОР. 360 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP		С 358 С ПОВОР. 720 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ 2/1 TURN FRONTAL SPLITJUMP		
С 366 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ПРИЗЕМЛ.ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	С 367 : С ПОВОР, НА 360° ПРЫЖОК ВО ФРОНТ. ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛ. ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP FRONTAL SPLIT			
С 376ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ- УПОР ЛЕЖА (ШУШУНОВА) FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	377 ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ И ПОВОР. НА 180° В УПОР ЛЁЖА FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (SHUSHUNOVA 1/2 TWIST)	С 378 С ПОВОР.НА 180° ПРЫЖОК ШУШУНОВА И ПОВОР. НА 180° УПОР ЛЁЖА 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP	189 С ПОВОР НА 360°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТ. ШПАГА, ПОВОРОТОМ 180 - УПОР ЛЁЖА 1/1 TURN FRONTAL SPLITJUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP	

	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА -	С ПРЫЖКИ С	ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ: П	ОДГРУППА ПРЫЖКИ В Ш	ΠΑΓΑΤ (SPLITJUMP FA	MILY (SPLIT)
				C384 ПРЫЖОЌ В ШПАГАТ SPLIT LEAP	
				greet s	
					С 395 ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SPLIT JUMP TO SPLIT
					3 Les
					11 12

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
С 386 ЛРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 360° В ШПАГАТ 1/1 TURN SPLIT JUMP		С 388 ЛРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 720 ⁰ В ШПАГАТ 2/1 TURN SPLIT JUMP		
377-13		3791-19		
- C		— 8 		
С 396 ЛРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 180° В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	С 397 ЛРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 360 В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	С 398 ЛРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 540° В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 11/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT		
A PROPERTY.	3/1	All the		
		Ø		
C406 ПРЫЖОК В ШПАГАТ – PA3HOЖКА И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	С 407 ПРЫЖОК С ПОВОР. 180 В ШПАГАТ – РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	С 408 ПРЫЖОК С ПОВОР. 360 В ШПАГАТ 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	С 409 ПРЫЖОК С ПОВОР. 540 В ШПАГАТ 1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	
3×2500	M. Re	311	111	
11 700				
С 416 ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА SPLIT JUMP TO PUSH UP	С 417 ПРЫЖОК С ПОВОР. 180 В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	С 418 ПРЫЖОК С ПОВОР. 360 В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	С 419 ПРЫЖОК С ПОВОР.540 В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP_	
1 the	extra	2) 2 2 2	All-The	
	12	00	- Ø	

	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА	С - ПРЫЖКИ О	С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ :	ПОДГРУППА ПРЫЖКИ В І	ППАГАТ (РАЗНОЖКА) (SPL	ITJUMP FAMILY (SWITCH)
				C424. ПРЫЖОК РАЗНОЖКА SWITCH SPLIT LEAP	C425 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА - ПОВОРОТ 180 ⁰ SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN
				SWITCH SPLIT LEAF	100 SWITCH SPEIT LEAF /2 TORN
				stillet.	Star No
				4	_
					С 435 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА – ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT
					Still Re
					Z _e

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C436 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА – ПОВОРОТ 180 ⁰ - ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT				
AFIL DE				
=				
С 446 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА – ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP				
SPECE.				
7				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С	ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПО	ОДГРУППА ПРЫЖКИ В ШІ	ТАГАТ (ПЕРЕКИДНОЙ)	(SCISSORS LEAP FAMILY)
				С 465 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК SCISSORS LEAP
				0-4
				808-8-860
				12 7 9 1 Y
				4.
				1

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
С466 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180 ⁰ SCISSORS LEAP 1/2 TURN	С 467 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТОМ НА 360 ⁰ SCISSORS LEAP 1/1 TURN			
37 7 7 8	3. F. 3. 9. 7. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.			
С 476 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SCISSORS LEAP TO SPLIT	С 477: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT	С 478: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 360°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT		
AP 1 3	SF ST	AF XF		
عِلْرُ	y re	y re		
	С 487 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК – РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (МАРЧЕНКОВ) SCISSORS LEAP SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (MARCHENKOV)	С 488 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК –С ПОВОР.180 -РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT		
	A Jan	3		
	С 497 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА SCISSORS LEAP TO PUSH UP	С 498 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТОМ НА 180 ⁰ ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЁЖА SCISSORS LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP		C500 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 360 ⁰ ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА –HE3E3-OH SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP –NEZE-ZON)
	St. San	SP 3 3 Per		AF THE
	77	y se"		Ze

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С	ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : П	ОДГРУППА ПРЫЖКИ МАХ	ОМ «НОЖНИЦЫ» (<i>кіск Jul</i>	MP FAMILY (SCISSORS KICK)
			0.4 ОМ «НОЖНИЦЫ» (<i>кіск Jui</i>	C505 ПРЫЖОК «НОЖНИЦЫ» С ПОВОРОТОМ НА 180 ⁰ – УПОР ЛЁЖА SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 506 С ПВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «НОЖНИЦЫ» И ПВОРОТОМ НА 180° – УПОР ЛЁЖА 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP				
RES BE				
~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА- С ПРЫЖКИ С Д	ІВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПО	ДГРУППА ПРЫЖКИ В ГОР	изонтальн. плоскост	И ОТ ОСИ (OFF AXIS JUMP) С 545 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С
				С 545 ПРЫЖОК "OT OCИ" С ПОВОРОТОМ НА 180 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP
				,

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 546. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОРОТОМ НА 360 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP		548 ПРЫЖОК "OT OCИ" С ПОВОРОТОМ НА 540 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	С 549 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОРОТОМ НА 720 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP	
С 556 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 180 ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 1/2 TWIST OFF AXIS JUMPTO FRONTAL SPLIT	С 557. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 360 ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TOFRONTAL SPLIT		С 559. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 540 ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	C 560. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 720 ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME)
			3 harring the second se	3 Paris Francisco
C 566 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 180 В УПОР ЛЕЖА 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PU	С 567. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 360 В УПОР ЛЕЖА 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PU		С 569. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 540 В УПОР ЛЕЖА 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMPTO PU	С 570 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 720 В УПОР ЛЕЖА 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN)
3 Kmin	3 Km ing		3 Kom and or of the	A Paringo

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С	ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПО	ОДГРУППА ПРЫЖКИ БАТ	ТЕРФЛЯЙ (<i>BUTTERFLY</i> J	IUMP)
	0.2 ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПО		С584 ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ BUTTERFLY В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C587: ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° (BUTTERFLY1/1 TWIST)			С 590: ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° BUTTERFLY 2/1 TWIS)T
	(BUTTERFLY1/1 TWIST)			
	1000 TO			13 7 FM
	ABT / AM			(Qp)
	D			\mathcal{D}
	<u> </u>			eo B

