

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика

Правила утверждены Исполнительным комитетом ФИЖ.
Обновлены в январе 2017 года после Интерконтинентального судейского курса, который прошёл в декабре 2016 года.

Английская версия текста правил является официальной.

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, способствовавшие пересмотр настоящих Правил соревнований.

МирелльГанзин	Президент	(FRA)
Сержио Гарсия	Вице президент	(ESP)
Тамми Яги-Катагава	Член	(JPN)
ВангХонг	ЧленКитай	(CHN)
Светлана Лукина	ЧленРоссия	(RUS)
Мария Фумия	Член	(ROU)

Технический Комитет аэробной гимнастики благодарит также ДжеральдаБидолта (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.

<i>Рисунки:</i>	Елена Крючек	(RUS)
	Джеральд Бидолт	(FRA)

Авторские права ФИЖ

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

ГЛАВА 2

ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

2.1 Категории (Номинации соревнований)	14	2.3 Стиль одежды (Дресс-код)	15
А Количество номинаций	14	А Национальная эмблема - рекламный логотип	15
Б Количество спортсменов	14	Б Профиль (покрой одежды)	15
2.2 Критерии для участия в соревнованиях	14	В . Надлежащий костюм	15
А Общие права	14	Г Униформа	15
Б Возраст	14		
В Национальность	14		

ГЛАВА 3

КОМПОЗИЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ

3.1 Содержание композиции	16
3.2 Продолжительность	16
3.3 Музыка	16

ГЛАВА 4

ЖЮРИ

4.1 Состав Жюри	17	4.2 Функции и критерии для Высшего Жюри	17
А Высшее жюри	17		
Б. Бригада Судей в Мировых и Континентальных Чемпионатах, Мировых Играх и соревнованиях Мировыхсерий (этапов)	17		
В Судьи референты	17		

ГЛАВА 5 СУДЕЙСТВО

5.1	Артистичность	18		5.4 Судьи линии	22
	А Требования	18		А Функции	22
	Б Хореография	18		Б Критерии и сбавки	22
	В Функции	18			
	Г Критерии	18		5.5 Судьи времени	22
5.2	Исполнение	19		А Функции	22
	А Функции	19		Б Критерии и сбавки	22
	Б Техническое мастерство	19			
	В Критерии и сбавки	19		5.6 Председатель бригады судей	23
5.3	Сложность	20		А Функции	23
	А Структура	20		Б Критерии	24
	Б Новые элементы Сложности	20		В Ошибки, Предупреждение и список Дисквалификации	25
	В Требования к сложности	21			
	Г Функции	21			
	Д Критерии	21			

ГЛАВА 6 ОЦЕНИВАНИЕ

6.1	Основные принципы	26		6.2 Таблица оценки	27
	Оценка Артистичности (А-оценка)	26		А. Суммирование	27
	Оценка Исполнения (Е-оценка)	26		Б. Сбавки	27
	Максимум расхождений, допустимых между оценками Артистичности и исполнения	26		В. Выставление оценки	27
	Оценка Сложности (D-оценка)	26			
	Общая оценка	26			
	Окончательная оценка (финальная)	26			
	Максимальное расхождение между крайними оценками	26			
	Анализ оценок	26			

ГЛАВА 7

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ

7.1 Акробатические элементы и Запрещенные движения	28	7.2 Дисциплинарные взыскания	29
		АПредупреждения	29
		БДисквалификация	

ГЛАВА 8

НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Непредвиденные обстоятельства	29
--------------------------------------	-----------

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ I	РУКОВОДСТВО ПО СУДЕЙСТВУ АРТИСТИЧНОСТИ
ПРИЛОЖЕНИЕ II	РУКОВОДСТВО ПО СУДЕЙСТВУ ИСПОЛНЕНИЯ 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
ПРИЛОЖЕНИЕIV	СИМВОЛЫ ДЛЯ СОКРАЩЕННОЙ ЗАПИСИ
ПРИЛОЖЕНИЕ V	МИРОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
ПРИЛОЖЕНИЕVI	ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА - ПРАВИЛА ФИЖ И РУКОВОДЯЩИЕ УКАЗАНИЯ
ПРИЛОЖЕНИЕ VII	СТЕП АЭРОБИКА - ПРАВИЛА ФИЖ И РУКОВОДЯЩИЕ УКАЗАНИЯ

1.1 АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА**ОПРЕДЕЛЕНИЕ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Аэробная гимнастика-- характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные сочетания аэробных движений высокой интенсивности под музыку, 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 (FIGT.R.)
- Отличное знание элементов сложности

Необходимые условия для судейства на официальных соревнованиях 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 с использованием технических средств и/или жестов
- не вступать в дискуссии с тренерами, спортсменами и другими судьями
- носить установленную для соревнований униформу:
 - o (женщины: темно синий или черный костюм с юбкой или брюками и белую блузку)
 - o (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 правилами, 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 соревнований 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.
 - не надлежащая одежда
- Высшим жюри или председателем коллегии судей могут быть объявлены следующие санкции:
- устное или письменное предупреждение
 - исключение из соответствующего соревнования

Дисциплинарной комиссией ФИЖ 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

Обобщенное расписание Чемпионатов Мира по Аэробной гимнастике см. в *Технических Инструкциях*, раздел 6, параграф 3.1 (Т.И.).

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

А. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ В КВАЛИФИКАЦИОННЫХ 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 в 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 соревнований, рейтинг будет определяться по следующим критериям:

1. лучший рейтинг в Группе
2. лучший рейтинг в Трио
3. лучший рейтинг учитывается группа Танцевальной Аэробики или Степ Аэробики

Если равенство всё ещё сохраняется, то оно не будет разрушаться

1.8 ПОРЯДОК СТАРТА

А. ПРОЦЕДУРА ЖЕРЕБЬЕВКИ

(Т.И., 2017, Раздел 1, параграф 4.4/ раздел 6, параграф 3.4)

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 получают разрешение от администрации местного органа власти, в зоне которого будет проводиться жеребьевка, направить своих представителей.
4. 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. Т.И., 2017, раздел 1, параграф 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

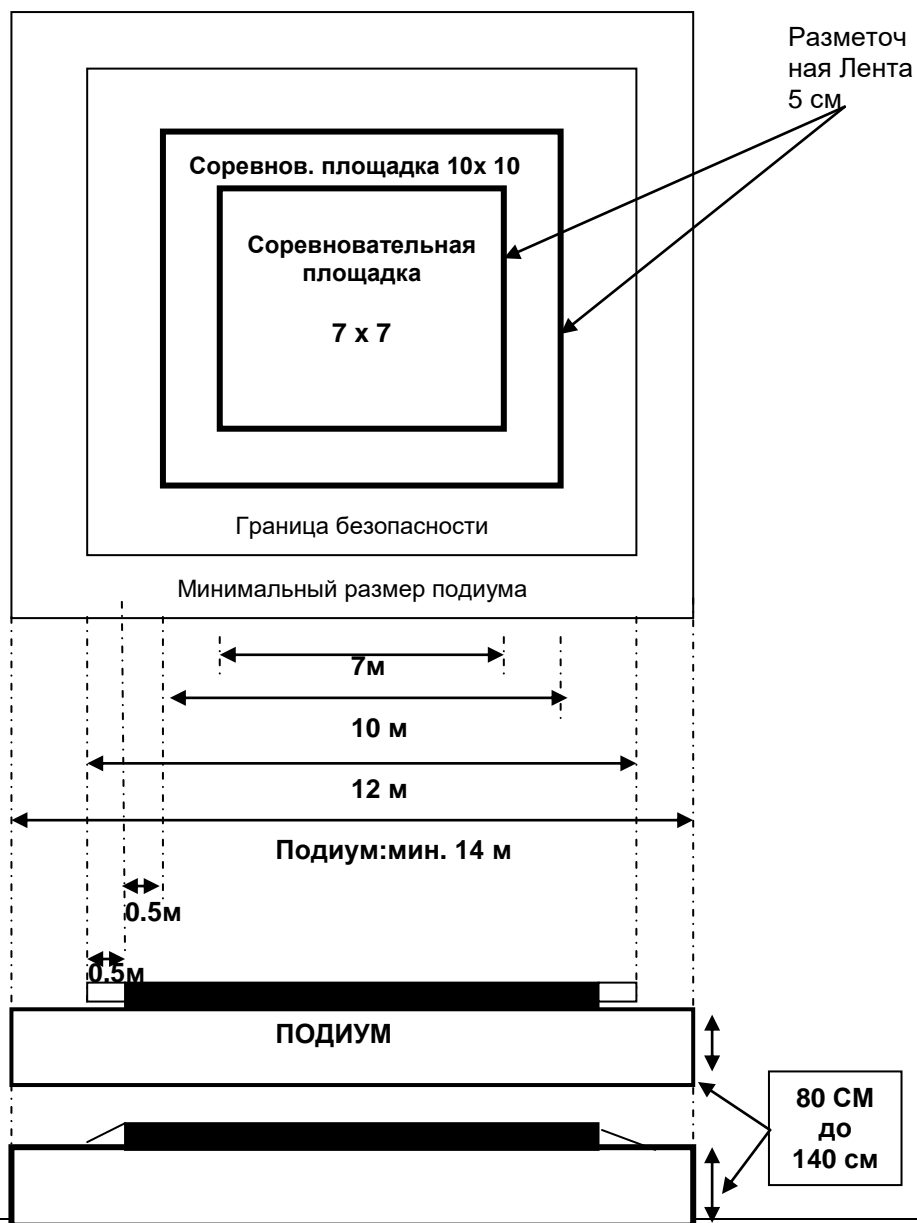
А. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПЛОЩАДКА

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 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ 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 x 14 м.

Б. ПЛОЩАДКА И ЗОНА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревновательная площадка должна иметь размер 12 м x 12 м. Она должна иметь четко размеченную область соревнования 10 м x 10 м для всех категорий ВЗРОСЛЫХ (7 x 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

БРИГАДА СУДЕЙ А															
ER	AR	E	A	E	A	T	CJP	D	D	E	A	E	A	ER	AR
1	1	1	5	2	6			9	10	3	7	4	8	2	2

БРИГАДА СУДЕЙ Б															
ER	AR	E	A	E	A	T	CJP	D	D	E	A	E	A	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 Орг.комитета или ФИЖ.

Тренеры должны оставаться в зоне ожидания старта во время выступления их спортсменов. Тренерам, спортсменам и всепосторонним 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: отдельные 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 позволяют. 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

Б. НАГРАДЫ

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.

ГЛАВА 2

ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

2.1 КАТЕГОРИИ (НОМИНАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ)

А. КОЛИЧЕСТВО НОМИНАЦИЙ

(См. Т.И.. ФИЖ. раздел 1, параграфы. 2.1.3.4)

Чемпионаты Мира по Аэробной Гимнастике включают следующие категории:

- АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА

Индивидуальные (IW)
выступления женщин



Индивидуальные (IM)
выступления мужчин



Смешанная Пара (MP)



Трио (TR)



Группа (GR)



- **ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА и СТЕП АЭРОБИКА** со специальными правилами ФИЖ (см. Приложения VI и VII)

Танцевальная АЭРОБИКА
(AD)



Степ АЭРОБИКА
(AS)



Б. КОЛИЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ

Количество и пол участников соревнований:

Женщина индивидуальные выступления 1 спортсменка женщина

Мужчина индивидуальные выступления 1 спортсмен мужчина

Смешанная Пара спортсмены 1 мужчина / 1 женщина

Трио 3 спортсмена (мужчины/женщины/смешанный состав)

Группа 5 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав)

Танцевальная АЭРОБИКА 8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав)

Степ АЭРОБИКА 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

Б. ВОЗРАСТ (см. Т.И.. ФИЖ, раздел 1, параграф 5.2)

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

Г. НАЦИОНАЛЬНОСТЬ (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 Дресс-коде, Председателем бригады судей (ПБС), будет производиться сбавка (-0.2 каждый раз по различным критериям).

А. НАЦИОНАЛЬНА ЭМБЛЕМА - РЕКЛАМНАЯ ЛОГОТИП:

(См. ФИЖ, Одежда для соревнований и Правила Рекламы)

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

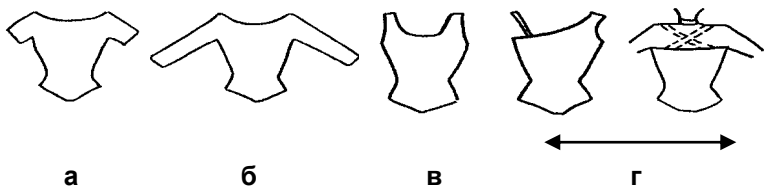
Гимнаст может носить только те логотипы, рекламу и спонсорские идентификаторы, которые разрешены самими последними регламентами ФИЖ.: СБАВКА 0.3 балла

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



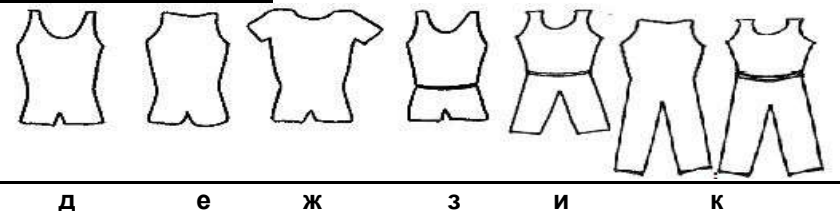
Примеры, представленные на рис. от “а до в” показывают одинаковый фасон купальника - впереди и сзади.

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.
- Прошвы 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,

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 церемонии 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.

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, они остаются ответственным за свой аспект на протяжении цикла или назначаются Президентом ТК

*Каждый представитель жюри должен регистрировать оценки, которые затем используются для анализа (Все судьиТК в течение 2 дней после соревнований оценивают образцы упражнений, выбранные жеребьевкой. Результаты сравниваются с "Экспертной" оценкой)

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 пристрастной.
4. При необходимости удаляет судьюнарушителя после неудовлетворительнойреакции на какое-либо предупреждение.

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.

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. ФУНКЦИИ

Судья Артистичности оценивает ХОРЕОГРАФИЮ упражнения (всего 10 баллов) на основе критериев. Каждый критерий оценивается согласно ниже следующей шкале:

ШКАЛА ОЦЕНКИ

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 и состав музыки (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 проследиваться большая связь между всем упражнением и выбранной музыкой.

Исполнитель (и) должен интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, попадать в ритмические 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, подъем, 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 распределение 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
- 5.2 Оригинальность/Творчество/Выразительность

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, возрастной группы).

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 преимущественно группы по сравнению с одним человеком. Артистичность включает в себя сотрудничество - 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 Акробатики)

Б. САД

В. Переходы и Соединения

Г. Подъем (Пирамиду)

Д. Партнерство и Сотрудничество

Е. Синхронизацию

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, разгибание тела и осанка

Форма отражает положение тела и узнаваемый вид.

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

Разгибание тела и Осанка отражают способность сохранять взаиморасположение звеньев тела (во всех суставах) 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, отталкиваниях, приземлениях и Соединениях аэробных движений.

В. КРИТЕРИИ И СБАВКИ

Мелкая ошибка (0.1 балла): небольшое отклонение от идеального исполнения.

Средняя ошибка (0.3 балла): большое (существенное) отклонение от идеального исполнения

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

Падение (1.0 балл): Падение или опускание на пол с полной потерей 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 синхронизацию	
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 4 уровней ошибок (мелкая -0.1, средняя -0.3, недопустимая -0.5, падение -1.0).

5.3 СЛОЖНОСТЬ

ТАБЛИЦА 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 Элементы Прыжков 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)	STRAIGHTJUMP 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 TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH SCISSORS LEAP SCISSOR KICK OFF AXIS ROTATION BUTTERFLY
ГРУППА 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

Все Категории:

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

Смешанные пары, Трио и группы:

- **Все участники должны выполнять одинаковые элементы одновременно или последовательно**, в одном или разных направлениях. без каких-либо физических контактов с другим партнером

Если спортсмены в СП от ТР выполняют различные подгруппы элементов одновременно (СП и ТР):

- нет ценности для элементов;
- один элемент будет засчитан в общее количество разрешенных элементов

- Если только 1 спортсмен в СП и 1 или 2 спортсмена в ТР исполняют элемент:

- элемент не признается;
- элемент не будет засчитан в общее допустимое количество элементов

Для категории ГРУППЫ: 2 разных элемента выполнены ОДНОВРЕМЕННО (Макс. 1 раз в упражнении):

- Спортсмены могут выполнять два различных элемента сложности одновременно: элемент наименьшей ценностью получит оценку трудности.
- Если спортсмены выполняют БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОДИН РАЗ два различных элемента сложности:
 - элементам не дается ценность;
 - нет сбавок;
 - один элемент будет засчитан в общее количество разрешенных элементов

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 получают ценность.

Судьи Сложности (D):

- Делают запись всего упражнения (все элементы сложности и пирамиду).
- Считают количество элементов сложности и дают им ценность.
- Применяют сбавки за Сложность.
- Оценивают пирамиду для согласования с Председателем бригады судей.

Два судьи должны сравнить свои оценки и сбавки, чтобы убедиться в том, что они совпадают и затем судьи отправляют одну оценку. В случае непримиримых противоречий, судьи консультируются 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 их Ценность), 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, изложенным 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**. Эти 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:**

- Акробатический элемент(ы) может быть объединен с элементом(ами) сложности. Если элемент(ы) сложности удовлетворяют минимальным требованиям, то будет дана дополнительная ценность.
- Если 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 балла
- 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
- АКРО+ АКРО + СЛОЖН = НЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ + СБАВКА
- СЛОЖН + АКРО + АКРО = НЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ + СБАВКА

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

более 3-элементов

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

Допускается максимум 2 комбинации из 2/3 элементов.

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.

В случае выполнения спортсменами:

•КОМБИНАЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ НЕ ОДНОВРЕМЕННО

→ Элементам не дается ценность, нет дополнительных оценок для комбинации;

→ Нет сбавок

→ Элементы будут засчитаны в общее количество разрешенных элементов

• БОЛЕЕ 2 КОМБИНАЦИЙ ЭЛЕМЕНТОВ, ВЫПОЛНЕННЫХ ОДНОВРЕМЕННО :

→ Элементы получают ценность, если они соответствуют минимальным требованиям

→ Нет дополнительной ценности для комбинации

→ Нет сбавки

→ Элементы будут засчитаны в общем допусимом количестве элементов

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

Сбавки:

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| • Более, чем 9/10 элементов сложности | - 1.0 за элемент |
| • Более, чем 3 элемента сложности с приземлением в упор лежа и/или в шпагат (Группа С) | - 1.0 за элемент |
| • Повторение элемента | - 1.0 за элемент |
| • Комбинация более, чем 3 элемента (акро или элементы сложности) | - 1.0 за элемент |
| • Исполнено меньше, чем 3 группы | -1,0 за каждую отсутствующую группу |

Выставление оценки

- Элементы сложности получают оценку в соответствии с уровнем их трудности (см. 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 оценкой сложности (D), он определяется с точностью до тысячных долей балла (3 знака после запятой))

Все сделанные сбавки суммируются.