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСЬ		ППА ШПАГАТЫ (ВЕРТИК	АЛЬНЫЙ, ШПАГАТ С ПОЕ	BOPOTOM)
(SPLIT FAMILY (SPLIT, VERTIC	AL SPLIT WITH TURN)	D 103 ИЗ ШПАГАТА ПЕРЕКАТ В	I	
		СТОРОНУ И НА 360° SPLIT ROLL		
		Ce,_		
		and the stands		
		& & &		
	D 112 ИЗ ФРОНТАЛЬНОГО ШПАГАТА			
	С КАСАНИЕМ ГРУДЬЮ ПОЛА, ПЕРЕМАХОМ НАЗАД -ЛЕЧЬ НА			
	ЖИВОТ (ПАНКЕЙК) SPLIT THROUGH (PANCAKE)			
	(I ANGARL)			
	for the second			
	-			
D 121. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ О ПОЛ VERTICAL SPLIT	D 122 БЕЗОПОРНЫЙ. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ. ШПАГАТ FREE		D 124 ПОВОРОТ НА 360 В БЕЗОП. ВЕРТИКАЛЬНОМ ШПАГАТЕ 1/1	
l	SUPPORT VERTICAL SPLIT		TURN ON FREE VERTICALSPLIT	
	•		0,11	
)			1111	
(4)	19		467.4	
-			0.	
			tg.	
			11	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВІ	СИЯ И ГИБКОСТЬ- ПОД	ГРУППА ПОВОРОТЫ НА 1	HOFE (TURN FAMILY)	
	D 142 NOBOPOT HA 1 HOFE HA 360° 1/1 TURN		D 144 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° И БОЛЕЕ 2/1 TURN	
		D 153 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	D 164 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360°	D 155 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT
			В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИ-КАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 146: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° (3/1 TURN)				
教制制制				
**				
	D 157: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА			
	1080 ⁰ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT			
	222			
	3K4HHKA			
	* 0			
D 166 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИ-	I	D 168: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080 ⁰ В БЕЗОПОРНЫЙ		
КАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 2/1 TURN TO		ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 3/1		
FREE VERTICAL SPLIT		TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		
3×4545×		381818186		
AVIIVE		ANTRIPA		
* to		≋ ta		
		1		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕ	СИЯ И ГИБКОСТЬ- ПОДГР	УППА ПОВОРОТЫ 1 НОГА	A ГОРИЗОНТАЛЬНО (TURI	N FAMILY (TURN)
				D 185: ПОВОРОТ НА 360°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	D 187: ПОВОРОТ НА 540°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTA		D 189: ПОВОРОТ НА 720°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	
D 196: ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТ В ВЕРТИК\ ШПАГАТ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT		D 198: ПОВОРОТ НА 720°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN WITH LEG AT ORIZONTALTO VERTICAL SPLIT		D 200: ПОВОРОТ НА 1080°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN WITH LEG AT ORIZONTALTO VERTICAL SPLIT
	D 207: ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT		D 209: ПОВОРОТ НА 720°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОРН. ВЕРТИК. ШПАГАТ (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D-РАВНОВЕ	СИЯ И ГИБКОСТЬ- ПОДГР	УППА ПОВОРОТЫ В РАВН	IOBECИИ (BALANCE TURN F.	AMILY)
			D 224 BЫСОКОЕ РАВНОВЕСИЕ ЗАХВАТОМ РУКОЙ ЗА НОГУ ПОВОРОТОМ НА 360° BALANCE 1. TURN	C C C C C C C C C C C C C C C C C C C
			RY PPP	D 235: ПОВОРОТ НА 360 ⁰ В
				ВЫСОКОМ РАВНОВ. С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT
				RY MARKE

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 226 BЫCOKOE PABHOBECHE C 3AXBATOM PYKOЙ 3A HOГУ C ПОВОРОТОМ НА 720° BALANCE 2/1 TURN		D 228 BЫСОКОЕ РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКОЙ ЗА НОГУ С ПОВОРОТОМ НА 720° BALANCE 2/1 TURN		
	D 237: ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ВALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		D 239: ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЙ ШПАГАТ	
D 246 ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		D 248: ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		D 250: ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСІ	ИЯ И ГИБКОСТЬ : ПОДГРУ	ППА ЛИБЕЛА (ILLUSION FA	AMILY)	
			D 264 ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ ILLUSION	D 265 ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ILLUSION TO VERTICAL SPLIT
				D 285 БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА FREE SUPPORT ILLUSION

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 266 ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT				
1 PATA 1 T				
D 276 ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ DOUBLE ILLUSION	D 277 ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	D 278 ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT		
XXX IN	16 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	16 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
D 286 БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА – В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ FREE SUPPORT ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	D 287 БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА –В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FREE SUPPORT ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT			
16 de tes	8 + 4 + b			
+1 ₄	7179			
	D 297 БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION	D 298 БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА –В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	D 299 БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА – В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕС	ИЯ И ГИБКОСТЬ - : ПОДГЕ	РУППА ВЫСОКИЕ МАХИ Н	ОГАМИ (HIGH LEG KICK FAM	ILY)
	D 302: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360° FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN	D 303: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360° FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN		
	171	MTTALL &		

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ

2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА Приложение IV **Март 2016**

Символы для сокращенной записи

Система Стенографии ФИЖ (FIG)

Введение

В соответствии с директивами Исполнительного комитета, для установления единообразия в деятельности гимнастических дисциплин ФИЖ были созданы нижеперечисленные символы. Всякий раз, когда это возможно, используются символы Женской спортивной Гимнастики. Принципы системы стенографии, разработанные в этой дисциплине гимнастики, позволяют регистрировать уникальные элементы Аэробной Гимнастики.

Именно это принималось во внимание Комиссией Аэробики при разработке этой первой официальной версии сокращенной записи (стенографии) для Аэробной Гимнастики. Эта система была создана и используется на протяжении многих лет в Международных и Национальных соревнованиях. Об этом было объявлено и зарегистрировано в протоколе на Техническом Симпозиуме в Венеции в марте 1998, эта система уже использовалась на Международных курсах для Судей, начиная с межконтинентального курса судей в январе 2001. Знание этих символов будет проверяться в рамках экзамена для получения удостоверения судьи Аэробной Гимнастики.

Поскольку спорт продолжает развиваться, и созданные новые элементы добавляются в этому динамичный спорт, то соглашение, о принятии сокращенной записи, позволят обеспечить согласованность в регистрации соревновательных программ.

Комитет Аэробной Гимнастики, надеется, что Аэробная Гимнастика, займет свое место среди устоявшихся дисциплин, и продвинется к высокому уровню эффективности, которая демонстрируется в Гимнастике на протяжении прошедшего столетия.

Комитет Аэробной Гимнастики признательна за помощь и отзывы многих коллег при подготовке настоящего документа, рассмотренного и обновленного для этого нового цикла.

Джон Аткинсон Экс-президент ТК Аэробной Гимнастики ФИЖ

Почетный Вице-президент ФИЖ

Принципы системы стенографии

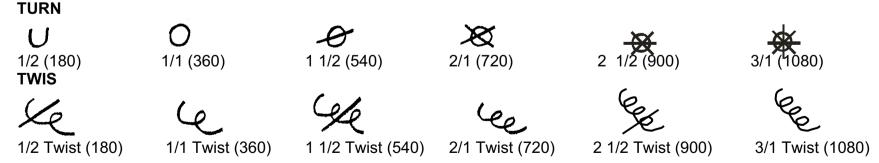
1. Положения тела



2. Положение тела в пространстве

- В воздухе = безопорное положение (airborne)
- В упоре (support) =
- Приземление упор = из Безопорного положения на пол
- Прыжок с двух ног (Jump) / ноги вместе =

3. Смотрите примеры символов для поворотов вертикальным положением тела - TURN, и вращений тела в горизонтальном положении- TWIST



4. Движения с разными положениями тела Ноги врозь Разножка Равновесие Безопорное положение Switch Straddle Balance Free, no support Цифра один, использование опоры на одну руку или одну ногу (1 ставится слева от символа ноги или отталкивания, 1 ставится справа от символа - рука или приземление) = Хиндж (Hinge) -в упоре лежа опускание на локти вдоль туловища Латерально (Lateral)- в упоре лежа перемещение с опусканием локтя в сторону 5. Общепринятые символы • Группа A : Динамическая сила (Dynamic Strength) *RNHAMNЖТО* В упоре лежа Плиометрическое Перемах ноги врозь «Взрывная рамка» Венсон Plio Push up Wenson PU Straddle cut **Explosive A-Frame** Push up Высокий упор согнувшись Круг двумя ногами Круг Деласал Геликоптер High V Double leg 1/1 circle Flair Helicopter • Группа В : Статическая сила (Static Strength) Упоры: Углом, ноги врозь Углом Высокий угол, ноги врозь Высокий угол Высокий упор «Крокодил» Горизонтальный

L support

Straddle support

V support

Straddle V support

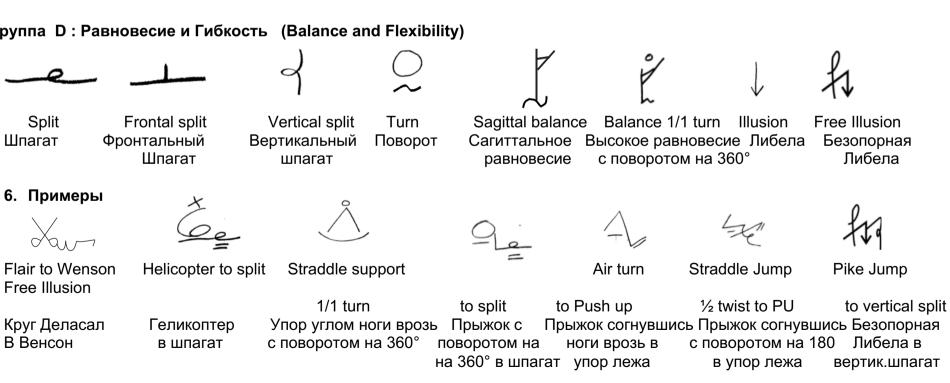
согнувшись

High V support

Planche

Lever

• Группа С: Прыжки двух и с одной ноги (Jumps and Leaps) Gainer 1/2 twist Free fall Sagital Scale Tuck Pike Straddle Air turn Cossak Поворот в Свободное Гейнер с Сагиттальное Группировка Казак. Согнувшись Согнувшись поворотом на 180° воздухе падение равновесие ноги врозь Switch split leap Scissors Kick Scissors leap ½ turn Split leap Frontal split leap Прыжок в Прыжок во Прыжок Прыжок Перекидной прыжок фронтальный шпагат Разножка в шпагат «Ножницы» шпагат • Группа D : Равновесие и Гибкость (Balance and Flexibility) Split Frontal split Balance 1/1 turn Free Illusion Vertical split Turn Sagittal balance Illusion



МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ

2017 - 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика Приложение V **MAPT 2016**

МИРОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА ФИЖ - ПРОГРАММА ДЛЯ МИРОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 2017 – 2020

	Национальное развитие	Возрастная группа 1	Возрастная группа 2
ВОЗРАСТ	9-11 лет в год соревнований	12-14 лет в год соревнований	15-17 і лет в год соревнований
виды	Индивидуальные (совместные),	ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР	ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР
СОРЕВНОВАНИЙ	СП, ТР, ГР		Танцевальная Гимнастика (AD)
ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ		МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ВГ 1 И ВГ 2 - ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР, - ТГ (АD) (Возр.Гр.2 - 6 спортсменов) КВАЛИФИКАЦИЯ: необязательно члены федерации ФИНАЛЫ: 8 лучших в КАЖДОЙ КАТЕГОРИИ (макс. 2 лучших от страны)	• соревнования возрастных групп в рамках чемпионата мира - WAGC - ИМ, ИЖ, СП, ТР КВАЛИФИКАЦИЯ: 2 от страны и в каждой категории ФИНАЛ: 8 лучших в КАЖДОЙ КАТЕГОРИИ - ГР, ТГ КВАЛИФИКАЦИЯ: 1 от страны и в каждой категории ФИНАЛ: 8 лучших в каждой категории
ЗАПРЕЩЕНИЯ	Нет отжиманий на 1 руке Нет упоров на 1 руке	Нет отжиманий на 1 руке Нет упоров на 1 руке	
ДЛИТЕЛЬН. МУЗЫКИ		5 sсекунд (+/- 5с)	1 минута 20 секунд. (+/- 5сек)
ЭЛЕМЕНТЫ	6 МАКСИМУМ	8 MAXIMUM	8 ЭЛЕМЕНТОВ (СП,ТР, ГР) / 9 ЭЛЕМЕНТОВ
сложности,	2 элемента от А1 до А3	2 элемента от доо А6	(ИМ,ИЖ) МАКСИМУМ
ЭЛЕМЕНТЫ	(необязательно)	(не обязательноі)	2 ЭЛЕМЕНТА АКРОБАТИКИ от А1 до А7
АКРОБАТИКИ	Прыжки "оф аксис" не разрешены	Прыжки "оф аксис" не разрешены	(необязательно)
КОМБИНАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ	Нет комбинаций	1 комбинация из 2 элементов сложности разрешена	2 комбинации из 2 элем. сложности - разрешены
КОЭФФИЦИЕНТ СЛОЖНОСТИ	Общая оценка будет де	елиться на 2 балла для всех категорий	
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА	7 X 7 :ИНД – СП – ТР 10 X 10 : ГР	7 X 7 : ИМ – ИЖ 10 X 10 : СП – ТР – ГР	10 X 10 для всех категорий
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (должны быть выполнены одновременно без любой комбинации)	4 А) Отжимание в упоре лежа (ри) В) Упор углом ноги врозь (Straddle Support) С) Прыжок в поворотом 360 (Air Turn) D) Вертикальный шпагат (Vertical Split)	4 A) Геликоптер в упор лежа (Helicopter to PU) B) Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°) (Straddle Support (max to 1/1turn) C) Прыжок в группировку с поворотом на 360° (Tuck Jump 1/1 turn) D) Поворот на360°в вертикальный шпагат (1/1 Turn to Vertical Split)	4 А) Геликоптер в шпагат или в упор Венсон (Helicopter to Split or Wenson) В) Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 720°) Straddle Support (max to 2/1turns) С) Прыжок согнувшись ноги врозь (Straddle Jump) D) Либела в вертикальный шпагат / Безопорная либела в вертикальный шпагат (Illusion to Vertical Split /Free Illusion to Vertical Split)

РАЗРЕШЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ЦЕННОСТЬ	0.1 – 0.4 (1 элемент 0.5 балла необязательно)	0.1 – 0.6 (1 элемент 0.7 балла необязательно)	0.2 – 0.7 (1 элемент 0. балла необязательно)				
ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА, ШПАГАТ	Максимум 1 ПРЫЖОК с приземлением в ШПАГАТ	Максимум 1 ПРЫЖОК с приземлением в ШПАГАТ Максимум 1 ПРЫЖОК с приземлением в УПОР ЛЕЖА	Максимум 3 ПРЫЖКА с приземлением в Шпагат или в Упор лежа				
ПИРАМИДА	0	1 пирамида, необязательно, без оценки	1 пирамида, без оценки				
ОДЕЖДА	Правила соревнований ФИЖ (без макияжа) Колготки необязательно Шорты, облегающие тело разрешены (мальчикам и девочкам).	Правила соревнований ФИЖ (легкий макияж)	Правила соревнований ФИЖ				
Артистичность 2-4 - А-судьи; Исполнение 2-4 - Е- судьи; Сложность 1 и 2D- судьи; судьи линии- 2- L; судья времени -1- Т; 1-ПБС КРОМЕ мировых соревнований для Возрастных групп (WAG): 4 А-судьи, 4 Е-судьи, 2-D-судьи, 2-L-судьи, 1-Т-судья, 1-ПБС Согласно правилам ФИЖ для судей, технических Регламентов ФИЖ.							

АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА ФИЖ - ПРОГРАММА МИРОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 2017 - 2020

СБАВКИ

	Национальное развитие	Возрастная группа 1	Возрастная группа 2
	9-11 лет	12-14 лет	15-17 лет
BO3PACT	в год проведения соревнований	в год проведения соревнований	в год проведения соревнований
	■ Больше, чем 6 элементов■ Обязательные элементы:отсутствуют или выполнены в	■ Больше, чем 8 элементов■ Обязательные элементы: отсутствуют или выполнены в	 ■ Больше, чем 8/9 элементов ■ Обязательные элементы: отсутствуют или выполнены в любой комбинации или
	любой комбинации или не	любой комбинации или не	неодновременно
	одновременно Больше, чем 4 элемента на полу	одновременно ■ Больше, чем 5 элемента на полу	■ Больше, чем 5 элемента на полу ■ Больше, чем 1 элемент с ценностью 0,8
ЭЛЕМЕНТЫ	■ Больше, чем 1 элемент с ценностью	■ Больше, чем 1 элемент с	балла
СЛОЖНОСТИ (-1.0 КАЖДЫЙ РАЗ)	0,5 балла ■ Элементы в упоре на 1 руке	ценностью 0,7 балла ■ Элементы в упоре на 1 руке	■ Больше, чем 3 элемента с приземлением в шпагат или в упор лежа
	• Элементы с приземлением в упор	■ Больше, чем 1 элемент с	■ Комбинация из 3 элементов
	лежа	приземлением в упор лежа	■ Повторение элементов
	■ Больше, чем 1 элемент с	■ Больше, чем 1 элемент с	
	приземлением в шпагат	приземлением в шпагат	
	■ Комбинация элементов	■Больше, чем 1 Комбинация из 2 /	
	• Повторение элементов	3 элементов	
		■ Повторение элементов	
	■ Выполнение пирамиды (пирамид)	■ Больше, чем 1 пирамида	■ Больше или меньше 1 пирамиды
СБАВКА ПБС (-0.5 КАЖДЫЙ РАЗ)	■ Выполнение элементов акробатики	■ Выполнение элементов акробатики	■ Выполнение сальто (360°) с твистом
(0.0 10 01145171 70)	(А4 до А7)	(A7)	

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика ПРИЛОЖЕНИЕ VI Март 2016

Руководство для судейства Танцевальной Гимнастики

Танцевальная Гимнастика

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Групповая хореография 8 спортсменов, использовавших аэробные движения в танцевальном стиле.

Программа должна включать для 2-го стиля от 32 до 64 счетов УЛИЧНОГО ТАНЦА, Упражнение может включать в себя акробатические и/или элементы сложности, но они не получат никакой оценки.

КАТЕГОРИЯ:

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА: группа из 8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав)



BO3PACT:

18 лет или больше в год проведения конкурса

TIME

1' 20" ± 5"

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

10м х 10м

МУЗЫКА

Любой стиль музыки

ОДЕЖДА ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ (ДРЕСС-КОД)

- Спортивный Вид.
- Комбинезон или купальник из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и топы) разрешены.
- Нижнее белье не должно быть видно.
- У членов группы костюмы могут быть разными, но они должны гармонировать.
- Слишком большая (свободная) одежда не допускается.
- Участники должны носить соответствующую аэробике или спортивную обувь.
- Волосы должны быть закреплены близко к голове.
- Дополнительные предметы (трубки, палки, мячи и т..д.), и аксессуары (ремни, подтяжки, ленты, и др.) не допускаются
- Одежда с отображением войны, насилия или религиозных тем запрещена.
- Не допускаются блестки для мужчин.