Общая сумма будет разделена на 2, этот результат будет сбавкой судей сложности.

Сбавка по сложности дается с точностью до тысячных долей балла.

5.4. СУДЕЙСТВО ЛИНИИ

А. ФУНКЦИИ

Нарушения линии 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)

в шпагат (Группа С)

А. ФУНКЦИИ

Судья времени отвечает за:

- Позднее появление / Неявку
- Ошибку 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 (D)
- Дает оценку за обязательную пирамиду после консультации с судьями D
- 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 показ оценкок: по истечении времени, отведенного ВЖ для вмешательства в случае необходимости. (10 секунд).
- Как только оценки показаны публике, в них невозможны никакие изменения, кроме случаев неправильно показанной оценки или протеста.

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 на площадке 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 (50 % от призовых денег).

Дисквалификация за:

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

Должен вмешаться когда:

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

*Только тогда, когда судьи-рефери не присутствуют на соревнованиях

Б. КРИТЕРИИ

Пирамида: один динамический, подъем в положении стоя является обязательным в упражнении.

Определение: когда один или несколько спортсменов, поднятых на уровень плеч или выше поддерживающих (нижних) спортсменов, показывают точное (ные) положение.

Нижний спортсмен в начале подъема должен находиться в положении стоя. Подъем может включать в себя любую комбинацию спортсменов. Могут быть показаны разные конструкции пирамид в один и тот же период времени, (последовательно, комплектом)

Критерии для оценки: Максимальная ценность для пирамиды: 1,00 балл

	Критерии оценивания подъема	0.1	0.2
1	Запись пирамиды / Уровня подъема партнера по отношению оси плеч, выше уровня плеч (согнутые / прямые руки)		
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 с или без вращения на 360°		

Конечная позиция должна быть контролируемой.

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

В случае исполнения более одной пирамиды, оцениваться будет только 1-я пирамида.

За все остальные будет сделана сбавка: **0,5 балла за каждую дополнительную пирамиду.**

Все запрещенные движения нельзя выполнять в пирамиде.

Сбавка: 0.5 балла за отсутствующую пирамиду

Подъем с падением получит "оценку 0"

Запрещенная пирамида

- Высота подъема выше, чем рост 2 человек в вертикальном положении.
 - Сальто прогнувшись (верхним спортсменом) после броска
 - Вход в пирамиду с выполнением более, чем 1 Акробатического элемента.
- Сбавка: на 0,5 балла каждый раз**

Запрещенные движения

Запрещены движения, перечислены в Правилах, в списке запрещенных движений. (см. Главу 7.1).

Сбавка: на 0,5 балла каждый раз

Прерывание исполнения

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

Сбавка: 0.5 балла каждый раз

Остановка исполнения

Остановка исполнения 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 не появляется на площадке соревнования в течение 20 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 четкой спортивной манере (без театрального представления) и идти на свое стартовое положение.

Сбавка : 0.2 балла за театрализованное представление

Ошибки Одежды

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

Отсутствие государственного герба: сбавка 0.3 балла

Ошибка Времени (недостаток) и нарушение времени

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

Для всех категорий

Нарушение времени: (+/- 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**.

Темы с нарушением Олимпийской Хартии и Кодекса Этики, получат **сбавку 2.0 балла**.

Права Председателя бригады Судей:

Получает предсоревновательную подготовку (обычно 2 дня) от Высшего Жюри 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 дисквалификации, производятся Председателем бригады судей, руководствуясь 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	0.5 балла	каждый раз
Запрещенная подъем (пирамида)	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	0.5 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. Остающиеся оценки усредняются при условии, что две средних оценки находятся в пределах допустимого диапазона расхождений, представленного ниже, этот результат является окончательной оценкой Артистичности (А)

Оценка Исполнения*

4 судьи

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

Максимально допустимое расхождение, для оценок Артистичности и Исполнения

В течение соревнований, различие между средними, учитываемыми 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 (D).

Общая оценка

Оценка Артистичности, оценка Исполнения, оценка Сложности и оценка ПБС 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

Артистичность

Максимальная оценка 1 судьи **10**

Исполнение

Максимальная оценка 1 судьи **10**

Сложность (разделить 2 или 1,8)

Пример, открытая шкала оценки сложности **3.500**

ПБС Максимальная оценка **1**

ОБЩАЯ ОЦЕНКА 24.500

Б. СБАВКИ

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

$6.6 / 1.80 = 3.6666\dots \longrightarrow 3.666$

Сбавки производятся из общей оценки, чтобы определить окончательную оценку.

ПРИМЕР ОЦЕНИВАНИЯ ТР с D-ОЦЕНКОЙ, ДЕЛЕННОЙ НА 1.8

Расчет 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
<hr/>					Общая оценка 22.416
СбавкиD- судей	1.0	1.0			-0.5
Линия		1 x 0.1			- 0.1
Сбавки Председателя бригады судей					
Больше 1 пирамиды		1 x 0.5			-0.5
Нарушение одежды		1 x 0.2			-0.2
<hr/>					Окончательная оценка 21.116

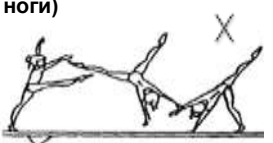









ПРИМЕР ОЦЕНИВАНИЯ ИЖ с D-ОЦЕНКОЙ, ДЕЛЕННОЙ НА 2.0

Расчет 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=3.300)		6.6	6.6		3.300
<hr/>					Общая оценка 21.750
СбавкиD- судей	1.0	1.0			- 0.5
Линия		1 x 0.1			- 0.1
Сбавки Председателя бригады судей					
Нарушение одежды		1 x 0.2			-0.2
<hr/>					Окончательная оценка = 20.950

ГЛАВА 7 – АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ

7.1 АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ:	АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ			
<p>Нижеперечисленные движения, выполняемые с: 1 или 2 рук / с 1 или 2 ног: используя локоть получают сбавку 0,5 судей Исполнения</p> <p>A-1) «Колесо» в положении стоя;</p> <p>A-2) Рондат;</p> <p>A-3) Переворот (вперед, назад);</p> <p>A-4) Подъем разгибом из стойки на голове и руках;</p> <p>A-5) Темповой переворот (вперед);</p> <p>A-6) Фляк;</p> <p>A-7) Сальто 360° (вперед, назад, в сторону) с или без вращения по вертикальной оси тела, макс. 1/1 твист</p> <p>* Акробатические Элементы от А-1 до А-7 можно выполнить <u>только 2 раза</u> во всем упражнении, без комбинации.</p> <p>* Если в СП, ТР и ГР исполняются 2 различных Акробатических Элемента одновременно, то это будет засчитано как 1 акробатический элемент (а не 2).</p> <p>Акробатические Элементы, выполненные больше, чем 2 раза, получат каждый раз сбавку ПБС -0.5</p>	<p>A-1) «Колесо» (с ног на ноги)</p> 	<p>A-2) Рондат</p> 	<p>A-3) Переворот (вперед)</p> 	<p>A-3) Переворот (назад)</p> 
<p>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ</p> <p>3-1) Статические положения, демонстрирующие чрезмерную гибкость (т. е.: максимальный наклон назад, мост)</p> <p>3-2) Движения, демонстрирующие предельную гибкость в наклоне назад в течение упражнения;</p> <p>3-3) Стойка на руках (удержание) больше, чем 2 секунды;</p> <p>3-4) Кувырок прыжком вперед с твистом;</p> <p>3-5) Сальто меньше или больше, чем 360° с или без твиста;</p> <p>3-6) Комбинация Акробатических Элементов.</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ: БРОСКИ ВО ВРЕМЯ ЛЮБОГО «СОТРУДНИЧЕСТВА» ЗАПРЕЩЕНЫ</p> <p>За запрещенные движения ПБС дается сбавка каждый раз -0.5.</p>	<p>3-1) Статическая поза с переразгибанием назад (Мост, др.)</p> 	<p>3-2) Чрезмерная гибкость – прогибание назад</p> 	<p>3-3) Стойка на руках (больше, чем 2 с)</p> 	<p>3-4) Кувырок прыжком с поворотом</p> 
<p>3-5) Сальто больше или меньше, чем на 360° с или без поворота</p> 	<p>3-6) Комбинация Акробатических элементов (Пример: Рондат + фляк (или сальто))</p> 			

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 награждения медалями (50% призовых денег)
- 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



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная гимнастика
ПРИЛОЖЕНИЕ I
Январь 2017

Руководство для судейства Артистичности

ПРИЛОЖЕНИЕ I

РУКОВОДСТВО ДЛЯ СУДЕЙ АРТИСТИЧНОСТИ

ВВЕДЕНИЕ

Повышение Артистичности Исполнения:

Выбор и исполнение разнообразных движений, хореографии, музыки, музыкальной интерпретации и музыкальности, партнерства, экспрессии и других качеств, как правило, связанные 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 гимнастике упражнение состоит из следующих движений, выполняемых под музыку:

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

Основу упражнения 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 акробатики, но и в хореографии движений (САД, переходах-связках, подъемах (пирамидах), партнерстве и т. д.), необходимо соблюдать правильную технику всех движений

Оригинальность/креативность программы, заключается не только выборе темы упражнения в соответствии с музыкой, но также в новизне и уникальности других движений (подъемах, партнерстве, переходах, и др.) исполненных с естественной и неподдельной выразительностью.

ХОРЕОГРАФИЯ – ОБЩАЯ ОЦЕНКА 10 БАЛЛОВ

Судья Артистичности оценивает ХОРЕОГРАФИЮ упражнения, основанную на:

5.2 Оригинальность/Творчество и выразительность

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

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, связанное 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 осязаемые) отношения между партнерами в упражнении. Их способность работать вместе или отдельно, сохраняя эти отношения. Значение соответствующей гармонии между партнерами при демонстрации упражнения, которая не может быть выражена отдельным спортсменом. Движение создается совместно с другим или другими партнерами с или без физического контакта. Взаимоотношения между одним или большим количеством спортсменов; могут включать, например: зеркальную работу; сотрудничество; контакты партнеров во время движения, когда один гимнаст перепрыгивает через других спортсменов, которые в это время делают кувырок, и др.

ШКАЛА ДЛЯ КАЖДОГО КРИТЕРИЯ

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

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

- Должна быть большая связь между всем исполнением и выбором музыки
- Интерпретация музыки.
- 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 музыка).
- 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. Серию **САД являются основой (базой) упражнений Аэробной Гимнастики.**

Качество (идеальная техника) САД очень важно для того, чтобы быть распознаны как сложный комплекс САД

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

САД означает полное количество - 8 аэробных соединений движений, выполненных в музыкальной фразе (от 1-й удара на 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 II. 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 траектории 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 каждом 8 счетах САД как минимум 3-х различных основных шагов, не должно быть более 2 повторений одного и того же базового шага в тех же самых 8 счетах.

Показ различных движений при выполнении каждого 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) шагами, шаги по "квадрату")
- Бег: угол, скорость, изменение ритма и направления
- Подъем Колена: плоскость, угол, скорость, изменение ритма, с высоким или низким 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.

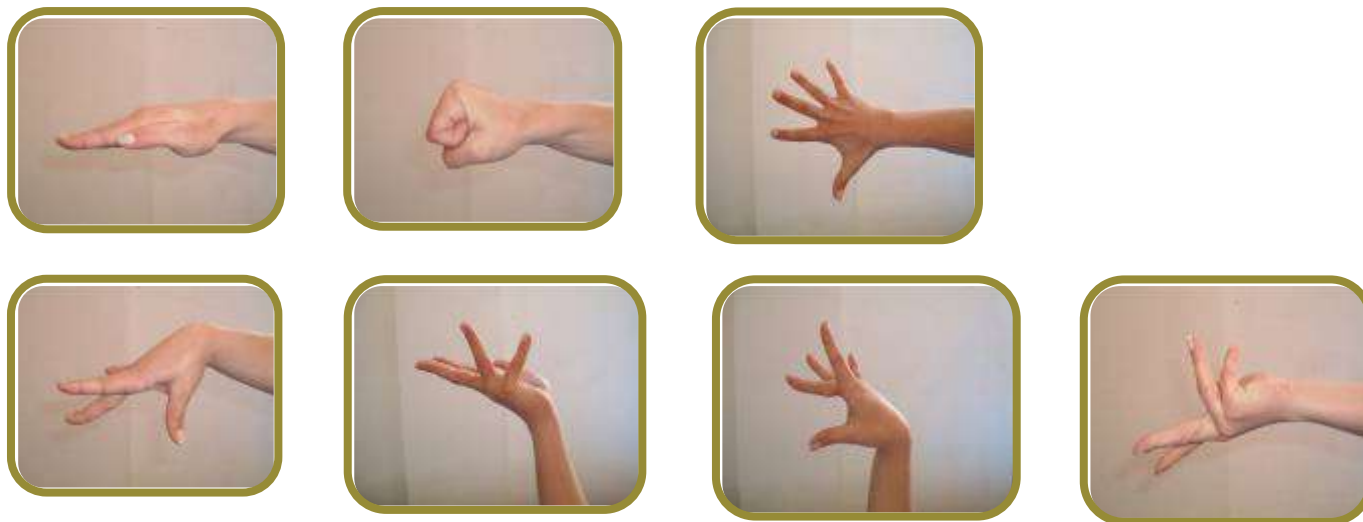
Примеры разновидностей движений руками

- 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 рук (ладони открыты, ладони закрыты, кулак....).

Движения руками 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 ЗЛУОПОТРЕБЛЯТЬ)



РЕЗЮМЕ

2.1. Количество САД:

- Количество последовательностей САД

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ОТЛИЧНОГО (примеры)

- В упражнении было выполнено меньше, чем **8** отдельных или связанных в комплекс полных последовательностей АД (восьмерок)

2.2. Сложность / Разнообразие:

- Использование критериев координации
- Совершенная техника (качество)
- 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 (комбинаций) движений рук и движений ног
- Движения рук, выполняются только на два ритмических удара
- Сложные движения руками, но простые комбинации шагов или наоборот
- Нет точной/четкой формы движения руками
- Недостаток различных действий руками
- Повторяющиеся движения руками/ ногами
- Только движения рук с небольшим диапазоном перемещений
- Только быстрые, многократные движения рук

СОКРАЩЕНИЯ ДЛЯ ЗАПИСИ СОДЕРЖАНИЯ САД

Каждая последовательность САД будет записана Символом **A**

Если последовательность САД соответствует вышеупомянутым критериям, то будет написано **A+**

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

ШКАЛА ОЦЕНКИ АЭРОБНОГО СОДЕРЖАНИЯ

Отлично 2.0 балла	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ (8 САД ⁺)
Очень Хорошо 1.9 балла	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A (7 САД ⁺)
Очень Хорошо 1.8 балла	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A (6 САД ⁺)
Хорошо 1.7 балла	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A A (5 САД ⁺)
Хорошо 1.6 балла	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A A A (4 САД ⁺)
Удовлетворительно 1.5 балла	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A A A A (3 САД ⁺)
Удовлетворительно 1.4 балла	A ⁺ A ⁺ A AAAAA (2 AMP ⁺)
Плохо 1.3 балла	A ⁺ A AAAAAA (1 САД ⁺)
Плохо 1.2 балла	A ⁺ A AAAAAA (1 САД ⁺)
Недопустимо 1.1 балла	A ⁻ A AAAAAA (1 САД ⁻)
Недопустимо 1.0 балл	A ⁻ A ⁻ A AAAAA (2 САД ⁻ ИЛИ БОЛЬШЕ)

Последовательность САД получит **A+**, когда она будет выполнена с качественной и правильной техникой, и включать как минимум 3 критерия сложности и разнообразия (т. е. 3 базовых шага, с изменением пространственной ориентации и ассиметричными движениями руками)

Если выполнено менее 8 последовательностей САД, то результат будет уменьшаться на 0.1 за каждую пропущенную последовательность САД

Пример: если выполнены 6 последовательностей САД, все 6 САД отмечены A+, то оценка будет 1,6 (1.8 за 6 A+, минус 0,2 за отсутствующие 2 последовательности САД)

Для каждой A-, оценка будет сокращаться на 0,1 по шкале.

Пример: выполняется 8 последовательностей САД: A+ A+ A+ A+ A+ A+ A A-

Оценка в этом случае будет 1.7 (1.8 за 6 A+, минус 0,1 за 1 A-)

3. Общее Содержание. Максимально 2 балла

Общее содержание упражнения это:

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

Во всем упражнении должны быть включены **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.



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:

- 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:

- Связь между движениями
- 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⁺ 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⁺ G G G (1 G⁺)
Плохо 1.2 - 1.3 балла	G⁺ G G G (1 G⁺) показаны повторения
Недопустимо 1.0 – 1.1 балла	G G G G (0 G⁺)

Для того, чтобы дать оценку будут приняты для рассмотрения все исполненные **G⁺**
Пример: **G⁺; G ; G⁺; G⁺; G; G; G; Оценка = Очень хорошо, за 3 раза **G⁺****

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

Пример: **G⁺; G ; G⁺ = 3G** выполнены, **2G⁺**; по шкале это - хороший уровень (1.6 – 1.7), но не хватает одного **G**, и это приведет к снижению оценки до Удовлетворительного уровня (1.4 – 1.5)

4. Использование пространства - Максимально 2 балла

КРИТЕРИИ

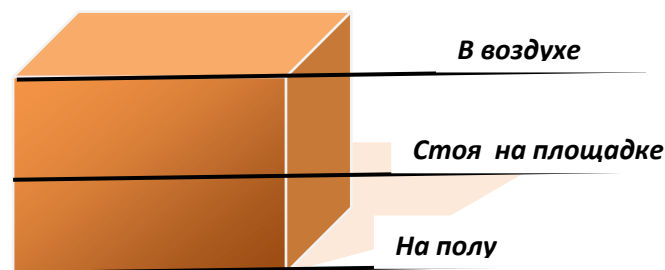
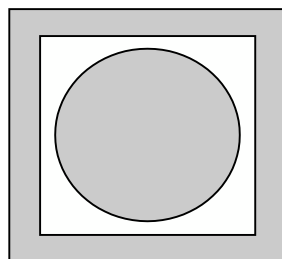
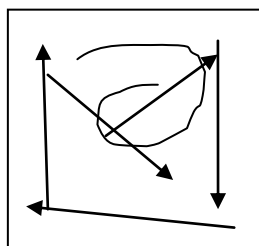
- 4.1. Использование соревновательной площадки и построений
- 4.2. Распределение компонентов упражнения

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 распределяться 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.