ПИРАМИДА

1 пирамида не обязательна и не получает ценности.

АРТИСТИЧНОСТЬ (10 баллов)

1. Состав (сложность и оригинальность):

- А.Музыка и Музыкальность.
- Б. Танцевальное содержание
- в. Общее Содержание
- Г. Использование площадки / Построения (формирования)

2. Выступление (презентация):

Д. Артистизм

ИСПОЛНЕНИЕ (10 баллов)

- Техническое мастерство 7 баллов.
- Синхронизация 3 балла.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ

Упражнение может включать в себя движения из других дисциплин (без чрезмерного использования), которые должны быть хорошо объединены с хореографией.

Комбинация акробатических элементов:

В комбинации (= наборе) может выполняться максимум 2 элемента акробатики, но они должны исполняться одновременно. Если одинаковые или разные комбинации выполняются последовательно, это будет расценено как 2 комбинации или более.

Если одновременно выполняются различные комбинации, это будет расценено как 1 набор.

Могут быть выполнены максимум 3 комбинации

Примеры:

Рондат + фляк + сальто = СБАВКА

Рондат + сальто = НЕТ СБАВКИ

- Больше 2 акробатических элементов, выполнены в комбинации (=наборе): -0.5 каждый раз
- Больше 3 акробатических комбинаций (наборов) во всем упражнении -0.5 каждый раз

СУДЬИ

Председатель бригады судей (1), А (4), Е (4), Линия (2), Время (1)

АРТИСТИЧНОСТЬ

1. КОМПОЗИЦИЯ (Сложность / Оригинальность)

А) Музыка и Музыкальность:

Выбор и Состав:

Можно использовать любую музыку. Хорошая музыкальная подборка поможет установить структуру и темп, а также тему упражнения. Она должна поддерживать и подчеркивать исполнение. Между общим исполнением и выбором музыки должна прослеживаться сильная связь.

Технически музыка должна быть идеальной, без каких-либо резких сокращений, она должна быть слитной, с четким началом и четким окончанием, с хорошо интегрированными звуковыми эффектами (если они включены), соблюдая музыкальные фразы, которые могут быть на 8 счетов или нет, но должна соблюдаться структура, создавая ощущение единства. Запись и соединение разной музыки должны быть профессионального качества и хорошо интегрированы

Для второго стиля рекомендуется использовать музыку, отличающуюся от основной темы для того, чтобы быть распознанной как другой стиль.

Использование музыки (Музыкальность)

Музыкальность - это способность исполнителя или исполнителей, интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, а также ее динамику, форму, интенсивность и страсть в соответствии с его или ее физической работоспособностью. Все движения должны идеально сочетаться с выбранной музыкой. Стиль программы должен гармонировать с идеей музыки. Состав движений должен гармонировать с музыкальной структурой (ритм, сильные доли, акценты и фразы), и движения должны быть своевременными.

Б) Танцевальное содержание:

В Танцевальном содержании, на протяжении программы оцениваются танцевальные движения, в том числе 2-го стиля.

Содержание танца должно иметь высокую связь с темой и стилем музыки.

Рекомендуется в Танцевальном содержании демонстрировать высокий уровень творчества, особенно при использовании музыкального стиля и акцентов, но без повторений движений. Второй стиль должен четко отличаться от остальной хореографии и должна быть показана высокая степень творчества.

В) Общее Содержание:

Общее содержание программы включает:

- Переходы / Соединения
- Партнерство, Сотрудничество
- Пирамида (если включена)
- Движения других дисциплин (если включены)

Упражнение должно включать минимум 4 движения (или серии движений) из тех, что отнесены к разделу Общее содержание.

Представленные выше движения, оцениваются по следующим критериям:

Сложность/Разнообразие:

СЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ



ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА НИЗКАЯ ОЦЕНКА

Движения становятся сложными, когда одновременно задействованы многие части тела и движения трудно выполнять. Комплексные движения должны оцениваться выше, чем простые.

Чтобы оценить разнообразие в упражнении, А-судьи учитывают, что все эти движения должны выполняться без повторения или дублирования одинаковых или похожих типов движений.

Упражнения должны включать в себя различные действия, разные формы, и разные виды движений, требующих проявления разных физических возможностей.

Слитность:

Соединения от/к движению должны быть слитными и плавными. Все движения, представленные в программе, должны быть связаны без лишних пауз, плавно, легко выполняться, не показывая усталости (утомления/нерешительность) или быть сложными, демонстрирующими ловкость.

А) Площадка:

А) Использование соревновательной площадки и построений

Площадка для соревнований должна эффективно использоваться на протяжении всего упражнения, содержащего хорошо сбалансированную структуру хореографии.

Должны использоваться все три уровня соревновательной площадки (движения на полу, стоя, в воздухе).

Построения:

Построения включают в себя позиции / взаиморасположение партнеров и способы, с помощью которых спортсмены меняются местами в том же построении, переходят к другому построению или изменяют расстояния между спортсменами.

На протяжении упражнения должны быть показаны разные построения и разные позиции спортсменов в группе (в том числе расстояния между гимнастами - далеко - близко)

Изменения в построении должны быть слитными, демонстрирующими оригинальность и сложность.

Б) Артистизм:

Артистизм - это способность спортсмена (нов), превратить программу из хорошо структурированного упражнения в художественную композицию. Для этого гимнасты в дополнение к безупречному исполнению должны продемонстрировать музыкальность, экспрессию и партнерство.

Они должны сочетать элементы искусства и спорта, обеспечивая привлекательное для аудитории общение в спортивной манере.

Уникальные и запоминающиеся упражнения содержат различные детали, обеспечивающие повышение качества программы.

Все компоненты хореографии должны идеально сочетаться, чтобы превратить спортивное упражнения в художественное исполнение, с творческими и уникальными характеристиками, сохраняя специфику аэробики.

Качество исполнения

Спортсмен(ны) должны создать настоящее спортивное впечатление, выполняя движения высокого качества.

Спортивное впечатление характерно для Танцевальной Гимнастики.

Оригинальность/творчество и выразительность:

Оригинальность / Творчество программы, заключается не только в теме упражнения, выполняемого в соответствии с выбранной музыкой, но также в инновациях и уникальности других движений (пирамида, партнерские отношения, переходы и др.) в выступлении с естественной и неподдельной экспрессией

Программа должна быть как маленькое произведение искусства, которое должно оставить что-то памятное, рассказ или впечатление, созданные с помощью танцевальной гимнастики.