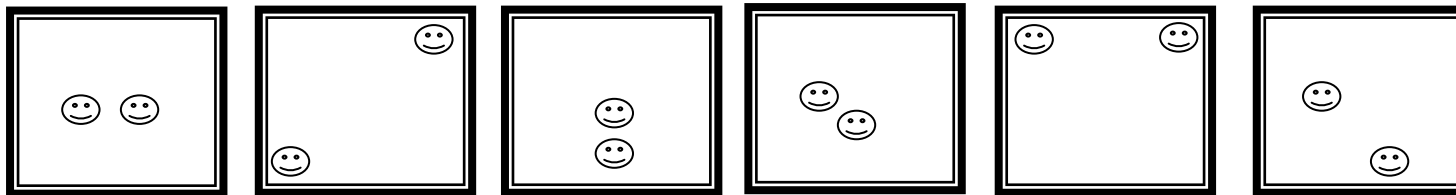


Построения включают в себя позиции / взаиморасположение партнеров и то, каким образом они меняют позиции для перехода в другое построение или в том же построении, выполняя САД или другие движения, и изменяя расстояния между спортсменами.

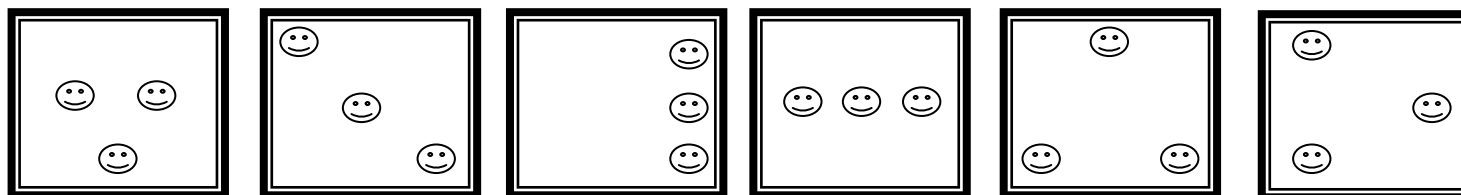
На протяжении упражнения, нужно показать разные построения (формирования) и различные позиции в них партнеров по команде (в том числе расстояния между гимнастами далеко или близко относительно друг друга)

Изменения построений должны быть быстрыми, слитными.

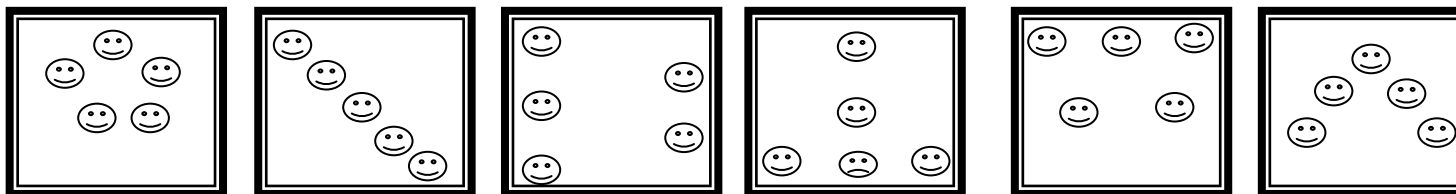
• **Примеры возможных построение для Смешанных пар.**



• **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

1	Исходное положение			Переход	на пол		
2	Переход к	Элемент					
3	Элемент (Упор углом ноги врозь с поворотом на 360°)						
4	Переход на	Поверхность площадки					
5	Соединение	Аэробных движений					
6	Соединение	Аэробных движений					
7	Соединение	Аэробных движений					
8	Элемент (Поворот на 540°)						
9	Соединение	Аэробных движений					
10	Соединение	Аэробных движений					
11	Соединение	Аэробных движений					
12	Соединение	Аэробных движений со взаимодействием					
13	Переход на пол						
14	Взаимодействие	Финальная поза					

Взаимодействие



Пол



На площадке



В воздухе



Элементы



Партнерство★

РЕЗЮМЕ

4.1. Использование соревновательной площадки и построений:

- Перемещения с использованием последовательностей САД (длинные и короткие расстояния)
- Использование соревновательной площадки и уровней на ней
- 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:

- 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. Артистическое мастерство - Максимум 2 балла

Артистизм -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 хореографических движений (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 энергичные), соответствующие Аэробной Гимнастике

Все упражнение исполняется, оставляя впечатление легкости и слитности, с высокой степенью совершенства и виртуозности

САД должны выполняться с высокой степенью совершенства и с правильной техникой. Последовательности САД должны использоваться для повышения интенсивности и соответствовать характеру дисциплины Аэробная Гимнастика, **в спортивной манере, с учетом пола участника(ов)**

Движения, САД должны быть точными, элегантными, аккуратными, слитными и изящными. Компоненты Общего Содержания должны исполняться также с высокой степенью совершенства и с правильной техникой

5.2. Оригинальность/Творчество и Выразительность:

Программа должна быть как маленькое произведение искусства, которое должно оставить что-то запоминающееся, рассказ или впечатление, созданные с помощью средств 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, относящиеся к Общему Содержанию, должны иметь причину (повод), чтобы их включить в упражнение; они должны быть содержательными и 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 являются командой, действовать как единое целое и таким образом показать преимущества большего, чем один человек, исполнителей. Это единство подразумевает также демонстрацию рабочих отношений между исполнителями.

Когда мужчины и женщины находятся вместе в одной команде (МР, ТР, ГР), рекомендуется использовать нейтральные движения, однако также возможно исполнение различных по назначению движений хореографии для мужчин и женщин в некоторых частях упражнения, при этом потеря синхронизации не считается ошибкой.

Как гимнаст или группа гимнастов вообще представляет себя жюри и публике. Отношения и спектр эмоций, которые выражаются не только на лицах, но и в положениях тела гимнастов. Умение контролировать/управлять выражением лица во время исполнения очень сложных или комплексных движений, а также через выразительность, трансформацию движений, элементов гимнастики и хореографии, в рамках необходимой артистической цельности.

РЕЗЮМЕ

5.1. Качество исполнения

- Впечатление от упражнения и завершенность
- 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
- 1 КАСАНИЕ (сбавка за исполнение 0.5), в артистизме максимум 1,5 балла; 2 КАСАНИЯ или больше, максимум 1.3 балла
- 1 ПАДЕНИЕ (сбавка за исполнение -1.0) артистизм максимум 1.3 балла; 2- ПАДЕНИЯ или больше, максимум 1.1 балла

5.2. Оригинальность/Творчество и Выразительность:

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

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

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика
Приложение II
Январь 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 исполнением 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

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

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

Элементы, исполненные с падением, или с недопустимым исполнением будут посчитаны как выполненные элементы, и получают ценность НОЛЬ (0).

В группе А, элементы, исполненные как описано ниже, будут 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): с приземлением 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)

▪ **Элементы Акробатики + 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)

▪ **Элементы Сложности + Акробатики + 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.

- **СКАЧОК (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:** Большое отклонение от идеального исполнения

- **НЕДОПУСТИМАЯ:** неправильная техника или сочетание нескольких ошибок

- **КАСАНИЕ:** любая часть тела слегка задевает пол без прерывания слитности исполнения элемента.

- **ПАДЕНИЕ:** падение или опускание на пол с полной потерей контроля.

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

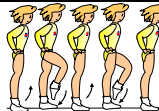
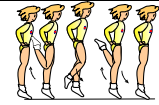
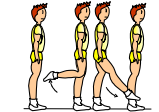
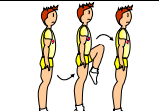
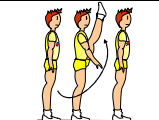
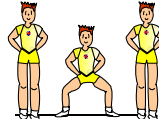
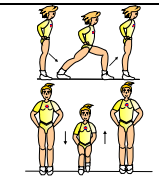
А. Сбавки для Сложности / Акробатические элементы			
Мелкая	Средняя	Недопустимая	Падение
0.1	0.3	0.5	1.0
Максимальная сбавка за элемент			0.5
			1.0

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

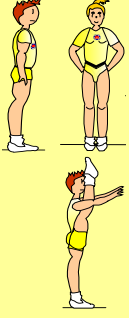
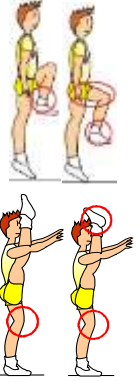
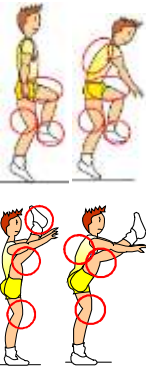
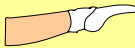
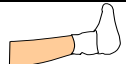



В. Сбавки за синхронизацию	
Каждый раз	0.1 балл
За все упражнение (СП, ТР, ГР)	Максимум -2.0
За все упражнение (АД, АС)	Максимум -3.0

Основные ошибки	Мелкая	Средняя	Недопустимая
	0.1	0.3	0.5
Неправильная 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 врозь	0.1	0.3	
Неправильное / неконтролируемое приземление на ноги или в упор лежа	0.1	0.3	0.5
Неправильное / неконтролируемое приземление в шпагат	0.1	0.3	0.5
Неполное вращение/ поворот	0.1	0.3	
Неправильная техника	0.1	0.3	0.5
Касание пола		0.3	0.5

• ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ (БАЗОВЫХ) ШАГОВ

Название	Описание	Оптимальный Шаг
Шаг March	<ul style="list-style-type: none"> Нога согнута в тазобедренном и коленном суставах перед телом. В лодыжке показаны четкие движения, носок-перекат-пятка. Основное движение вверх, а не вниз. Верхняя часть тела вертикальна с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 	<ul style="list-style-type: none"> Верхняя часть тела за счет статической силы, остается без движений вверх-вниз или вперед - назад. Амплитуда: от нейтрального положения до полного подошвенного сгибания голеностопного сустава, 30-40° сгибание в тазобедренном и коленном суставах 
Бег Jog	<ul style="list-style-type: none"> Безопорная нога максимально поднята назад к ягодице. Тазобедренный сустав в нейтральном положении или незначительное сгибание или разгибание (+/-10°). Колено согнуто. В высшем положении носок оттянут 	<ul style="list-style-type: none"> Показано контролируемое приземление, носок- перека - пятка. Верхняя часть тела прямая с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: нейтральное положение для разгибания бедра 0-10°, 110-130° сгибание колена, носок оттянут. 
Подскок Skip	<ul style="list-style-type: none"> Подскок начинается как бег с разгибания бедра, колено согнуто и пятка назад к ягодице, чтобы затем выполнить небольшой мах, со сгибанием бедра 30-45° и полным разгибанием колена до 0° во время подскока Движение выполняется в обоих суставах: тазобедренном и коленном. 	<ul style="list-style-type: none"> Мышечный контроль демонстрируется во всем движении. Голень останавливается четырехглавой мышцей бедра. Верхняя часть тела вертикальна, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: от нейтрального положения бедра до 30-45°, от полного сгибания колена до разгибания в конце движения. 
Подъем колена Knee lift	<ul style="list-style-type: none"> Высокий уровень сгибания рабочей ноги в тазобедренном и коленном суставах, минимум 90° сгибания в обоих суставах. Когда бедро движется в верхнее положение, голень вертикальна с оттянутым носком. Голеностопный сустав поднятой ноги может быть в согнутом и разогнутом положении, но нужно показать мышечный контроль. 	<ul style="list-style-type: none"> Опорная нога - прямая, максим. сгибание колена /бедра - около 10°. Верхняя часть тела прямая с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: От нейтрального положения до разгибания 90° в т/б и коленном суставах рабочей ноги. 
Мах Kick	<ul style="list-style-type: none"> Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка на высоте плеча, приблизительно 145° Сгибание только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – колено не сгибается. На протяжении всего движения - подошвенное сгибание в лодыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Опорная нога остается прямой, максимальное сгибание в коленном и т/б суставах приблизительно 10°. Верхняя часть тела выпрямлена, позвоночник нейтрален, естественная осанка Амплитуда: От нейтрального положения бедра рабочей ноги до сгибания на 150-180°. В течение движения колено полностью разогнуто 
Прыжок «ноги врозь – ноги вместе» Jack	<ul style="list-style-type: none"> 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 - движение носок- перека - пятка.. 	<ul style="list-style-type: none"> Прыжком: ноги/пятки вместе, носки вперед (предпочтительно) или наружу. Верхняя часть тела выпрямлена, позвоночник нейтрален, естественная осанка Амплитуда: От нейтрального до положения стойки ноги врозь, приблизительно на ширине плеч плюс 2 длины стопы, со сгибанием в бедрах/коленях до 25-45° (больше, если очень низкий или низкий присед) 
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> Ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедер наружу. Одна нога выпрямлена (без сгибания колена) назад в сагиттальной плоскости. Пятки с контролем опускаются на пол. Стопы ставятся в сагиттальной плоскости. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. 	<ul style="list-style-type: none"> Низкое воздействие: при движении тело слегка смещено вперед (тяжесть тела на ноге впереди), прямая линия от шеи до пятки ноги сзади. Высокое воздействие: Смена положения ног прыжком в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге на лыжах Амплитуда: Расстояние приблизительно 2-3 стопы друг от друга в сагиттальной плоскости (Варианты выпада = разная амплитуда) 

ОБЩИЕ ОШИБКИ

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.3	НЕДОПУСТИМАЯ 0.5
НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА			
 <p>Последовательность САД (каждые 8-счетов)</p>	1 или 2 части	3 части и больше	
			
НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ			
			
СТОПЫ ВРОЗЬ			
	 <p>≅ ширины плеч</p>	 <p>> ширины плеч</p>	
НОГИ ВРОЗЬ			
Упор Высокий угол (V-Support)	≅ ширины плеч	> ширины плеч	

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.3	НЕДОПУСТИМАЯ 0.5
НЕПОЛНОЕ ВРАЩЕНИЕ / ПОВОРОТ			
	±45° 	±45° - 90° 	
НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА			
	1 или 2 части 	3 части и больше 	
ПЛЕЧИ НЕ НА ЛИНИИ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ РУКИ			
			
	170° до 160° -20° 	< 160° -30° -40° 	
	НЕТ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ЛИНИИ		
			

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.3	НЕДОПУСТИМАЯ 0.5
ТЕЛО / НОГИ НЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫ ПОЛУ			
КОЛЕНИ НЕ НА УРОВНЕ ТАЛИИ			
НОГИ НЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫ ПОЛУ			
	80°	75°	70°
СОГНУВШИСЬ 			
КАЗАК 			
СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ 			

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.3	НЕДОПУСТИМАЯ 0.5
НОГИ РАЗВЕДЕНЫ МЕНЬШЕ 180°			
		Более 30°	
НЕПРАВИЛЬНАЯ ФОРМА ТЕЛА			

ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ, ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ И МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ГРУППА А: ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА

1. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ:

Подгруппы (Семейства), включенные в эту группу:

ОТЖИМАНИЕ (PUSH UP)	Отжимание, Отжимание "Венсон"
"ВЗРЫВНОЕ" ОТЖИМАНИЕ (EXPLOSIVE PUSH)	Взрывная рамка, Перемах
"ВЗРЫВНОЙ" УПОР (UP EXPLOSIVE SUPPORT)	Перемах из высокого упора согнувшись и Перемах назад
КРУГ НОГАМИ (LEG CIRCLE)	Круг двумя, Круг Деласал
ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER)	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 контролируемы 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 врозь-половину 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, перекачиваясь 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

№	Ценность	ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА (PUSH UP)		
A 101	0.1	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа. Выполнить отжимание с фазами сгибания (вниз) и разгибания рук (вверх). Упор лежа 		
A 102	0.2	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа на 1 ноге, Выполнить отжимание, с прямым положением тела. Вернуться в упор лежа на 1 ноге, . 		
A 103	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
A 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
A112	0.2	<ol style="list-style-type: none"> И.П.- упор лежа ноги врозь, стопы разведены максимум на ширину плеч В отжимании четыре фазы, когда тело перемещается вниз Затем, плечи и общий центр тяжести тела перемещаются в сторону - в латеральном направлении (фаза сгибания рук - внизу), локоть ставится в сторону на пол. После, плечи перемещаются обратно к середине Затем, локти разгибаются, и тело возвращается в И.П. 		


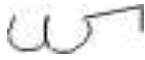
№	Ценность	ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ (1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP)		
A 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> И.П.- упор лежа ноги врозь, на 1 руке В течение всего движения стопы разведены максимум на ширину плеч Четыре фазы движения, при которых тело перемещается вниз и смещается латерально (влево или вправо), опираясь на обе стопы и одну руку, при этом локоть опорной руки опускается на пол Тело перемещается обратно в стартовое положение Положение свободной руки - произвольное 		
№	Ценность	ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА (LATERAL PUSH UP)		
A 122	0.2	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа. В течение всего движения стопы должны быть вместе Четыре фазы движения, при которых тело перемещаются вниз и локоть ставится в сторону на пол Тело (ЦТ) перемещается обратно к середине и возвращается в И.П 		
№	Ценность	ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ (1 LEG LATERAL PUSH UP)		
A 123	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа на 1 ноге, стопы разведены максимум на ширину плеч Четыре фазы движения, при котором тело опускается вниз и смещается латерально (влево или вправо), с опусканием локтя на пол в сторону (латерально) Затем тело (ЦТ) перемещается обратно к центру и возвращается в исходное положение 		
№	Ценность	ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ (1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP)		
A 125	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа на 1 руке и 1 ноге, максимальное расстояние между стопами – ширина плеч Четыре фазы движения, при котором тело двигается вниз и смещается латерально (влево или вправо), по направлению к опорной руке. Тело перемещается обратно к середине и затем возвращается в исходное положение. Положение неопорной руки произвольное 		
№	Ценность	ХИНЧ ОТЖИМАНИЕ (HINGE PUSH UP)		
A 132	0.2	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа. Ноги должны быть вместе на протяжении всего движения. В отжимании четыре фазы, при которых ОЦТ опускается вниз и смещается назад Локти опускаются вниз и ставятся на пол по направлению к стопам, в голеностопных суставах осуществляется петлеобразное движение Затем, тело (ОЦТ) передвигается вперед и возвращается в ИП. 		



№	Ценность	ХИНЧ ОТЖИМАНИЕ НА 1 НОГЕ (1 LEG HINGE PUSH UP)		
A 133	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа на 1 ноге. Максимальное расстояние между стопами – ширина плеч. 2. ОЦТТ опускается вниз и перемещается назад 3. Локти опускаются вниз и ставятся на пол по направлению к стопам, в голеностопном суставе осуществляется петлеобразное движение 4. Затем тело (ОЦТТ) перемещается вперед и возвращается в И.П. 		