Творческим упражнение становится, когда все компоненты программы идеально гармонируют с музыкой и темой упражнения, выполняемого в спортивной манере, делая его увлекательным и поражающим зрителей. Оригинальность во втором стиле является важным фактором:

- оригинальность в идее хореографии
- оригинальность во 2-м выбранном и хорошо интегрированном стиле
- оригинальность в использовании движений из других дисциплин.

В упражнении необходима демонстрация новых, креативных и оригинальных движений (сотрудничества, переходов и т. д.)

Спортсмены должны продемонстрировать, что они - команда, действовать как единое целое и таким образом показать преимущество большего количества исполнителей, чем один гимнаст. Командная работа включает в себя содружество - рабочие отношения между членами группы

Учитывается, как гимнаст или группа гимнастов вообще представляют себя жюри и публике

Поведение и спектр эмоций, это не только выражения на лицах, но и выразительность движений тела гимнастов

Умение контролировать/управлять выражениями во время исполнения самых сложных движений

Оценка:

Смотрите каждую часть приложения 1 и адаптируйте их для Танцевальной гимнастики.

ШКАЛА для оценивания АРТИСТИЧНОСТИ

Критерии	Недопустимо		Плохо		Удовлетвор Хор		Хорошо		Очень		Отлично
			ļ		ительно				хорошо		
Музыка /Музыкальность	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Танцевальное содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Общее содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Пространство / Построения	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистичность	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

ИСПОЛНЕНИЕ

ОЦЕНКА

Все движения должны выполняться с максимальной точностью без ошибок. Оценка будет определяться в соответствии с Правилами соревнований Аэробной Гимнастики ФИЖ и Приложением II. Оценивается исполнение из 10 баллов, оценка состоит из 2-х подкритериев

Функции

При судействе Исполнения рассматривается следующее:

- А. Элементы сложности и акробатики (если включены)
- Б. Хореография
- В. Синхронизация

1. Техническое мастерство (7 баллов)

Судьи Исполнения (E) оценивают <u>технические навыки</u> во всех движениях, в том числе элементы сложности и акробатики, хореографию (Танцевальное содержание, переходы, соединения, партнерство и пирамиды).

Способность демонстрировать: силу, взрывную силу, гибкость и движения с прекрасным исполнением во всем упражнении.

Физическая подготовленность

Форма, поза и осанка (выравнивание)

- Способность сохранять контроль над движениями во всех частях тела.

Точность

- Все движения должны выполняться с идеальным контролем.

Сила, мощность, гибкость

- Способность демонстрировать силу и мощность (скоростную силу).
- Способность демонстрировать гибкость...

2. Синхронизация (3 балла)

Способность группы выполнять все движения как один -0.1 каждый раз.

Максимальная сбавка для синхронизации 3.0 балла

Сбавки за Исполнение:

А.1. Элементы: Сложности / Акробатики (если включены)

При исполнении элементов сложности - оценивается техническое мастерство во время выполнения спортсменами упражнения. (См. приложение II)

Максимальная сбавка за элемент: -0.5

Сбавка за элементы (Сложности / Акробатические)								
Мелкая	ая Средняя Большая Падение							
0.1	0.3	0.5	1.0					

А.2. Хореография:

Сбавки за Хореографию	Мелкая	Средняя	Падение
Танцевальное содержание (каждая связка из 8 счетов)	0.1	0.3	1.0
Переходы и соединения (каждый раз)	0.1	0.3	1.0
Пирамида	0.1	0.3	1.0
Партнерство и сотрудничество	0.1	0.3	1.0

А.3.Синхронизация:

Синхронизация-это способность выполнять все движения как один (всеми членами), с идентичным диапазоном движений, одновременным началом и завершением и одинаковым качеством. Это понятие также включает в себя движения рук; каждое движение в упражнении должно быть точными и одинаковыми.

Сбавки за Синхронизацию						
Каждый раз	0.1					
За все упражнение	Максимум 3.0					

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ

Сбавки председателя бригады судей производятся следующим образом:			
Ошибка презентации	0.2. балла		
Одежда	0.2 балла	каждый раз	
Отсутствует национальная эмблема	0,3 балла		
Прерывание выступления (для всех участников) на 2-10 сек	0.5 балла	каждый раз	
Нарушение времени	0.2 балла		
Ошибка времени	0.5 балла		
Не появление в зоне соревнований в течение 20 секунд	0.5 балла		
Больше, чем одна пирамида	0.5 балла	каждый раз	
Выполнено более 2 акробатических элементов в комбинации	0.5 балла	каждый раз	
Более 3 акробатических комбинаций (связок) во всем упражнении	0.5 балла	каждый раз	
Пирамида выше, чем рост 2 стоящих друг на друге людей	0.5 балла	каждый раз	
Темы, нарушающие Олимпийскую Хартию и Кодекс этики	2.0 балла		
Прекращение выступления	2.0 балла		
Нахождение в запрещенной зоне, неадекватное поведение/манеры	предупрежде	ение	
Не надет национальный костюм (См. ТР 2009, часть.10.4)	предупрежде	ение	
Костюм для соревнований не надет на церемонии награждения медалями (см. ТР 2012,, частьт.10.4)	предупреждение		
Неявка / Серьезное нарушение устава ФИЖ, ТР и правил соревнований	дисквалификация		

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ

2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика ПРИЛОЖЕНИЕ VII Март 2016

Руководство для Судейства Гимнастической Платформы

Гимнастическая Платформа

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Групповая хореография (8 спортсменов, в любом составе), с использованием аэробных базовых шагов и движений руками с оборудованием (степ-платформы), выполненная под музыку. Упражнение НЕ должно содержать никаких элементов сложности и акробатических прыжков

КАТЕГОРИЯ:

ГРУППА Гимнастическая платформа: 8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав)



BO3PACT

18 лет или больше в год проведения соревнования

ОБОРУДОВАНИЕ

Степ (платформа)

BPEMЯ 1' 20" ± 5"

ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

10_M x 10_M

МУЗЫКА

Любой стиль музыки

ПРАВИЛА ОДЕЖДЫ (ДРЕСС-КОД)

- Спортивный вид:
- Комбинезон и костюм из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и облегающие топы) разрешены.

• Не должно быть видно нижнее белье.

- Одежда членов группы может быть различной, но она должна быть гармоничной.
- Большая (свободная) одежда не допускается.
- Участник должен носить соответствующую аэробике или спортивную обувь.
- Волосы должны быть закреплены близко к голове.
- Дополнительные предметы (трубки, палки, мячи и т. д.), и аксессуары (ремни, подтяжки, ленты, и др.) не допускаются
- Одежда, отображающая войну, насилие или религиозные темы, запрещена
- Для мужчин не допускаются блестки.