№	Ценность	ХИНЧ ОТЖИМАНИЕ НА 1 РУКЕ (1 ARM HINGE PUSH UP)		
A 134	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа на 1 руке. Максимальное расстояние между стопами – ширина плеч. 2. ОЦТТ опускается вниз и перемещается назад 3. Локоть опускается вниз, и ставится на пол по направлению к стопам, в голеностопных суставах выполняется вращение 4. Затем тело перемещается вперед и возвращается в И.П. 		

№	Ценность	ХИНЧ ОТЖИМАНИЕ НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ (1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP)		
A 135	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание в упоре лежа ноги врозь на одной руке и одной ноге. Максимальное расстояние между стопами – ширина плеч 2. ОЦТТ опускается вниз и перемещается назад 3. Локоть опускается вниз и ставится на пол по направлению к стопе, в голеностопном суставе осуществляется петлеобразное движение 4. Затем тело (ОЦТТ) передвигается вперед и возвращается в И.П.. 5. Конечное положение – упор лежа на одной руке и одной ноге 		

• ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН (WENSON PUSH UP)

№	Ценность	ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН (WENSON PUSH UP)		
A 142	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, одна прямая нога опирается о верхнюю часть трицепса с одноименной стороны (Венсон). 2. Обе ноги должны быть прямыми. 3. Выполнит отжимание в упоре Венсон. 4. Конечное положение – упор Венсон. 		

№	Ценность	ХИНЧ или ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН (WENSON HINGE PUSH UP or WENSON LATERAL PUSH UP)		
A 143	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор Венсон 2. Обе ноги разогнуты и параллельны полу и спине. 3. В этом положении выполняется Хиндж или Латеральное отжимание. 4. Конечное положение Венсон.. 		

№	Ценность	ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (LIFTED WENSON PUSH UP)		
A 153	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа спереди. 2. Одна прямая нога опирается о верхнюю часть трицепса с одноименной стороны. 3. Нога, находящаяся сзади, поднята над полом - (безопорный Венсон). Обе ноги должны быть прямыми, параллельными полу и спине 4. В этом положении выполняется «отжимание» 5. Конечное положение: безопорный Венсон. 		

№	Ценность	ХИНЧ или ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ (LIFTED WENSON HINGE PUSH UP or LIFTED WENSON LATERAL PUSH UP)		
A 154	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа (спереди) 2. Одна прямая нога опирается о верхнюю часть трицепса с одноименной стороны. 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 		

ПОДГРУППА ВЗРЫВНЫЕ ОТЖИМАНИЯ (EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY)


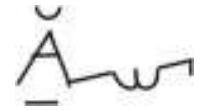
• ВЗРЫВНАЯ РАМКА (A-FRAME)

№	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА (EXPLOSIVE A-FRAME)		
A 184	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. на согнутых руках 2. Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе 3. В позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди. 4. Приземление в упор лежа 		

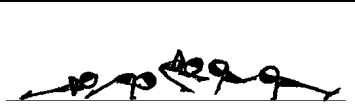
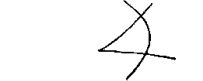
№	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° (EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN)		
A 186	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа на согнутых руках 2. Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе, а затем, тело поворачивается на 180° 3. В позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди. 4. Упор лежа на согнутых руках 		

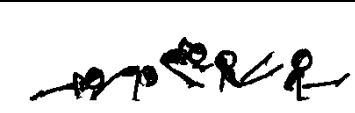

№	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT)		
A 194	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. на согнутых руках 2. Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе 3. В позе согнувшись, ноги - вертикально, колени близко к груди. 4. Показать шпагат, когда обе руки и ноги находятся в контакте с полом 		


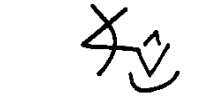
№	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT)		
A 196	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа на согнутых руках. 2. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. 3. В воздухе показать положение согнувшись, ноги вертикально, колени близко к туловищу. 4. Приземлиться в шпагат, когда обе руки и ноги находятся в контакте с полом. 		
№	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° И ВРАЩАЯСЬ НА 180°, УПОР ЛЕЖА СЗАДИ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT)		
A 198	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа на согнутых руках. 2. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. 3. В воздухе показать положение согнувшись, ноги вертикально, колени близко к туловищу. 4. После вращения на 180° (твист) приземлиться в упор лежа сзади, когда обе руки в контакте с полом. 		
№	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В УПОР ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON)		
A 205	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа на согнутых руках 2. Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе. 3. В позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди. 4. Показать упор Венсон, когда обе руки и ноги находятся в контакте с полом. 		
№	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON)		
A 206	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 5. Упор лежа на согнутых руках 6. Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе. 7. В позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди. 8. Показать упор безопорный Венсон на согнутых руках, обе руки в контакте с полом, и ноги не касаются опоры и параллельны полу 		
№	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON)		
A 207	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа на согнутых руках. 2. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. 3. В воздухе - положение согнувшись, ноги – вертикально, колени близко к груди. 4. Показать упор Венсон, в котором обе руки и нога находятся в контакте с полом. 		

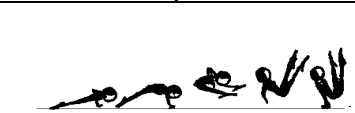
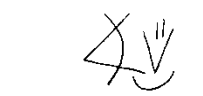
№	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON)	
A 208	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа на согнутых руках. 2. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. 3. В воздухе показать положение согнувшись, ноги вертикально, колени близко к туловищу. 4. Приземлиться в Безопорный Венсон, обе согнутые руки в контакте с полом. 	 

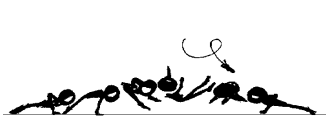

• ПЕРЕМАХ НОГАМИ (CUT)



№	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE CUT)	
A 215	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. После сгибания рук, оттолкнуться и руками и ногам, перемещая тело вверх в безопорное положение. 3. В воздухе, разводя ноги врозь, перемахнуть ими вперед, чтобы приземлиться в упор лежа сзади, в течение перемаха, ноги подняты над полом. 4. Упор лежа сзади 	 

№	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР УГЛОМ (STRADDLE CUT TO L-SUPPORT)	
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Выполнить перемах ноги врозь, 3. Фазу полета нужно показать перед перемахом. 4. Упор углом.. 	 

№	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT)	
A 217	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Выполнить перемах ноги врозь. 3. Фазу полета нужно показать до перемаха. 4. В течение перемаха, ноги не касаются пола 5. Упор Высокий угол ноги врозь 	 



№	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (STRADDLE CUT TO V-SUPPORT)	
A 218	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Выполнить перемах ноги врозь. 3. Фазу полета нужно показать до перемаха. 4. В течение перемаха, ноги не касаются пола 5. Упор Высокий угол 	 



№	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ И ВРАЩАЯСЬ НА 180°, УПОР ЛЕЖА (STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP)		
A 219	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Выполнить перемах ноги врозь. 3. Фазу полета нужно показать до перемаха. 4. В течение перемаха, в фазе полета тело вращается 180°, приземление в упор лежа 		



№	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ И ВРАЩАЯСЬ НА 180°, УПОР ЛЕЖА ВЕНССОН ИЛИ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНССОН (STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON)		
A 220	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Выполнить перемах ноги врозь. 3. Фазу полета нужно показать до перемаха. 4. В течение перемаха, в фазе полета тело вращается 180° 5. Приземление в упор Венсон или Безопорный Венсон 		

ПОДГРУППА "ВЗРЫВНЫЕ" УПОРЫ (EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY)

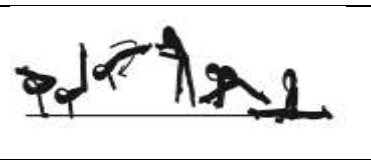
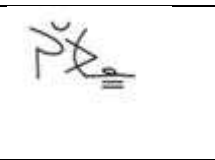
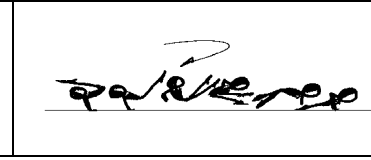
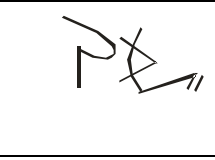
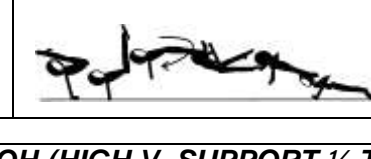
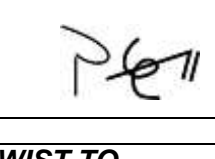

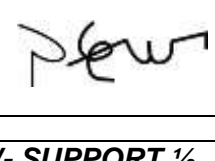

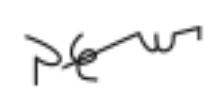
• ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ (HIGH V SUPPORT)

№	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ, РАЗГИБАЯСЬ - ШПАГАТ (HIGH V-SUPPORT TO SPLIT)		
A 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий упор согнувшись. 2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете развести ноги врозь для приземления в шпагат 3. Ноги врозь (в стороны) разводить одновременно 4. Фронтальный шпагат. 		

№	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ, ПЕРЕМАХ НАЗАД В ШПАГАТ (HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT)		
A 226	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий упор согнувшись. 2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете развести ноги для приземления в шпагат 3. Разводить ноги врозь в сагиттальном направлении одновременно. 4. Сагиттальный шпагат. 		



№	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ И С ПОВОРОТОМ НА 180°, ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT)		
A 227	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий упор согнувшись. 2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете повернуться на 180° 3. Одновременно развести ноги во фронтальной плоскости 4. Фронтальный шпагат 		



• ПЕРЕМАХ НАЗАД (REVERSE CUT)

№	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ ПЕРЕМАХ НАЗАД С ПОВОРОТОМ НА 180°, ШПАГАТ (HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½TURN TO SPLIT) символ изменился		
A 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий упор согнувшись. 2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола для перемещения туловища вверх и вперед, поворачиваясь на 180°. 3. Одновременно развести ноги в сагиттальном направлении. 4. Сагиттальный шпагат. 		
A 230	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий упор согнувшись. 2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола для перемещения туловища вверх и вперед, в безопорной фазе выполнить перемах назад ногами врозь 3. Упор лежа. 		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий упор согнувшись 2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить вращение на 180°, тело прямое, ноги вместе. 3. Упор лежа. 		
A 239	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий упор согнувшись. 2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить вращение на 180° 3. При выполнении твиста, тело разогнуто. 4. Упор Венсон. 		
A 240	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий упор согнувшись. 2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить вращение на 180° 3. При твисте, тело разгибается. 4. Упор безопорный Венсон. 		


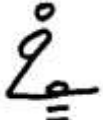
ПОДГРУППА КРУГ НОГАМИ (LEG CIRCLE FAMILY) • КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ (DOUBLE LEG CIRCLE)

№	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ (1 или больше) (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 or more))	
A 265	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, ноги врозь для начала движения в сторону. 2. Опираясь только на две руки, соединить ноги вместе, начать перемах в сторону руки, выполняющей отталкивание 3. В упоре сзади бедра подняты вперед, тело прямое 4. Продолжить круг, Упор лежа 	
№	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ, УПОР ВЕНСОН (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON)	
A 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, ноги врозь для начала движения в сторону 2. Опираясь только на две руки, соединить ноги вместе, начать перемах в сторону руки, выполняющей отталкивание 3. В упоре сзади бедра подняты вперед, тело прямое 4. Упор Венсон 	
№	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ВЕНСОН (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO WENSON)	
A 267	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, ноги врозь. 2. Махом ногами в сторону круг двумя ногами 3. Во время круга выполнить поворот на 180°. 4. Упор Венсон. 	
№	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360°, УПОР ВЕНСОН (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON)	
A 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, ноги врозь. 2. Махом ногами в сторону круг двумя ногами 3. Во время круга выполнить поворот на 360°. 4. Упор Венсон 	
№	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON)	
A 277	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, ноги врозь. 2. Махом ногами в сторону круг двумя ногами 3. Безопорный Венсон 	



№	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 180°, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (<i>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</i>)		
A 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, ноги врозь. 2. Махом ногами в сторону круг двумя ногами 3. Во время круга выполнить поворот на 180°. 4. Упор безопорный Венсон. 		

№	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (<i>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</i>)		
A 279	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, ноги врозь. 2. Махом ногами в сторону круг двумя ногами 3. Во время круга выполнить поворот на 360°. 4. Упор безопорный Венсон. 		

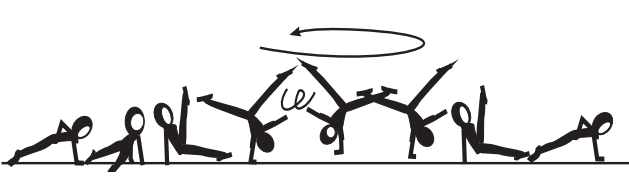
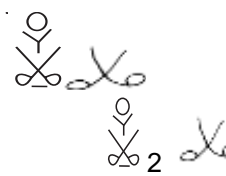







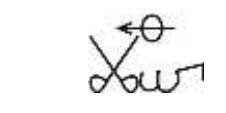
№	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ В ШПАГАТ (<i>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT</i>)		
A 285	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, ноги врозь. 2. Махом ногами в сторону круг двумя ногами 3. В конце круга приземлиться в шпагат 		








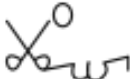
№	Ценность	КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В ШПАГАТ (<i>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT</i>)		
A 287	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, ноги врозь. 2. Махом ногами в сторону круг двумя ногами с поворотом на 360°. 3. Приземлиться в шпагат 		

• КРУГ ДЕЛАСАЛ (FLAIR)

№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ (1или 2) - FLAIR (1 or 2)		
A 305	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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. Упор лежа. 		

№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° В ВОЗДУХЕ, УПОР ЛЕЖА (FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)	
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа , ноги врозь. Выполнить круг Деласал. В конце круга Деласал, оттолкнуться руками и в воздухе выполнить твист на 360°. Упор лежа. 	 
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° ,В ВОЗДУХЕ ВРАЩЕНИЕ НА 360°, УПОР ЛЕЖА (ПИМПА) ИЛИ В ВЕНСОН (FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON)	
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	 
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ (FLAIR TO SPLIT)	
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа , ноги врозь, чтобы начать мах в сторону Из упора спереди только на обеих руках, начать выполнение последовательных кругов широко разведенными ногами Сагиттальный шпагат 	 
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)	
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа , ноги врозь. Выполнить круг Деласал. Во время выполнения круга Деласал, повернуться на 360° Приземлиться в шпагат 	 
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ + ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ 2) - FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 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 	 

№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ+ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ 2)+КРУГ ДЕЛАСАЛ -FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	
A 320	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа ноги врозь 2. Выполнить круг Деласал 3. Отталкиваясь руками поочередно, выполнить «Воздушный круг» Деласал (1 или 2) в вертикальном положении 4. Выполнить круг Деласал 5. Приземление в произвольное положение 	 
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ, В УПОР ВЕНСОН (FLAIR TO WENSON)	
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа ноги врозь 2. Выполнить круг Деласал 3. Упор Венсон. 	 
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/2 TURN TO WENSON)	
A 327	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа ноги врозь 2. Выполнить круг Деласал 3. Продолжая круг, выполнить поворот на 180°. 4. Упор Венсон. 	 
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/1 TURN TO WENSON)	
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа ноги врозь 2. Выполнить круг Деласал 3. Продолжая круг, выполнить поворот на 180°. 4. Упор Венсон. 	 
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ, ПОВОРОТ ШПИНДЕЛЬ на 360°, В ВЕНСОН (FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON)	
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из Упора лежа ноги врозь (спереди), на одной руке для начала вращения 2. Перемах ноги врозь, до упора сзади на руках, повернуться на 180° на одной руке, (шпindel), чтобы перейти в упор сзади ноги врозь в другом направлении. Затем, завершая круг Деласал, сделать второй поворот на 180° (шпindel) 3. Упор Венсон 	 

№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ В ОБОЕ СТОРОНЫ (FLAIR BOTH SIDES)		
A 330	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа ноги врозь для начала скрестного маха 2. Из упора на только обеих руках ноги врозь, выполнить последовательные круги широко разведенными ногами вокруг тела 3. Затем, выполнить круг Деласал в другую сторону 4. Стопы не должны касаться пола в течение всего движения. 5. Упор лежа. 		
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (FLAIR TO LIFTED WENSON)		
A 337	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа ноги врозь. 2. Выполнить круг Деласал в упор Безопорный Венсон. 3. Упор Безопорный Венсон. 		
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON)		
A 338	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа ноги врозь. 2. Выполнить круг Деласал. 3. При выполнении Круга Деласал повернуться на 180° 4. Упор Безопорный Венсон. 		
№	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 339	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 5. Упор лежа ноги врозь. 6. Выполнить круг Деласал. 7. При выполнении Круга Деласал повернуться на 360° 8. Упор Безопорный Венсон. 		

ПОДГРУППА ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER FAMILY)

• ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER)

№	Ценность	ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER)		
A 364	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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 пройдет 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 		
ГЕЛИКОПТЕР В УПОР ВЕНСОН (HELICOPTER TO WENSON)				
A 365	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Положение сидя ноги врозь. 2. Выполнить геликоптер. 3. Упор Венсон. 		
ГЕЛИКОПТЕР В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HELICOPTER TO LIFTED WENSON)				
A 366	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Положение сидя ноги врозь. 2. Выполнить геликоптер. 3. Упор Безопорный Венсон 		
ГЕЛИКОПТЕР И ПОВОРОТ В ВОЗДУХЕ НА 360° В УПОР ЛЕЖА (HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)				
A 368	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Положение сидя ноги врозь. 2. 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° 3. Упор лежа лицом в том же направлении, что и в ИП. 		
ГЕЛИКОПТЕР В ШПАГАТ (HELICOPTER TO SPLIT)				
A 374	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Положение сидя ноги врозь. 2. Выполнить геликоптер. 3. Показать шпагат, при котором обе руки и ноги находятся в контакте с полом. 		
ГЕЛИКОПТЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT)				
A 375	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Положение сидя ноги врозь. 2. Выполнять геликоптер. и повернуться еще на 180° 3. Приземлиться в шпагат, при котором обе руки и ноги находятся в контакте с полом, лицом в противоположном чем в И.П. направлении 		

2. ОШИБКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ

Ошибки, специфические для группы А	0.1	0.3	0.5
Исправление или корректировка положения рук	0.1		
Плечи не на одной линии с верхней частью руки	0.1	0.3	
Руки и ноги не одновременно отталкиваются от пола (взрывные элементы)		0.3	
Неправильное направление локтя в Латеральном и Хиндж отжиманиях		0.3	
Ноги и руки не касаются пола одновременно в элементах с приземлением в упор лежа		0.3	
“Поза Венсон” – Нога ниже, чем верхняя часть трицепса /не опирается		0.3	
Бедра не подняты в течение фазы разгибания для круга ногами и круга 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 А должны быть выполнены без падения, без касания пола
- Все элементы Группы А с приземлением в шпагат, обе руки должны быть на полу с каждой стороны тела

ПОДГРУППЫ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ОТЖИМАНИЯ	ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА, ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН - Плечи как минимум на одной линии с верхней частью руки/рук.
ВЗРЫВНОЕ ОТЖИМАНИЕ	ВЗРЫВНАЯ РАМКА - Положение согнувшись (90° минимум) в фазе полёта ПЕРЕМАХ - руки должны закончить отталкивание от пола до перемаха - Плечи выше уровня бедер до перемаха в фазе полета.
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.

ГРУППА 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	Упор Венсон, Крежедия и Горизонтальный 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)

№	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE SUPPORT		
В 102	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя ноги врозь. 2. Поднять тело в упор на двух руках, только ладони в контакте с полом 3. Обе руки расположены перед телом (упор вне) 4. Ноги согнуты в т/б суставах, разведены врозь (минимальный угол 90°) и параллельны полу. 5. Удерживать позу 2 секунды 		

№	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN)		
В 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор углом Ноги врозь. 2. Повернуться на 360°. 3. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. 4. Менять положение рук на полу до 4 раз 		







№	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720° И БОЛЬШЕ (STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE)		
B 106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
№	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ (1 ARM STRADDLE SUPPORT)		
B 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
№	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° (1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT)		
B 115	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
№	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS))		
B 116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
№	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° (1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT)		
B117	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
№	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN)		
B 124	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Упор углом Ноги врозь Повернуться на 360°, меняя положение рук и ног (врозь – вместе- врозь) после каждого поворота на 180°. Упор углом ноги врозь 		
№	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° - STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)		
B 126	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Упор углом ноги врозь Повернуться на 720°, меняя положение рук и ног (врозь – вместе- врозь) после каждого поворота на 180°. Упор углом ноги врозь 		



• УПОР УГЛОМ (L-SUPPORT)



№	Ценность	УПОР УГЛОМ (L-SUPPORT)		
B132	0.2	1. Сед, ноги вместе 2. Обе руки располагаются с двух сторон от тела, близко к бедрам. 3. Тело находится в упоре на двух руках, только кисти находятся в контакте с полом. 4. Согнуться в т/б в суставах, ноги параллельны полу. Держать позу 2 секунды		
B134	0.4	1. Упор углом. 2. Тело поворачивается на 360°. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз. 3. Упор углом.		
B136	0.6	1. Упор Углом. 2. Повернуться на 720°. Менять положение рук на полу до 8 раз. 3. Упор углом.		



ПОДГРУППА "УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ" (V-SUPPORT FAMILY)

• УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (V- SUPPORT)



№	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE V-SUPPORT)		
B 143	0.3	1. Сед, ноги вместе. 2. Обе руки располагаются с двух сторон от тела, близко к бедрам. 3. Тело находится в упоре на двух руках, только кисти находятся в контакте с полом. 4. Согнуться в т/б суставах, ноги врозь (90° или больше) подняты вертикально близко к груди. Держать позу 2 секунды		
B 145	0.5	1. Упор Высокий угол ноги врозь. 2. Повернуться на 360°. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз. 3. Упор Высокий угол ноги врозь		
B 147	0.7	1. Упор Высокий угол ноги врозь. 2. Повернуться на 720°. Менять положение рук на полу до 8 раз. 3. Упор Высокий угол ноги врозь		



№	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (V-SUPPORT)		
B 155	0.5	1. Упор на двух руках, в контакте с полом находятся только кисти. 2. Обе руки ставятся с двух сторон от тела, близко к бедрам. 3. Сомкнутые ноги согнуть вперед (в т/б суставах), и поднять в вертикальное положение близко к груди, (Упор высокий угол) держать 2 секунды.		

№	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° (V-SUPPORT 1/1 TURN)		
B 157	0.7	1. Упор высокий угол. 2. Повернуться на 360°. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз. 3. Упор высокий угол		

№	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 720° (V-SUPPORT 2/1 TURN)		
B 159	0.9	1. Упор высокий угол. 2. Повернуться на 720°. Менять положение рук на полу до 8 раз. 3. Упор высокий угол		


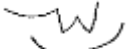


• **ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ (HIGH V-SUPPORT)**

№	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ (HIGH V-SUPPORT)		
B 168	0.8	1. Тело удерживается на двух руках, в контакте с полом только кисти 2. Постановка рук: обе руки ставятся с двух сторон от тела, близко к бедрам. 3. 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). 4. Держать 2 секунды.		



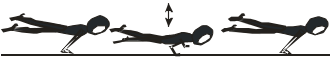
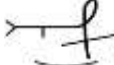


№	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° (HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN)		
B 170	1.0	1. Высокий упор согнувшись. 2. Повернуться на 360°. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз. 3. Высокий упор согнувшись		

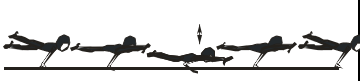
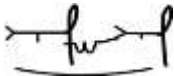






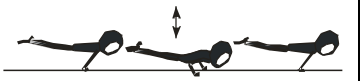



ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (HORIZONTAL SUPPORT FAMILY)

• УПОР ВЕНСОН (WENSON SUPPORT)

№	Ценность	УПОР - БЕЗОПОРНЫЙ СТАТИЧЕСКИЙ ВЕНСОН (LIFTED STATIC WENSON SUPPORT)		
В 173	0.3	<p>1. Упор. Одна нога опирается на верхнюю часть трицепса с одноименной стороны.</p> <p>2. Нога, находящаяся сзади, поднята над полом (Безопорный Венсон). Обе ноги должны быть прямыми, параллельными полу и спине.</p> <p>3. Держать 2 секунды.</p>		
№	Ценность	УПОР БЕЗОПОРНЫЙ СТАТИЧЕСКИЙ ВЕНСОН СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ - В ОБЕ СТОРОНЫ (LIFTED STATIC WENSON SUPPORT BOTH SIDE)		
В 174	0.4	<p>1. Упор. Одна нога опирается на верхнюю часть трицепса с одноименной стороны.</p> <p>2. Нога, находящаяся сзади, поднята над полом (Безопорный Венсон). Обе ноги должны быть прямыми, параллельными полу и спине.</p> <p>3. Поменять положение ног, находящихся впереди и сзади, без касания пола.</p> <p>4. Удерживать положение в течение 2 секунд на протяжении движения.</p>		

• ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (PLANCHE)

№	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE)		
В 186	0.6	<p>1. Упор, в котором тело удерживается на обеих прямых руках</p> <p>2. Кисти в лучезапястных суставах могут быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам.</p> <p>3. Ноги разведены в стороны.</p> <p>4. Держать позу 2 с.</p> <p>5. Линия тела не должна быть выше 20° от горизонтали</p>		
№	Ценность	ОТЖИМАНИЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP)		
В 187	0.7	<p>1. Горизонтальный упор ноги врозь.</p> <p>2. Держать позу 2 с.</p> <p>3. Выполнить сгибание и разгибание рук (отжимание), сохраняя прямое положение тела</p> <p>4. Горизонтальный упор ноги врозь.</p>		
№	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ И УПОР ВЕНСОН (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON)		
В 198	0.8	<p>1. Горизонтальный упор ноги врозь. Держать 2 с.</p> <p>2. Сгибая руки, мах одной ногой в сторону и вперед в Безопорный Венсон</p> <p>3. Упор безопорный Венсон</p>		

№	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ - БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН – ВЕРНУТЬСЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE)		
В 200	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Горизонтальный упор ноги врозь. Держать 2 с. 2. Сгибая руки, мах одной ногой в сторону и вперед - в Безопорный Венсон 3. Вернуться в горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках, Держать 2 с. 		
№	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ - УПОР "БЕЗОПОРНЫЙ" ВЕНСОН В ОБЕ СТОРОНЫ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDE)		
В 208	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Горизонтальный упор ноги врозь. 2. Держать 2 с. в течение движения. 3. Сгибая руки, выполнить мах одной ногой в сторону-вверх до положения "Безопорный Венсон" 4. Поменять положение ног, находящихся впереди и сзади, без касания пола 		
№	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ - УПОР "БЕЗОПОРНЫЙ" ВЕНСОН В ОБЕ СТОРОНЫ - ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE)		
В 210	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Горизонтальный упор ноги врозь. 2. Сгибая руки, выполнить мах одной ногой в сторону-вверх до положения "Безопорный Венсон" 3. Поменять положение ног, находящихся впереди и сзади, без касания пола 4. Вернуться в горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках, Держать 2 с.. 		
№	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (PLANCHE)		
В 218	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Горизонтальный упор (ноги вместе). 2. Кисти в лучезапястных суставах могут быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам. Линия тела не должна быть выше 20° от горизонтали. 3. Держать 2 с. 		
№	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР и СГИБАНИЕ РУК (PLANCHE TO PUSH-UP)		
В 219	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Горизонтальный упор. 2. Держать 2 с. 3. Выполнить сгибание рук, сохраняя прямое положение тела. 		
№	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР И УПОР "БЕЗОПОРНЫЙ" ВЕНСОН (PLANCHE TO LIFTED WENSON)		
В 220	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Горизонтальный упор. 2. Держать позу 2 с. 3. Сгибая руки, выполнить мах одной ногой в сторону-вверх до положения "Безопорный Венсон", сохраняя выпрямленное положение тела. 		

2. ОШИБКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ

- Все элементы Группы В: касание пола больше, чем один раз будет рассматриваться как ПАДЕНИЕ.

Характерные ошибки для группы В	0.1	0.3	0.5
Неправильное положение: в подгруппах упор углом и упор высокий угол	0.1	0.3	
Спина не параллельна полу в высоком упоре согнувшись		0.3	
Любые части тела касаются пола			0.5
В подгруппе горизонтальные упоры тело/ноги не параллельны полу	0.1	0.3	
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 падения / касания.

ПОДГРУППЫ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
Упор углом	Без касания пола
Упор высокий угол	Без касания пола
Высокий упор согнувшись	Спина не параллельна полу (2 секунды)
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;
Горизонтальные прыжки	Гейнер;
Прыжки согнув ногу (ноги)	Группировка; Казак;
Прыжки Согнувшись Прыжки Согнувшись ноги врозь	Прыжок согнувшись; Согнувшись ноги врозь; Фронтальный шпагат
Прыжки в Шпагат	Шпагат Разножка;
Перекидные прыжки	Перекидной прыжок;
Прыжок с махом ногой	«Ножницы»
Прыжок в горизонтальной плоскости - " от оси"	Вращение "от оси"
Прыжок Баттерфляй	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 безопасном положении должна быть хорошо распознаваемой.
- Тело и Ноги должны быть напряженными и прямыми, голова на одной линии с позвоночником

ПОЗИЦИИ ПРИЗЕМЛЕНИЯ

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

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

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

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



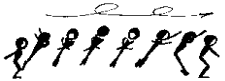



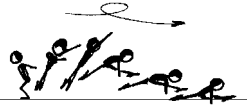
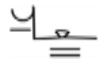
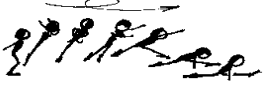
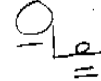
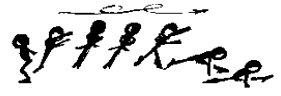
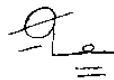

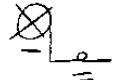
2. ОПИСАНИЯ ПОЛОЖЕНИЙ ТЕЛА В ФАЗЕ ПОЛЁТА


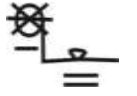


- **ВЫПРЯМИВШИЕСЯ:** Тело в разогнутом положении, прямое, таз фиксирован – 2 разных вида прыжков с одной/двух ног:
- **Вертикальные:** Все повороты в воздухе, Свободные падения
- **Из Вертикальных в горизонтальные:** Гейнер,
- **ГРУППИРОВКА:** Обе ноги согнуты, колени близко к груди.
- **СОГНУВШИЕСЯ, 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°.
- **СОГНУВШИЕСЯ:** 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-внутри 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 безопасной 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

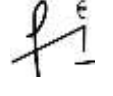
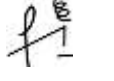
ПОДГРУППА ПРЯМЫЕ ПРЫЖКИ (STRAIGHT JUMP FAMILY)



• ПОВОРОТЫ В ВОЗДУХЕ (AIR TURN)



№	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ В ВОЗДУХЕ НА 360° (1/1 AIR TURN)		
С 103	0.3	1. Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении 2. В полете повернуться на 360°. Положение рук - произвольное. 3. При приземлении - ноги вместе.		
С 105	0.5	1. Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении 2. В полете повернуться на 720°. Положение рук - произвольное. 3. При приземлении - ноги вместе.		
С 108	0.8	1. Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении 2. В полете повернуться на 1080°. Положение рук - произвольное. 3. При приземлении - ноги вместе.		
С113	0.3	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. В воздухе повернуться на 180°. 3. Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед 4. Шпагат.		
С 114	0.4	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. В воздухе повернуться на 360°. Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед 3. Шпагат.		
С 115	0.5	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. В воздухе повернуться на 540°. Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед 3. Шпагат.		
С 116	0.6	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. В воздухе повернуться на 720°. Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед 3. Шпагат.		

№	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 900°- В ШПАГАТ 2 ½ AIR TURN TO SPLIT		
C118	0.8	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. В воздухе повернуться на 900°.Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед 3. Шпагат.		
№	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 1080°- В ШПАГАТ 3/1 AIR TURN TO SPLIT		
C119	0.9	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. В воздухе повернуться на 10°.Готовясь к приземлению, наклонить тело, вперед 3. Шпагат.		

• СВОБОДНОЕ ПАДАНИЕ (FREE FALL)

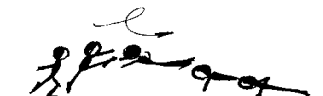

№	Ценность	ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДАНИЕ (FREE FALL AIRBORNE)		
C 123	0.3	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает вперед-вверх, тело прямое, 3. Приземление в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно.		
№	Ценность	ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° (FREE FALL ½ TWIST AIRBORNE)		
C124	0.4	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает назад-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 180° 3. Приземление в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно.		
№	Ценность	ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE)		
C 125	0.5	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает вперед-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 360° 3. Приземление в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно		
№	Ценность	ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° (FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE)		
C 126	0.6	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает назад-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 540° 3. Приземление в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно		
№	Ценность	ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 720° (FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE)		
C127	0.7	1. Оттолкнуться двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает назад-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 720° 3. При приземлении в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно		



№	Ценность	ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 90° (FREE FALL 2 ½ TWIST AIRBORNE)		
C 129	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Оттолкнуться двумя ногами. Спортсмен прыгает назад-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 90° При приземлении в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно 		

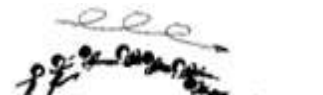

№	Ценность	ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 108° (FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE - BENJAMIN)		
C130	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Оттолкнуться двумя ногами. Спортсмен прыгает назад-вверх, чтобы начать падение и одновременно вращается на 108° При приземлении в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно 		


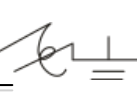
ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК (HORIZONTAL JUMP FAMILY)

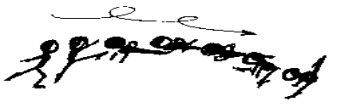
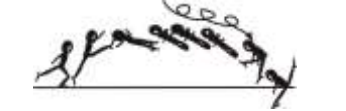
• ГЕЙНЕР (GAINER)

№	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° (GAINER ½ TWIST)		
C144	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		

№	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° (GAINER 1 ½ TWIST)		
C147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		


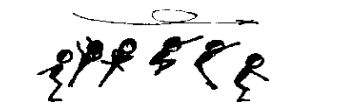

№	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 900° (GAINER 2 ½ TWIST)		
C150	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки мах одной ногой вперед, чтобы поднять туловище вверх-назад параллельно полу. В безопорной фазе ноги соединить вместе (Гейнер), поворот на 900° (твист) выполняется прямым телом. Руки и ноги касаются приземляются в упор лежа одновременно. 		



№	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (GAINER ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT)		
C 153	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки Выполнить Гейнер с поворотом на 180° - твист. Приземлиться во фронтальный шпагат 		

№	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (GAINER 1 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT)	
C 156	0.6	1. Из стойки 2. Выполнить Гейнер с поворотом на 540° (твист). 3. Приземлиться во фронтальный шпагат	
№	Ценность	ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 900° ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (GAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT)	
C 159	0.9	1. Из стойки 2. Выполнить Гейнер с поворотом на 900° (твист). 3. Приземлиться во фронтальный шпагат	

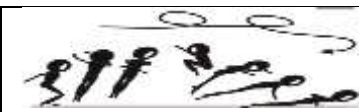
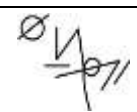
ПОДГРУППА ПРЫЖКОВ СОГНУВ НОГИ (BENT LEG(S) JUMP FAMILY)

• ГРУППИРОВКА (TUCK)

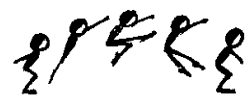

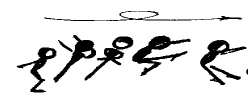
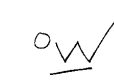



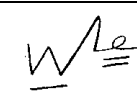
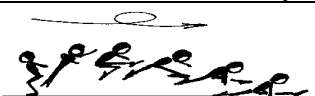
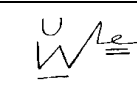

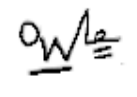
№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (TUCK JUMP)	
C 182	0.2	1. Отталкивание 1 или 2 ногами 2. Вертикальный прыжок, при котором согнутые ноги понимаются вперед, колени близко к груди 3. При приземлении - ноги вместе	
№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1/1 TURN TUCK JUMP)	
C 184	0.4	1. Отталкивание 1 или 2 ногами 2. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в воздухе показать группировку. 3. При приземлении ноги вместе, лицом в том же направлении, что и в И.П.	
№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 720° 2/1 TURN TUCK JUMP	
C 186	0.6	1. Отталкивание 1 или 2 ногами. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° 2. В воздухе показать группировку. 3. При приземлении ноги вместе, лицом в том же направлении, что и в И.П.	

№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (TUCK JUMP TO SPLIT)	
C 193	0.3	1. Отталкивание 1 или 2 ногами. 2. Вертикальный прыжок в группировку. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в шпагат.	
№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ (1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)	
C 194	0.4	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в шпагат.	