ПОДЪЕМЫ (ПИРАМИДЫ)

 $\underline{1}$ пирамида - необязательна, ценность не ставится. (броски в пирамиде запрещены)

АРТИСТИЧНОСТЬ (10 баллов)

1. Состав (сложность и оригинальность):

- А. Музыка и Музыкальность
- Б. Содержание степ-шагов
- В. Общее Содержание
- Г. Использование пространства / Построения (формирования)
- 2. Выступление (презентация):
- Д. Артистизм

ИСПОЛНЕНИЕ (10 баллов)

- Техническое мастерство 7 баллов.
- Синхронизация 3 балла.

СУДЬИ

Председатель бригады судей (1), Артистичность-А (4), Исполнение -Е (4), Линия (2), Время (1)

АРТИСТИЧНОСТЬ

В программе должна использоваться Степ-Платформа на протяжении всего упражнения. Подъемы на платформу на базовых аэробных шагах (шаг-вверх/шаг-вниз, Ви-шаг, подъем колена, Мах, приставной шаг, шаг-касание-вверх и шаг-касание вниз, поворот через степ, выпад и др.) в сочетании с движениями рук выполняются на протяжении упражнения.

Программа должна включать подряд 3 связки по 8-счетов (24-счета) степшагов в исполнении всеми членами группы без движения степов (платформ).

Движения должны быть адекватными для степа (платформы) и привлечь к максимальному использованию степ-шагов с меньшим количеством хореографии на поверхности площадки.

Команда должна выполнять хореографию одновременно, как один.

Работа должна быть выполнена синхронно или последовательно, и команда должна максимально использовать Степы (платформы).

Хореография должна показать на смену построений с или без Степов (платформы).

Построение (укладка) из степов (платформ) не допускается, за исключением финальной позы, если она включена.

Упражнение степ аэробики должно включать:

- Степ-шаги с разными направлениями и подходами к степ-платформе
- Изменение построений и различные способы переноски степ-платформы с одного места на другое
- Партнерство (сотрудничество) между членами группы используя степплатформу (положение на степе, использование степа)

ПИРАМИДА

Каждое упражнение может включать <u>одну пирамиду</u> (подъем). Поднимаемый человек– верхний (несколько людей) может использовать платформу, чтобы быть поднятым в пирамиде. Броски в пирамиде запрещены.

КРИТЕРИИ (см. приложение I, Руководство для судейства Артистичности)

1. КОМПОЗИЦИЯ (Сложность / Оригинальность)

А) Музыка и Музыкальность

Выбор и Состав:

Можно использовать любую музыку. Хорошая музыкальная подборка поможет установить структуру и темп, а также тему упражнения. Она должна поддерживать и подчеркивать исполнение. Между общим исполнением и выбором музыки должна прослеживаться большая связь. Технически музыка должна быть идеальной, без каких-либо резких сокращений, создающей ощущение одного музыкального произведения, она должна быть слитной, с четким началом и четким окончанием, с хорошо интегрированными звуковыми эффектами (если они включены), соблюдая музыкальные фразы, которые могут быть на 8 счетов или нет, но должны следовать структуре, создавая ощущение единства. Запись и объединение музыки должны быть профессионального качества и хорошо интегрированными

Использование музыки (Музыкальность):

Музыкальность - это способность исполнителя или исполнителей, интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, а также ее динамику, форму, интенсивность и страсть в соответствии с его или ее физической работоспособностью. Все движения должны идеально сочетаться с выбранной музыкой. Стиль упражнения должен гармонировать с идеей музыки. Состав движений должен сочетаться с музыкальной структурой (ритмом, долями музыки, акцентами и фразами), и движения должны быть своевременными.

Б. Содержание степ-хореографии

В содержании степ - хореографии, исполняются соединения аэробных движений (САД), с использованием Степ-платформы, которые оцениваются на протяжении всего упражнения. Все базовые движения нужно выполнять с помощью оборудования - Степ - платформы.

Количество последовательностей степ-шагов:

По всему упражнению должны быть выполнены последовательности степшагов

В Программе должно быть предусмотрено выполнение достаточного количества полных соединений степ-шагов. Необходимое количество последовательностей степ-шагов, составляет 8 счетов, в том числе и 3-х соединений по 8-счетов, выполненных подряд (24-счета), которые исполняются всеми членами группы без движения степ-платформ.

Последовательности степ-шагов с использованием Степ-Платформы должны быть показаны во всем упражнении и содержать максимум шагов

с подъемом на степ и меньше хореографии или переходов/связок на поверхности площадки без оборудования (не более восьми счетов).

Сложность /Разнообразие:

Сложность степ-шагов должна быть продемонстрирована с помощью критериев согласованности (движений рук и ног), требующих высокого уровня координации тела.

Последовательности степ-шагов должны включать множество вариаций согласованных действий - шагов на степ-платформу, сочетающихся с движениями рук, без последовательных повторений, используя базовые шаги для создания сложных комбинаций, которые должны быть распознаны, как непрерывное движение.

Изменения направлений должны быть включены в серии шагов с подъемом на степ или при движениях. Это значит, что положение тела должно изменяться, поворачиваться в различных направлениях (не только лицом, но и боком).

В) Общее Содержание:

Общее содержание упражнения включает:

- Переходы / Соединения
- Смена Степа- от одной Степ-платформы к другой (шаги переходов)
- Партнерство (Сотрудничество)
- Пирамида (если включена)

Упражнение должно включать минимум 4 движения (или серии движений), из отнесенных к Общему содержанию

Представленные выше движения, оцениваются по следующим критериям:

Сложность/Разнообразие:



Движения становятся сложными, когда одновременно задействованы многие части тела и движения трудно выполнять. Комплексные движения должны оцениваться выше, чем простые.

Чтобы оценить разнообразие в упражнении, А-судьи учитывают, что все эти движения должны выполняться без повторения или дублирования одинаковых или похожих типов движений.

Упражнения должны включать в себя различные действия, разные формы, и разные виды движений, требующие проявления разных физических возможностей.

Слитность:

Все движения (движения Степ-платфрмы, хореография степ-шагов, переходы, связки, партнерство и т. д.), должны быть хорошо связаны между собой, со стилем и ритмом музыки, с помощью максимального использования Степ-платформы.

Движения должны исполняться слитно.

Г) Пространство площадки и Построения

Площадка для соревнований должна быть использована по максимуму, со сбалансированным расстояние между членами группы с или без Степплатформы с помощью:

- Различных построений
- Смены позиций между членами
- Разных расстояний между членами группы (короткие и длинные дистанции).
- Изменения уровней
- Различных направлений

Построения:

Построения включают взаиморасположение партнеров и способ, с помощью которого они изменяют позиции, и переходят к другому построению, или изменяют расстояния между спортсменами.