№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ (1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)		
С 195	0.5	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в группировку 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в шпагат, лицом в том же направлении, что и И.П.		
№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 540°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ (1½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)		
С 196	0.6	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в группировку 2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в шпагат, лицом в противоположном И.П направлении.		
№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 720°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ (2/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)		
С 197	0.7	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в группировку 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в шпагат, лицом в том же направлении, что и И.П.		
№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 900°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ 2 ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
С 199	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.		
№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 1080°, ПРИЗЕМЛ.В ШПАГАТ 3/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
С 200	1.0	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 1080° в группировку 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в шпагат, лицом в том же направлении, что и И.П.		
№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА (TUCK JUMP TO PUSH UP)		
С 204	0.4	1. Вертикальный прыжок в группировку 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в Упор лежа.		
№	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТ. НА 180°, ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА (½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP)		
С 205	0.5	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в Упор лежа.		
№	Ценность	С ПОВОРОТ. НА 180°, ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ. НА 180°, УПОР ЛЕЖА (½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
С 206	0.6	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку 2. В полете тело поворачивается на 180° наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении И.П.		
№	Ценность	С ПОВОРОТ. НА 360°, ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ.НА 180° - УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
С 207	0.7	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в группировку 2. В полете тело поворачивается на 180° наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении противоположном И.П.		

№	Ценность	С ПОВОРОМ НА 540°, ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОМ НА 180° - УПОР ЛЕЖА (1 ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
C 208	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		

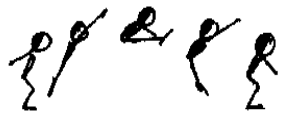




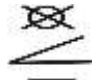

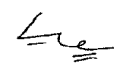

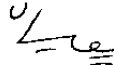



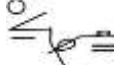
• КАЗАК (COSSACK)

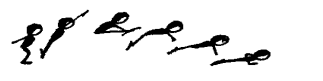
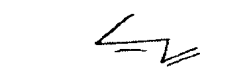
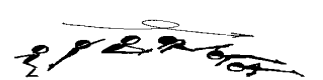

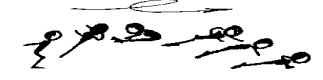


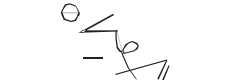


№	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, СОГНУВ ОДНУ НОГУ – КАЗАК (COSSACK JUMP)		
C 223	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок, обе ноги поднимаются параллельно полу или выше с одной согнутой в колене ногой (Казак). Бедро обеих ног вместе и параллельны полу. При приземлении ноги вместе 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК (1/1 TURN COSSACK JUMP)		
C 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать положение Казак. При приземлении ноги вместе. 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК (2/1 TURN COSSACK JUMP)		
C 227	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с поворотом на 720°. В воздухе показать положение Казак. При приземлении ноги вместе 		
№	Ценность	ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (COSSACK JUMP TO SPLIT)		
C 234	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Прыжок Казак. Тело наклоняется вперед, готовясь к приземлению. Приземление в шпагат. 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)		
C 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в позу Казак. Тело наклоняется вперед, готовясь к приземлению. Приземление в шпагат. 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)		
C 236	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в позу Казак Затем Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в шпагат 		

№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)		
C 237	0.7	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в позу Казак. 2. Затем выполняется поворот еще на 180°, Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в шпагат, лицом в, направлении противоположном И.П.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (2/1 TURN COSSACK JUMP SPLIT)		
C 238	0.8	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в позу Казак 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в шпагат.		
№	Ценность	ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА (COSSACK JUMP TO PUSH UP)		
C 245	0.5	1. Прыжок Казак. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лёжа.		
№	Ценность	ПРЫЖОК КАЗАК И ПОВОРОТОМ НА 180° - УПОР ЛЁЖА (COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
C 246	0.6	1. Вертикальный прыжок в позу Казак. 2. Тело наклоняется и, поворачиваясь на 180°, готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении противоположном И.П..		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° - УПОР ЛЁЖА (½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
C 247	0.7	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в позу Казак 2. В фазе полета, тело выполняет еще один поворот на 180°(твист), наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° - УПОР ЛЁЖА - ЖУЛЬЕН (1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)		
C 248	0.8	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в позу Казак 2. В фазе полета, тело выполняет еще один поворот на 180°(твист), наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в том же направлении, что И.П..		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° - УПОР ЛЁЖА -АЛКАН (1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)		
C 249	0.9	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в позу Казак 2. В фазе полета, тело выполняет еще один поворот на 180°(твист), наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа,		

ПОДГРУППА ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (PIKE JUMP FAMILY)


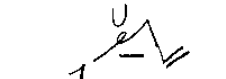
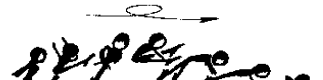

• СОГНУВШИСЬ (PIKE)



№	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (PIKE JUMP)		
C 264	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок в положение согнувшись, так , чтобы обе ноги поднялись до горизонтали. 2. Ноги параллельны полу или выше, угол между туловищем и ногами не больше 60°. Руки и кисти прямые и направлены к носкам. 3. При приземлении ноги вместе 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (1/1 TURN PIKE JUMP)		
C 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с поворотом на 360°. 2. В полете показать положение согнувшись. 3. При приземлении ноги вместе. 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (2/1 TURN PIKE JUMP)		
C 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с поворотом на 720°. 2. В полете показать положение согнувшись. 3. При приземлении ноги вместе. 		
№	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ (PIKE JUMP TO SPLIT)		
C 275	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок Согнувшись. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в Шпагат 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ (1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)		
C 276	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок Согнувшись с поворотом на 180°. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в Шпагат 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ (1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)		
C 277	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок Согнувшись с поворотом на 360°. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в Шпагат 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ (1 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)		
C 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок Согнувшись с поворотом на 540°. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в Шпагат 		

№	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (PIKE JUMP TO PUSH UP)		
C 286	0.6	1. Прыжок Согнувшись. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в упор лёжа		
№	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖА (PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
C 287	0.7	1. Прыжок Согнувшись. 2. В воздухе повернуться на 180 наклониться, готовясь к приземлению. 3. Приземление в упор лёжа в направлении, противоположном И.П.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПОВОРОТОМ НА 180° - (УПОР ЛЕЖА ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
C 288	0.8	1. Прыжок с поворотом на 180° в положение Согнувшись. 2. В полёте тело поворачивается ещё на 180°, наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в упор лёжа.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
C 289	0.9	1. Вертикальный Прыжок с поворотом на 360°, в положение согнувшись. 2. В воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лёжа		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА 1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
C 290	1.0	1. Вертикальный Прыжок с поворотом на 540°, в положение согнувшись. 2. В воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лёжа.		








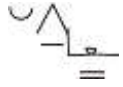


ПОДГРУППА ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP FAMILY)











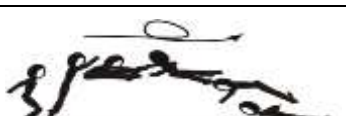

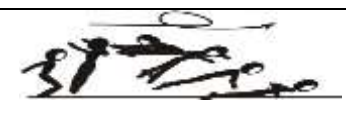
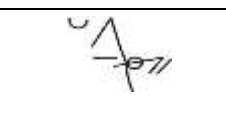
• СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ТОЛЧКОМ ОДНОЙ НОГОЙ (STRADDLE LEAP)




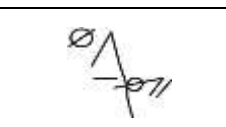
№	Ценность	МАХОМ ОДНОЙ НАЗАД С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (½ TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)		
C 307	0.7	1. Махом одной назад, с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь. 2. Разогнуться и принять выпрямленное положение (ноги, туловище, голова на одной линии, до приземления. 3. Приземлиться в упор лежа, в направлении, противоположном И.П.		
№	Ценность	МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP)		
C 308	0.8	1. Махом одной вперед, прыжок согнувшись ноги врозь.с поворотом на 360° 2. Разогнуться и принять выпрямленное положение (ноги, туловище, голова на одной линии, готовиться к приземлению, 3. Приземлиться в упор лёжа		

№	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)		
C 309	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		

• ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP)

№	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP)		
C 314	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.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (1/1 TURN STRADDLE JUMP)		
C 316	0.6	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. 2. В воздухе после полного вращения показать положение согнувшись ноги врозь. 3. При приземлении ноги вместе, в том же направлении, как в И.П.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (2/1 TURN STRADDLE JUMP)		
C 318	0.8	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720°. 2. В воздухе после полного вращения показать положение согнувшись ноги врозь. 3. При приземлении ноги вместе, в том же направлении, как в И.П.		
№	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (STRADDLE JUMP TO SPLIT)		
C 325	0.5	1. Прыжок согнувшись ноги врозь. 2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в шпагат.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ (½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)		
C 326	0.6	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180°, в позу согнувшись ноги врозь. 2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в шпагат.		
№	Ценность	С ПОВОР. НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)		
C 327	0.7	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°, в позу согнувшись ноги врозь. 2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в шпагат.		

№	Ценность	С ПОВОРОТ. НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В ШПАГАТ (1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)		
С 328	0.8	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540°, в позу согнувшись ноги врозь. 2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в шпагат.		
№	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (STRADDLE JUMP TO PUSH UP)		
С 336	0.6	1. Прыжок согнувшись ноги врозь. 2. Тело наклоняется, готовясь к приземлению. 3. Приземление в упор лежа		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)		
С 337	0.7	1. С поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь. 2. Тело наклоняется, готовясь к приземлению. 3. Приземление в упор лежа		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)		
С 338	0.8	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°, в позу согнувшись ноги врозь. 2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)		
С 339	0.9	1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540°, в позу согнувшись ноги врозь. 2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в шпагат		
№	Ценность	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, С ПОВОРОТОМ НА 180° - В УПОР ЛЕЖА (STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
С 347	0.7	1. Вертикальный Прыжок согнувшись ноги врозь. 2. Находясь в воздухе, тело поворачивается на 180°, наклоняется назад и готовится к приземлению 3. Приземление в упор лёжа, в направлении, противоположном И.П.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180° - УПОР ЛЕЖА (½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
С 348	0.8	1. Вертикальный прыжок согнувшись на ноги врозь с поворотом 180°. 2. А затем в воздухе, тело наклоняется назад и поворачивается на 180°. 3. Приземление в упор лежа.		

№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180° - УПОР ЛЁЖА(1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
C 349	0.9	1. Вертикальный прыжок согнувшись на ноги врозь с поворотом 180°. 2. А затем в воздухе, тело наклоняется назад и поворачивается на 180°. 3. Приземление в упор лежа.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180° - УПОР ЛЁЖА(1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
C 350	1.0	1. Вертикальный прыжок с поворотом 540° в позу согнувшись на ноги врозь. 2. А затем в воздухе, тело наклоняется назад и поворачивается на 180°. 3. Приземление в упор лежа.		



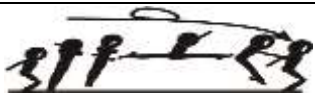
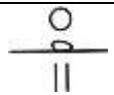





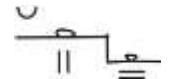

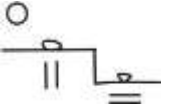

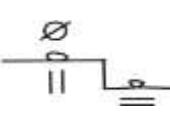

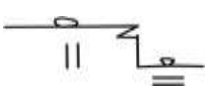
•ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRONTAL SPLIT)


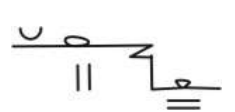


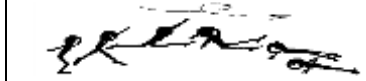
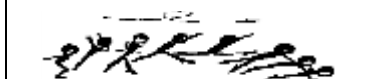
№	Ценность	ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRONTAL SPLIT JUMP)		
C 354	0.4	1. Вертикальный прыжок, с разведением ног во фронтальный шпагат 2. Во фронтальном шпагате верхняя часть тела должна остаться в вертикальном положении. 3. При приземлении ноги вместе.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP)		
C 356	0.6	1. С двух ног выполнить прыжок с поворотом на 360°. 2. В воздухе показать фронтальный шпагат. 3. При приземлении ноги вместе.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (12/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP)		
C 358	0.8	1. С двух ног выполнить прыжок с поворотом на 720°. 2. В воздухе показать фронтальный шпагат. 3. При приземлении ноги вместе.		
№	Ценность	ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)		
C 365	0.5	1. Прыжок. 2. В воздухе показать фронтальный шпагат. 3. Приземлиться во фронтальный шпагат		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)		
C 366	0.6	1. Прыжок. 2. Повернуться на 180° во фронтальный шпагат. 3. Приземлиться во фронтальный шпагат.		

№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)		
С 367	0.7	1. Прыжок. 2. Повернуться на 360° во фронтальный шпагат. 3. Приземлиться во фронтальный шпагат.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)		
С 368	0.8	1. Прыжок с поворотом на 540°. 2. После поворота, в воздухе показать фронтальный шпагат 3. Приземлиться во фронтальный шпагат.		
№	Ценность	ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA))		
С 376	0.6	1. Прыжок во фронтальный шпагат. 2. Затем тело наклоняется вперед и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа.		
№	Ценность	ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)		
С 377	0.7	1. Прыжок во фронтальный шпагат. 2. В воздухе тело поворачивается на 180°, наклоняется вперед и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, в направлении, противоположном и.п.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU)		
С 378	0.8	1. С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат. 2. В воздухе тело поворачивается ещё на 180°, наклоняется вперед и готовится к приземлению 3. Приземлиться в упор лёжа		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 320°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU)		
С 379	0.9	1. С поворотом на 320° прыжок во фронтальный шпагат. 2. В воздухе тело поворачивается ещё на 180°, наклоняется вперед и готовится к приземлению 3. 3. Приземлиться в упор лёжа		





ПОДГРУППА ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP FAMILY)


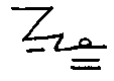

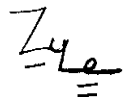


• ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP)

№	Ценность	ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP)		
С 384	0.4	1. Прыжок. 2. В воздухе ноги полностью развести, показать Шпагат 3. При приземлении ноги вместе		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 320°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP)		
С 386	0.6	1. Прыжок с поворотом на 320° 2. В воздухе ноги полностью развести, показать Шпагат 3. При приземлении ноги вместе.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ 2/1 TURNS SPLIT JUMP		
С 388	0.8	1. Прыжок с поворотом на 720° 2. В воздухе ноги полностью развести, показать Шпагат 3. При приземлении ноги вместе.		
№	Ценность	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP TO SPLIT)		
С 395	0.5	1. Прыжок в шпагат. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в шпагат.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)		
С 396	0.6	1. Прыжок с поворотом на 180° в шпагат. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в шпагат, в направлении противоположном И.П.		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)		
С 397	0.7	1. Прыжок в шпагат. 2. В воздухе тело поворачивается на 360° 3. Тело наклоняется и готовится к приземлению 4. Приземление в шпагат		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)		
С 398	0.8	1. Прыжок в шпагат. 2. В воздухе тело поворачивается на 540° 3. Тело наклоняется и готовится к приземлению 4. Приземление в шпагат.		
№	Ценность	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)		
С 406	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.		

№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)		
С 407	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с поворотом на 180° в шпагат. 2. Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку). 3. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению 4. Приземление в шпагат. 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)		
С 408	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с поворотом на 360° в шпагат. 2. Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку). 3. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению 4. Приземление в шпагат. 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)		
С 409	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с поворотом на 360° в шпагат. 2. Находясь в воздухе, с поворотом тела 180° на сменить положение ног (разножка). Затем тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в шпагат. 		
№	Ценность	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SPLIT JUMP TO PUSH UP)		
С 416	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в шпагат. 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)		
С 417	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. С поворотом на 180°, прыжок в шпагат 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)		
С 418	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. С поворотом на 360°, прыжок в шпагат 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540°, ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
С 419	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. С поворотом на 540°, прыжок в шпагат 2. Тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа 		

• ПРЫЖОК РАЗНОЖКА В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP)

№	Ценность	ПРЫЖОК РАЗНОЖКА- СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP)		
C424	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок, выполняется толчком одной ногой. 2. В воздухе, меняя положение ног – выполнить разножку в шпагат. 3. Приземление на ногу, находящуюся впереди. 		
№	Ценность	ПРЫЖОК РАЗНОЖКА- В ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 180° (CSWITCH SPLIT LEAP ½ TURN)		
C425	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок, выполняется толчком одной ногой. 2. В воздухе, меняя положение ног – выполнить разножку в шпагат 3. Повернуться на 180°. 4. Приземление на ногу, находящуюся впереди 		

№	Ценность	ПРЫЖОК РАЗНОЖКА- В ШПАГАТ , ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT)		
C 435	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок, выполняется толчком одной ногой. 2. В воздухе, меняя положение ног – выполнить разножку в шпагат 3. Приземление в шпагат. 		
№	Ценность	ПРЫЖОК РАЗНОЖКА- В ШПАГАТ , С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT)		
C 436	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой, прыжок разножка в шпагат. 2. В воздухе, Повернуться на 180°. 3. Затем, тело наклоняется и готовится к приземлению 4. Приземление в шпагат, в направлении противоположном И.П. 		
№	Ценность	ПРЫЖОК РАЗНОЖКА- В ШПАГАТ , ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP)		
C 446	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой, прыжок разножка в шпагат 2. Затем, тело наклоняется и готовится к приземлению 3. Приземление в упор лежа . 		

ПОДГРУППА ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК (SCISSORS LEAP FAMILY)

№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК (SCISSORS LEAP ½ TURN)		
C 465	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°. 2. Находясь в воздухе, сменить положение ног и показать шпагат 3. Приземление на одну ногу 		
№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180° (SCISSORS LEAP 1/1 TURN)		
C 466	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°. 2. Находясь в воздухе, сменить положение ног и показать шпагат, и выполнить поворот ещё на 180°. 3. Приземление на одну ногу, в направлении, И.П. 		
№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 360° (SCISSORS LEAP 1½ TURN)		
C 467	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°. 2. Находясь в воздухе, сменить положение ног и показать шпагат. 3. Затем тело поворачивается еще на 360°. 4. Приземление на две ноги. 		
№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT)		
C 476	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (с поворотом на 180°) 2. При этом тело сохраняет вертикальное положение, чтобы подготовиться к приземлению. 3. Приземление в шпагат. 		
№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT)		
C 477	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (с поворотом на 180°) 2. Затем, тело выполняет поворот на 180°, находясь в вертикальном положении 3. Приземление в шпагат или во фронтальный шпагат. 		
№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1½ TURN TO SPLIT)		
C 478	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (с поворотом на 180°). 2. Затем, тело выполняет поворот на 360°, находясь в вертикальном положении 3. Приземление в шпагат или во фронтальный шпагат. 		