Изменения в построениях должны быть плавными при создании фигуры и смене положения, демонстрируя в этих действиях оригинальность и сложность.

Перемещение (переноска) Степ-платформы должно быть динамичным и слитным

Д) Артистизм:

- Качество исполнения
- Оригинальность/Творчество и выразительность

Качество:

Качество (мастерство/совершенство) программы имеет важное значение, необходимо демонстрировать высокую степень соответствия идеальному исполнению, соблюдая правильную технику всех движений.

Спортсмен(ы) должны создать настоящее спортивное впечатление, выполняя движения высокого качества (четкие и резкие). Спортивное впечатление это то, что свойственно для Степ-Аэробики

Оригинальность/Творчество и выразительность:

Программа должна быть как маленькое произведение искусства, которое должно оставить что-то памятное, историю или впечатление, создаваемое с помощью аэробной гимнастики.

Творческим упражнение становится, когда все компоненты программы идеально гармонируют с музыкой и темой упражнения, выполняемого в спортивной манере, делая его увлекательным и поражающим зрителей.

Нужно показывать новые, креативные и оригинальные движения (сотрудничество, переходы и т. д.)

Спортсмены должны продемонстрировать, что они - команда, действовать как единое целое и таким образом показать преимущество большего количества исполнителей, чем один гимнаст. Командная работа включает в себя содружество - рабочие отношения между членами группы. Учитывать, как гимнаст или группа гимнастов вообще представляют себя жюри и публике

Поведение и спектр эмоций, это не только выражения на лицах, но и выразительность движений тела гимнастов.

Участники должны показать восторженное отношение во время всего упражнения, с натуральной и приятной мимикой, донося до зрителей свою неординарность и креативность, демонстрируя уверенность в себе.

Оценка:

Смотрите каждую часть приложения 1 и адаптируйте их для Гимнастической Платформы.

ШКАЛА для оценивания АРТИСТИЧНОСТИ

Критерии	Недопустимо		Плохо		Удовлетвор		Хорошо		Очень		Отлично
			<u> </u>		ительно				хорошо		
Музыка /Музыкальность	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Степ содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Общее содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Пространство / Построения	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистичность	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

ИСПОЛНЕНИЕ

ОЦЕНКА

Все движения должны выполняться с максимальной точностью без ошибок. Оценка будет определяться в соответствии с Правилами соревнований Аэробной Гимнастики ФИЖ и Приложением II. Оценивается исполнение из 10 баллов, оценка состоит из 2-х подкритериев.

Функции

При судействе Исполнения рассматривается следующее:

- А. Хореография
- Б. Синхронизация.

1. Техническое мастерство (7 баллов)

Судьи Исполнения (E) оценивают технические навыки во всех движениях, в том числе хореографии (САД, переходы, соединения, партнерство и пирамиду).

Способность демонстрировать: силу, взрывную силу, гибкость и движения с прекрасным исполнением всего упражнения.

Физическая подготовленность

Форма, поза и осанка (выравнивание)

- Способность поддерживать правильную позу и осанку.
- Способность сохранять контроль над движениями во всех частях тела.

Точность

- Все движения должны выполняться с идеальным контролем.
- Размещение Степ-платформ на полу

Сила, мощность, гибкость

- Способность демонстрировать силу и мощность (скоростную силу).
- Способность демонстрировать гибкость..

2. Синхронизация (3 балла)

Способность выполнять все движения как один: сбавка -0.1 каждый раз.

Максимальная сбавка для синхронизации 3.0 балла

Сбавки за Исполнение:

А.1. Хореография:

Способность демонстрировать движения с максимальной точностью при выполнении САД, переходов и соединений, пирамиды и физических взаимодействий (сотрудничества)

Сбавки за Хореографию	Мелкая	Средняя	Падение
САД на степе (каждый раз)	0.1	0.3	1.0
Переходы и Соединения (каждый раз)	0.1	0.3	1.0
Пирамида	0.1	0.3	1.0
Партнерство и сотрудничество	0.1	0.3	1.0

А.2. Синхронизация:

Синхронизация-это способность выполнять все движения как один (всеми членами), с идентичными диапазоном движений, одновременным началом и завершением и одинаковым качеством. Это понятие также включает в себя движения рук; каждое движение в упражнении должно быть точными и одинаковыми.

Сбавки за Синхронизацию		
Каждый раз	0.1	
За все упражнение	Максимум 3.0	

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ: (сбавка -0.5 каждый раз)

- Подбрасывание (бросок в воздух) Степа(ов) и/или спортсмена(ов). (Бросок определяется когда человек, перебрасывается от партнера к партнеру, партнер используется как трамплин для перехода в безопорное положение. Положение в воздухе определяется когда человек не имеет контакта с поверхностью площадки или с партнером).
- Грубое обращение со Степ-платформой (удар и/или бросок Степа/Степов другому спортсмену/спортсменам или в воздух).
- Любой элемент сложности / акробатический элемент
- Прыжок со Степа на другой Степ
- Запрещенные элементы и движения приведены в правилах соревнований Аэробной Гимнастики ФИЖ 2017-2020

Сбавки, которые делает Председатель бригады судей

Соавки, которые делает председатель оригады судеи		
Ошибка презентации	0.2 балла	
Одежда	0,2 балла	каждый раз
Отсутствует национальная эмблема	0,3 балла	
Нарушение времени	0,2 балла	
Ошибка времени	0,5 балла	
Больше, чем одна пирамида	0,5 балла	каждый раз
Запрещенные движения / сложности / акробатических элементов	0,5 балла	каждый раз
Запрещенная пирамида (с подбрасыванием)	0,5 балла	каждый раз
Пирамида выше, чем 2 спортсмена, стоящие друг на друге	0,5 балла	каждый раз
Не появление в зоне соревнований в течение 20 секунд	0.5 балла	
Прерывание выполнения (для всех участников) на 2-10 сек	0.5 балла	каждый раз
Прекращение выступления	2.0 балла	
Темы, нарушающие Олимпийскую Хартию и Кодекс этики	2.0 балла	
Нахождение в запрещенной зоне	предупреждение	
Неадекватное поведение/манеры	предупреждение	
Не надет национальный костюм (см. статью ТР 2009 10.4)	предупреждение	
Не надет костюм для соревнований на церемонии награждения медалями		
(см. ст. 10 ТР 2012.4)	предупреждение	
Неявка	дисквалификация	
Серьезное нарушение устава ФИЖ, ТР и правил соревнований	дисквалификация	