№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV))		
C 487	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (с поворотом на 180°) Находясь в воздухе, выполнить разножку в шпагат. Затем, тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в шпагат. 		
№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180°, РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT)		
C 488	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок и еще поворот на 180° Находясь в воздухе, выполнить разножку в шпагат. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в шпагат 		
№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP)		
C 497	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Толчком одной ногой, перекидной прыжок в шпагат (с поворотом на 180°).. Тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лёжа. 		
№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, С ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP)		
C 498	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
№	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, ПОВОРОТ НА 360°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON))		
C 500	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 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 лежа, в направлении противоположном И.П 		





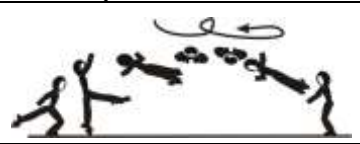

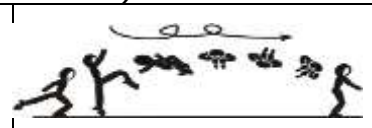

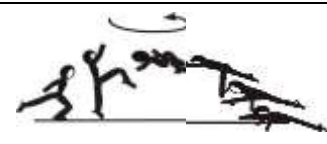
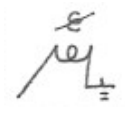

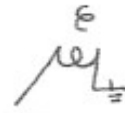
ПОДГРУППА ПРЫЖОК МАХОМ (KICK JUMP FAMILY)

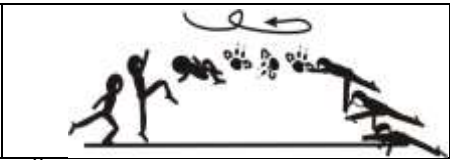
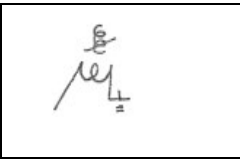
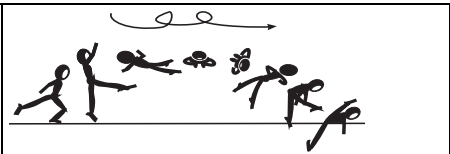
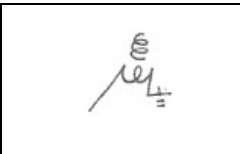
• МАХ НОЖНИЦЫ (SCISSORS KICK)




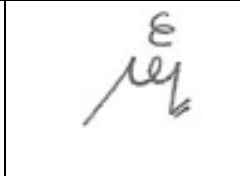


№	Ценность	ПРЫЖОК МАХ НОЖНИЦЫ С ПОВОРОТОМ НА 180, В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP)		
C 505	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Толчком одной ногой, прыжок со сменой ног впереди- ножницы. В воздухе наклоняясь назад выполнить поворот на 180, готовиться к приземлению Приземление в упор лежа. 		
№	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК МАХ НОЖНИЦЫ И ПОВОРОТОМ НА 180, УПОР ЛЕЖА ½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP		
C 506	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Толчком одной ногой, с поворотом на 180° прыжок - ножницы Находясь в воздухе, тело выполняет другой поворот на 180°, готовясь к приземлению. Приземление в упор лежа 		

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

• ПРЫЖКИ "ОТ ОСИ"

№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 180° (1/2 TWIST OFF AXIS JUMP)		
С 545	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		
№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° (1/1 TWIST OFF AXIS JUMP)		
С 546	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		
№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 540° (1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP)		
С 548	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.		
№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° (2/1 TWIST OFF AXIS JUMP)		
С 549	0.9	1. Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. 2. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполнить продольное вращение на (720°), руки прижаты к груди 3. Приземление в положение стоя.		
№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 180°- ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT)		
С 555	0.5	1. Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. 2. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполнить продольное вращение на (180°), руки прижаты к груди 3. Приземление во фронтальный шпагат		
№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° -ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГА, МАКСИМ - (1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME))		
С 556	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 во фронтальный шпагат		

№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 540° -ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT)		
С 558	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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 противоположном направлении во фронтальный шпагат 		
№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° -ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT)		
С 559	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. 2. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполнить продольное вращение на (720°), руки прижаты к груди 3. Приземление во фронтальный шпагат 		

№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 180° - УПОР ЛЕЖА (1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP)		
С 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. 2. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполнить продольное вращение на (180°) с прямым телом, руки прижаты к груди. 3. Приземление в упор лежа. 		
№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° - УПОР ЛЕЖА- БЕНЖАМИН (1/1 TWIST OFF AXIS JUMPTO PUSH UP (BENJAMIN)		
С 567	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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°) с прямым телом, руки прижаты к груди. 3. Приземление в упор лежа. 		
№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 540° - УПОР ЛЕЖА (1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP)		
С 569	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 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°) с прямым телом, руки прижаты к груди. 3. Приземление в упор лежа. 		

№	Ценность	ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° - УПОР ЛЕЖА (2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO PUSH UP)	
C 570	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной, выполнить мах другой ногой вперед по диагонали. 2. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад чтобы сместиться и выполнить продольное вращение на (720°) с прямым телом, руки прижаты к груди. 3. Приземление в упор лежа. 	

ПОДГРУППА ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ (BUTTERFLY JUMP FAMILY)

• ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ (BUTTERFLY JUMP)

№	Ценность	ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ (BUTTERFLY)	
C 584	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчок одной и мах другой прямой ногой назад чтобы поднять тело вверх. 2. В безопорном положении, ноги разводятся в стороны, находятся на одной линии с телом в горизонтальном положении 3. Приземление на одну ногу 	

№	Ценность	BUTTERFLY 1/1 TWIST	
C 587	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчок одной и мах другой прямой ногой назад чтобы поднять тело вверх. 2. В безопорном положении, ноги разводятся в стороны, тело выполняет полный поворот (360°) в горизонтальном положении. 3. Приземление на одну ногу. 	

№	Ценность	BUTTERFLY 2/1 TWIST	
C 590	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной и махом другой прямой ногой назад по диагонали чтобы поднять тело вверх.. 2. В безопорном положении, ноги разводятся в стороны, тело выполняет двойное вращение (720°) в горизонтальном положении. 3. Приземление на одну ногу. 	

2. ОШИБКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ

Характерные ошибки для группы С	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 шпагат и Перекидной угол между бедрами меньше, чем 180°	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 один раз		0.3	
Касание пола два раза и больше			0.5

3. 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: РАВНОВЕСИЕ 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 РАВНОВЕСИИ	Поворот в высоком равновесии;
ЛИБЕЛА	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


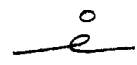
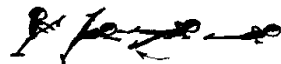



- Все упражнения, выполняемые с поворотом, должны демонстрировать полную амплитуду вращения на носке.
- Повороты считаются законченными, когда пятка ноги, на которой выполняется поворот, коснется пола.
- Поворот с горизонтальным положением ноги и в высоком равновесии - необходимо поворачиваться в сторону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

№	Ценность	ИЗ ШПАГАТА ПЕРЕКАТ В СТОРОНУ С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° (SPLIT ROLL)		
D 103	0.3	1. Из шпагата, согнуться туловищем вперед, и прямыми руками захватить ногу, находящуюся впереди 2. Перекатываясь в сторону повернуться на полу на 360°.		
№	Ценность	ИЗ ФРОНТАЛЬНОГО ШПАГАТА, ПЕРЕМАХ НОГАМИ НАЗАД В ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (SPLIT THROUGH (PANCAKE))		
D 112	0.2	1. Фронтальный шпагат 2. Туловище, наклоняется вперед до касания пола. 3. Ноги продолжают вращение в тазобедренных суставах (перемах назад) до тех пор, пока тело не перейдет в положение лежа на животе.		
№	Ценность	ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (VERTICAL SPLIT)		
D 121	0.1	1. Стойка на одной ноге, другая - назад на 180° в Вертикальный шпагат. 2. Руки касаются пола около опорной ноги. 3. Голова, туловище и нога – выровнены по одной линии.		



№	Ценность	БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE VERTICAL SPLIT)		
D 122	0.2	1. Стойка на одной ноге, другая - назад на 180° в Вертикальный шпагат.. 2. Руки не касаются пола, положение рук произвольное. 3. Голова, туловище и нога – выровнены по одной линии.		



№	Ценность	БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN)		
D 124	0.4	1. Стойка на одной ноге. 2. Выполнить безопорный вертикальный шпагат 3. Выполнить полное вращение (360°).		



ПОДГРУППА



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

• ПОВОРОТ (TURN)

№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° (1/1 TURN)		
D 142	0.2	1. Стойка на 1 ноге. 2. Выполнить поворот (360°). 3. Положение свободной ноги и рук произвольное 4. Остановка на одной или двух ногах.		

№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° (2/1 TURN)		
D 144	0.4	1. Стойка на 1 ноге. 2. Выполнить поворот (720°). 3. Положение свободной ноги и рук произвольное 4. Остановка на одной или двух ногах.		

№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° (3/1 TURN)		
D 146	0.6	1. Стойка на 1 ноге. 2. Выполнить поворот (1080°). 3. Положение свободной ноги и рук произвольное 4. Остановка на одной или двух ногах.		

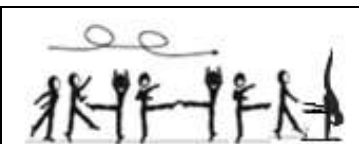
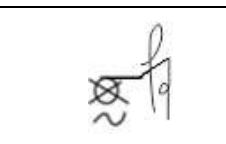
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)		
D 153	0.3	1. Стойка на 1 ноге. 2. Выполнить поворот (360°). 3. Вертикальный шпагат.		

№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)		
D 155	0.5	1. Стойка на 1 ноге. 2. Выполнить поворот (720°). 3. Вертикальный шпагат.		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)		
D 157	0.7	1. Стойка на 1 ноге. 2. Выполнить поворот (1080°). 3. Вертикальный шпагат.		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D 164	0.4	1. Стойка на 1 ноге. 2. Выполнить поворот (360°). 3. Безопорный Вертикальный шпагат.		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D 166	0.6	1. Стойка на 1 ноге. 2. Выполнить поворот (720°). 3. Безопорный Вертикальный шпагат.		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 168	0.8	1. Стойка на 1 ноге. 2. Выполнить поворот (1080°). 3. Безопорный Вертикальный шпагат.		

ПОВОРОТ, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)

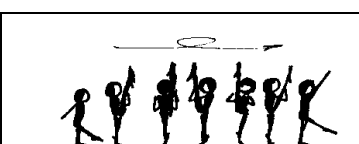

№	Ценность	ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)		
D 185	0.5	1. Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. 2. Полный поворот (360°), пятка неопорной ноги удерживается горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное 3. Остановка на одной или двух ногах 4.		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 720°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)		
D 187	0.7	1. Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. 2. Поворот на 720°, пятка неопорной ноги удерживается горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное 3. Остановка на одной или двух ногах		

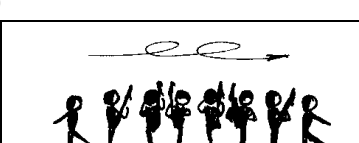
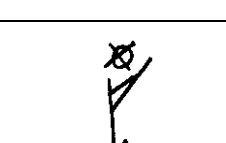
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)		
D 189	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. 2. Поворот на 1080°, пятка неопорной ноги удерживается горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное 3. Остановка на одной или двух ногах 		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)		
D 196	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. 2. Полный поворот (360°), пятка неопорной ноги удерживается горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное 3. Вертикальный шпагат. 		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 720°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)		
D 198	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. 2. Поворот на 720°, пятка неопорной ноги удерживается горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное 3. Вертикальный шпагат. 		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)		
D 200	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. 2. Поворот на 1080°, пятка неопорной ноги удерживается горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное 3. Вертикальный шпагат. 		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D 207	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. 2. Поворот на 360°, пятка неопорной ноги удерживается горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное 3. Безопорный Вертикальный шпагат. 		



№	Ценность	ПОВОРОТ НА 720°, НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D 209	0.9	1. Стойка на одной ноге, неопорная нога должна быть прямой. 2. Поворот на 720°, пятка неопорной ноги удерживается горизонтально на протяжении всего поворота. Положение рук - произвольное 3. Безопорный Вертикальный шпагат.		

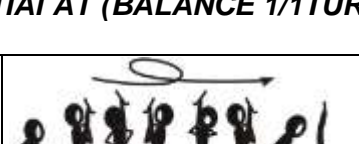

ПОДГРУППА РАВНОВЕСИЕ (BALANCE FAMILY)

• ПОВОРОТ В РАВНОВЕСИИ (BALANCE TURN)

№	Ценность	ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 1/1 TURN)		
D 224	0.4	1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень 2. Должен быть выполнен полный поворот на 360°. Положение свободной руки - произвольное. 3. Стойка на одной или двух ногах		

№	Ценность	ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 2/1TURN)		
D 226	0.6	1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень 2. Должен быть выполнен полный поворот на 720°. Положение свободной руки - произвольное. 3. Стойка на одной или двух ногах		

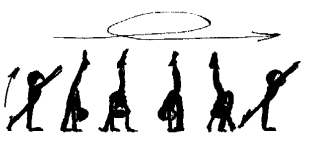





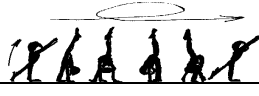





№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 3/1TURN)		
D 228	0.8	1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень 2. Должен быть выполнен полный поворот на 1080°. Положение свободной руки - произвольное. 3. Стойка на одной или двух ногах		

№	Ценность	ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 1/1TURN TO VERTICAL SPLIT)		
D 235	0.5	1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень 2. Должен быть выполнен полный поворот на 360°. Положение свободной руки - произвольное. 3. Вертикальный шпагат		

№	Ценность	ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 2/1TURN TO VERTICAL SPLIT)		
D 237	0.7	1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень 2. Должен быть выполнен полный поворот на 720°. Положение свободной руки - произвольное. 3. Вертикальный шпагат		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 3/1TURN TO VERTICAL SPLIT)		
D 239	0.9	1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень 2. Должен быть выполнен полный поворот на 1080°. Положение свободной руки - произвольное. 3. Вертикальный шпагат		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 1/1TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D 246	0.6	1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень 2. Должен быть выполнен полный поворот на 360°. Положение свободной руки - произвольное. 3. Безопорный Вертикальный шпагат		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 2/1TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D 248	0.8	1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень 2. Должен быть выполнен полный поворот на 720°. Положение свободной руки - произвольное. 3. Безопорный Вертикальный шпагат		
№	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 3/1TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D 250	1.0	1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень 2. Должен быть выполнен полный поворот на 1080°. Положение свободной руки - произвольное. 3. Безопорный Вертикальный шпагат		

ПОДГРУППА ЛИБЕЛА (ILLUSION FAMILY)



• ЛИБЕЛА (ILLUSION)

№	Ценность	ЛИБЕЛА (ILLUSION)		
D 264	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
D 265	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
D266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
D 276	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Стойка на одной ноге. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой. Стойка на одной ноге или ноги вместе. 		
D 277	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Стойка на одной ноге. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой. Вертикальный шпагат. 		
D 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Стойка на одной ноге. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой. Безопорный Вертикальный шпагат. 		

№	Ценность	БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА (FREE ILLUSION)		
D 285	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге, другая поднимается назад чтобы начать вертикальный круг 360°. 2. Одновременно тело поворачивается 360° на опорной ноге. 3. Руки не касаются пола, поднятая нога опускается вниз в стойку. 4. Стойка на одной ноге или ноги вместе. 		
№	Ценность	БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)		
D 286	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге. 2. Выполнить Безопорную Либелу (360°). 3. Вертикальный шпагат. 		
№	Ценность	БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 287	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге. 2. Выполнить Безопорную Либелу (360°). 3. Безопорный вертикальный шпагат 		
№	Ценность	ДВОЙНАЯ БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА (FREE DOUBLE ILLUSION)		
D 297	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге. 2. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой 3. Стойка на одной ноге или ноги вместе. 		
№	Ценность	ДВОЙНАЯ БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)		
D 298	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге. 2. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой. 3. Вертикальный шпагат. 		
№	Ценность	ДВОЙНАЯ БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT)		
D 299	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на одной ноге. 2. Исполнить Либелу (360°) слитно со второй Либелой 3. Безопорный вертикальный шпагат 		

ПОДГРУППА МАХИ (KICK FAMILY)

• ВЫСОКИЕ МАХИ НОГАМИ (HIGH LEG KICKS)

№	Ценность	ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ (FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL)		
D302	0.2	1. Стойка, ноги вместе. 2. Четыре последовательных высоких махов ногами вперед носок выше головы 3. Стойка ноги вместе, положение рук произвольное.		

№	Ценность	ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN)		
D303	0.3	1. Стойка, ноги вместе. 2. Четыре последовательных высоких махов ногами вперед носок выше головы с поворотом на 360° 3. Стойка ноги вместе, положение рук произвольное.		

2. ОШИБКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ

Характерные ошибки для группы D	0.1	0.3	0.5
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 Безопорной Либелы или Безопорного вертикального шпагата		0.3	
Одна рука касается пола в конце вертикального или безопорного вертикального шпагата		0.3	
Для Либелы или поворотов в вертикальный шпагат, опорная нога не сохраняет относительно пола вертикальное положение			0.5
Касание пола один раз		0.3	
Касание пола более одного раза			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).
МАХ	170° минимум

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика


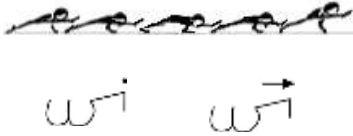
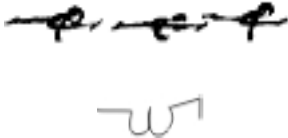
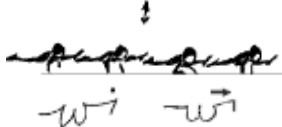
ПРОЕКТ ПРИЛОЖЕНИЯ III Январь 2017

ТАБЛИЦА СЛОЖНОСТИ/ Группы элементов и их ценность

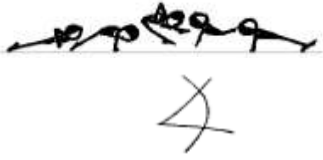
Группа А	– ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА
Группа В	– СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА
Группа С	– ПРЫЖКИ (с одной и двух ног)
Группа D	– РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ







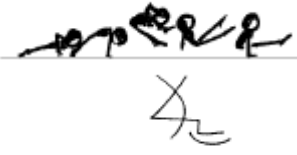



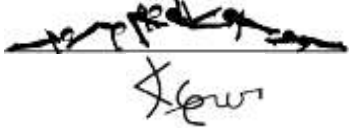
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЁЖА (PUSH UP FAMILY (PUSH UP))				
<p>A 101 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА (PUSH UP)</p> 	<p>A 102 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЁЖА НА 1 НОГЕ1 LEG PUSH UP</p> 	<p>A 103 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЁЖА НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>A 104 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ 1 ARM 1 LEG PUSH UP</p> 	
	<p>A 112_ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE LATERAL PUSH UP</p> 		<p>A 114 ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP</p> 	
	<p>A 122 ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА LATERAL PUSH UP</p> 	<p>A 123 ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ 1 LEG LATERAL PUSH UP</p> 		<p>A 125 ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP</p> 
	<p>A 132 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА С ОПУСКАНИЕМ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯ, ЛОКТИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА (ХИНДЖ)_HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 133 ХИНДЖ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ 1 LEG HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 134 ХИНДЖ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ 1 ARM HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 135 ХИНДЖ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ И 1 РУКЕ 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP</p> 


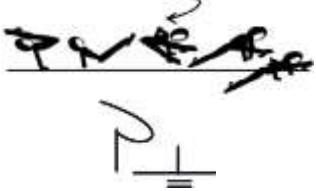
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0








0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА ОТЖИМАНИЯ (ВЕНСОН) и (PUSH UP FAMILY (WENSON))				
	<p data-bbox="517 193 907 240">А 142 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ «ВЕНСОН» WENSON PUSH UP</p> 	<p data-bbox="925 193 1319 288">А 143 В УПОРЕ ВЕНСОН - ХИНДЖ ИЛИ ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 		
		<p data-bbox="925 489 1319 563">А 153 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН_LIFTED WENSON PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1335 489 1729 611">А 154 В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН - ХИНДЖ ИЛИ ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

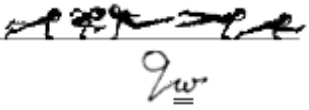

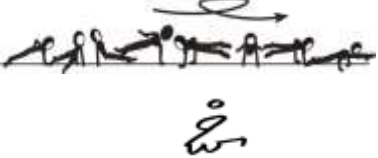



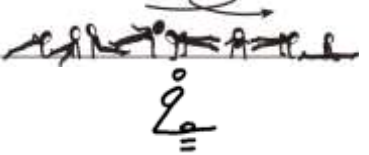
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА «ВЗРЫВНЫЕ ОТЖИМАНИЯ» (ВЗРЫВНАЯ РАМКА, ПЕРЕМАХ) (EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (A FRAME, CUT))				
			<p>A 184 ИЗ УПОРА ЛЕЖА –ОТЖИМАН. «ВЗРЫВНАЯ РАМКА»_EXPLOSIVE A-FRAME</p> 	
			<p>A 194 ВЗРЫВНАЯ РАМКА В ШПАГАТ EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT</p> 	
				<p>A 205 «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» В ВЕНСОН EXPLOSIVE A- FRAME TO WENSON</p> 
				<p>A 215 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ЛЕЖА СЗАДИSTRADDLE CUT</p> 

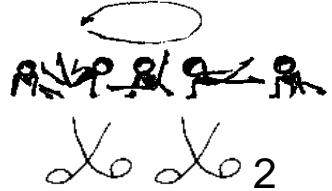
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 186 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ОТЖИМАНИЕ «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» С ПОВОРОТОМ НА 180° EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN</p> 				
<p>A 196 ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ 180 В ШПАГАТ EXPLOSIVE A-FRAME 180 TURN TO SPLIT</p> 		<p>198 ВЗРЫВНАЯ РАМКА, ПОВОРОТ 180, ТВИСТ 180 В УПОР ЛЕЖАСЗАДИ EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN 1/2 TWIST TO BACK SUPPORT</p> 		
<p>A 206 «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 207 ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ 180 В ВЕНСОН EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 208 «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» С ПОВОРОТОМ НА 180° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 		
<p>A 216 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР УГЛОМ STRADDLE CUT TO L-SUPPORT</p> 	<p>A 217 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE CUT TO V-SUPPORT (or TO V SUPPORT)</p> 	<p>A 218 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ STRADDLE CUT TO V-SUPPORT</p> 	<p>219 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЕЖА STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 220 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТ/ НА 180° В УПОР ВЕНСОН В ИЛИ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON OR TO LIFTED WENSON</p> 

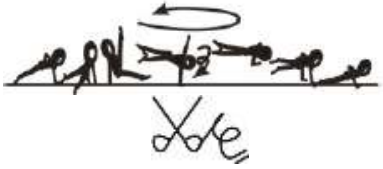
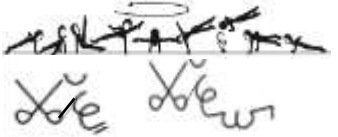
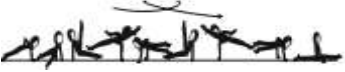
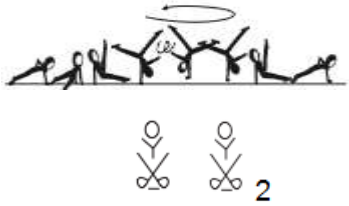
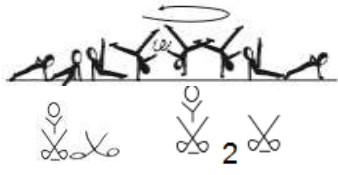




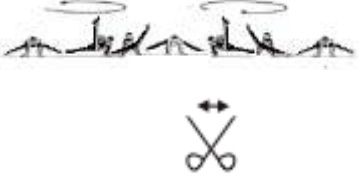



0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА «ВЗРЫВНЫЕ УПОРЫ» (ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ, ПЕРЕМАХ НАЗАД) (EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY (HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)				
	<p data-bbox="517 231 909 347"> A 222-ИЗ УПОРА ВЫСОКИЙ УГОЛ, ТУЛОВИЩЕ ГОРИЗОНТАЛЬНО, РАЗГИБАЯСЬ - УПОР ЛЕЖА СЗАДИ HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT </p> 			<p data-bbox="1749 231 2136 300"> A 225 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ, ТУЛОВИЩЕ ГОРИЗОНТА. РАЗГИБАЯСЬ -ШПАГАТ HIGH V-SUPPORT TO SPLT </p> 

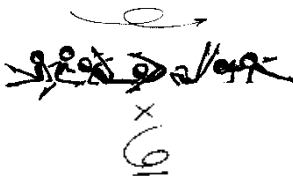

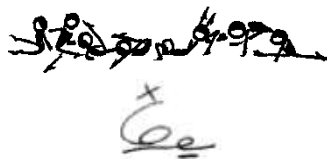
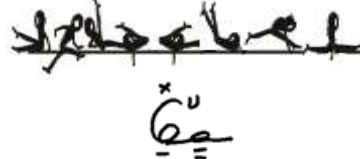
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 226 ИЗ УПОРА ВЫСОКИЙ УГОЛ, ТУЛОВИЩЕ ОРИЗОНТАЛЬНО, ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ НАЗАД В ШПАГАТ HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT</p> 	<p>A 227: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180, ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (HIGH V SUPPORT 1/2 TWIST TO FRONTSPLIT)</p> 	<p>A 228: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180, ПЕРЕМАХ НАЗАД ° В ШПАГАТ (HIGH V SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TWIST TO SPLIT)</p> 		<p>A230: ВЫСОК. УПОР СОГНУВШ., ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ НАЗАД В УПОР ЛЕЖА (САЛВАН) (HIGH V-SUPPORT REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN))</p> 
	<p>A 237 : ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШ, РАЗГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖА HIGH V-SUPPORT 1/2 TWIST TO PUSH U</p> 		<p>A 239 : ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШ, РАЗГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ВЕНСОН HIGH V-SUPPORT 1/2 TWIST TO WENSON</p> 	<p>A 249: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШ, РАЗГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HIGH V-SUPPORT 1/2 TWIST TO LIFTED WENSON)</p> 

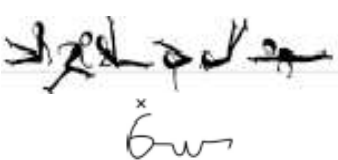

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА КРУГ НОГАМИ (КРУГИ НОГАМИ И ДЕЛАСАЛ) (LEG CIRCLE FAMILY (LEG CIRCLE & FLAIR))				
				<p data-bbox="1765 225 2168 296">А 265 ИЗ УПОРА ЛЕЖА КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ (1 ИЛИ 2) DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE(1 OR 2)</p> 
				<p data-bbox="1765 783 2168 855">А 285 КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ, В ШПАГАТ DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT</p> 



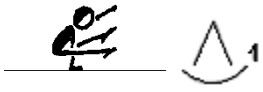

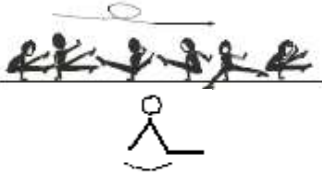
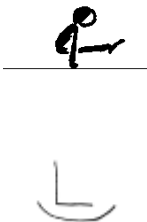
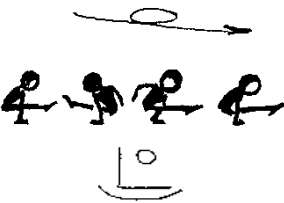
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 266 : ИЗ УПОРА ЛЕЖА КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ В УПОР ВЕНСОН DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON</p> 	<p>A 267 КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 180 В УПОР ВЕНСОН DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 268 КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360 В УПОР ВЕНСОН DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE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


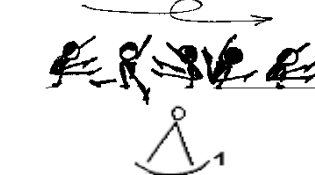



0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА КРУГ НОГАМИ (КРУГИ НОГАМИ И ДЕЛАСАЛ) (LEG CIRCLE FAMILY (LEG FLAIR)				
				<p data-bbox="1765 193 2168 288">А 305 КРУГ ДВУМЯ С ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ (ДЕЛАСАЛ) 1 ИЛИ 2 FLAIR (1 OR 2)</p> 
				<p data-bbox="1765 493 2123 544">А 315 КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ FLAIR TO SPLIT</p> 


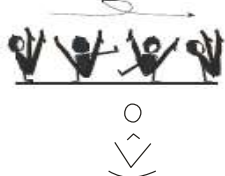



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
			<p>A 309: КРУГ ДЕЛАСАЛ, ТВИСТ 360 В ВОЗДУХЕ В УПОР ЛЕЖА FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</p> 	<p>A 310. КРУГ ДЕЛАСАЛ, ПОВОРОТ НА 180° И, ВРАЩЕНИЕ НА 360° В УПОР ЛЕЖА ИЛИ В ВЕНСОН (ПИМПА) (FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA))</p> 
	<p>A 317: КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В ШПАГАТ (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)</p> 		<p>A 319: КРУГ ДЕЛАСАЛ + ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ 2) FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2</p> 	<p>A 320: КРУГ ДЕЛАСАЛ + ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ 2) + КРУГ ДЕЛАСАЛ (FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR)</p> 
<p>A 326 : КРУГ ДЕЛАСАЛ В УПОР ВЕНСОН ИЛИ ИЗ УПОРА ВЕНСОН КРУГ ДЕЛАСАЛ В ВЕНСОН FLAIR TO WENSON OR WENSON - FLAIR TO WENSON</p> 	<p>A 327 : КРУГ ДЕЛАСАЛ И ПОВОРОТ НА 180° В ВЕНСОН FLAIR 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 328: КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/1 TURN TO WENSON)</p> 	<p>A 329 2 КРУГА ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ 360 (Шпиндель) в УПОР ВЕНСОН FLAIRS 1/1 SPINDLE TO WENSON</p> 	<p>A 330: КРУГ ДЕЛАСАЛ В ОБОИХ СТОРОНАХ (FLAIR BOTH SIDES)</p> 
	<p>A 337 : КРУГ ДЕЛАСАЛ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН FLAIR TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 338 : КРУГ ДЕЛАСАЛ И ПОВОРОТ НА 180° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 339: КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</p> 	


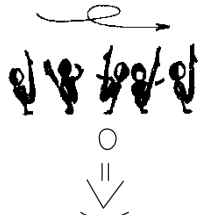
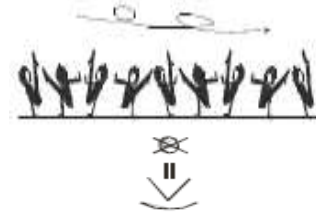


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER FAMILY)				
			<p>A 364 : ГЕЛИКОПТЕР HELICOPTER</p> 	<p>A 3365: ГЕЛИКОПТЕР В УПОР WENSON HELICOPTER TO WENSON</p> 
			<p>A 374: ГЕЛИКОПТЕР В ШПАГАТ HELICOPTER TO SPLITT</p> 	<p>375 ГЕЛИКОПТЕР , ПОВОРОТ НА 180 В ШПАГАТ HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 316: ГЕЛИКОПТЕР В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН HELICOPTER TO LIFTED WENSON</p> 		<p>A 368 ГЕЛИКОПТЕР, ТВИСТ 360 В УПОР ЛЕЖА HELICOPTER 1/1 TWIST TO PU</p> 		






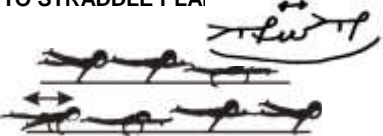


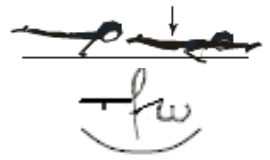
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА В- СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА УПОР УГЛОМ (УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ) (SUPPORT FAMILY (STRADDLE))				
	<p data-bbox="499 196 851 240">В 102 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ STRADDLE SUPPORT</p> 		<p data-bbox="1346 196 1744 268">В 104 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</p> 	
			<p data-bbox="1346 494 1744 566">В 114 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ НА 1 РУКЕ 1 ARM STRADDLE SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1767 494 2166 587">В 115 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 
			<p data-bbox="1346 790 1744 882">В 124 : УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN</p> 	
	<p data-bbox="499 1085 851 1129">В 142 УПОР УГЛОМ L- SUPPORT</p> 		<p data-bbox="1346 1085 1744 1137">В 144 УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° -L-SUPPORT 1/1 TURN</p> 	

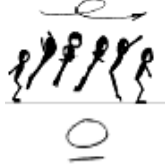



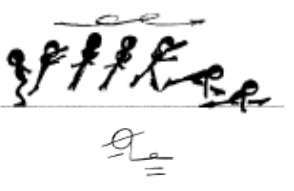



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>В 106 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ С ПОВОРОТОМ НА 720° (ИЛИ БОЛЕЕ) STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
<p>В 116 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (ЛАКАТУШ) 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)</p> 	<p>В 117 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 			
<p>В 126 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)</p> 				
<p>В 136 УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° И БОЛЕЕ L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				

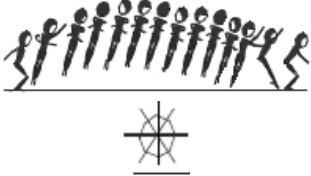
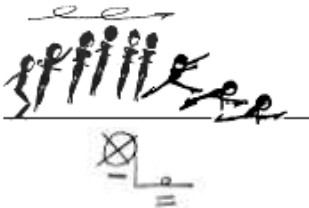

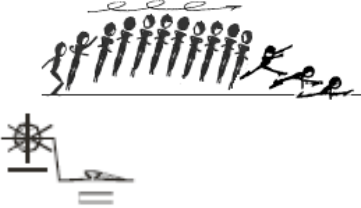



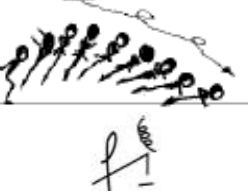
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА В- СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА УПОРЫ ВЫСОКИЙ УГОЛ И ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (V-SUPPORT FAMILY AND HORIZONTAL SUPPORT FAMILY)				
		<p data-bbox="898 225 1317 272">В 143 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE V-SUPPORT</p> 		<p data-bbox="1769 225 2168 320">В 145 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 
				<p data-bbox="1769 517 2094 564">В 195. УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ V-SUPPORT</p> 
		<p data-bbox="898 1091 1249 1171">В 173 УПОР СТАТИЧЕСКИЙ БЕЗОПОРНЫЙ" ВЕНСОН LIFTED STATIC WENSON SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1346 1091 1742 1187">В 174 УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ- В ОБЕ СТОРОНЫ (LIFTED WENSON SUPPORT BOTH SIDE)</p> 	



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



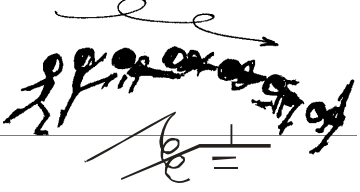

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА В – СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (HORIZONTAL SUPPORT FAMILY)				


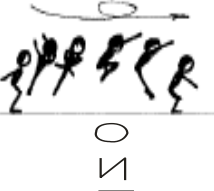
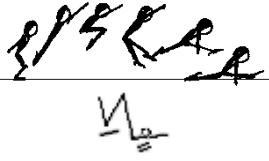




0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>В186 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE PLANCHE</p> 	<p>В 187 ОТЖИМАНИЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP</p> 			
		<p>В 198 ИЗ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УПОРА НОГИ ВРОЗЬ - УПОР «БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН» STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p> 		<p>В 200 ИЗ ГОРИЗОНТА.УПОРА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


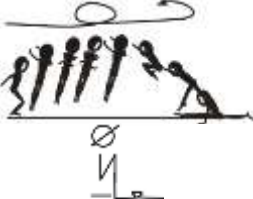
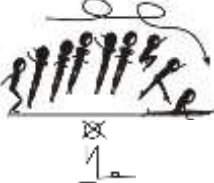

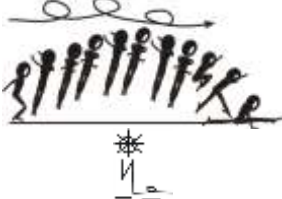



0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ ВЫПРЯМИВШИСЬ (ПОВОРОТ В ВОЗДУХЕ, СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ (STRAIGHT JUMP FAMILY (AIR TURN & FREE FALL))				
		<p data-bbox="898 233 1317 280">С 103 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° 1/1 AIR TURN</p> 		<p data-bbox="1769 233 2145 280">С 105 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° 2/1 AIR TURN</p> 
		<p data-bbox="898 517 1317 584">С 113 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1348 517 1738 584">С 114 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ 1/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1769 517 2159 584">С 115 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 540° В ШПАГАТ 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p> 
		<p data-bbox="898 799 1317 847">С 123 ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ FREE FALL AIRBORNE</p> 	<p data-bbox="1348 799 1738 895">С 124 ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p data-bbox="1769 799 2145 895">С 125 ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</p> 

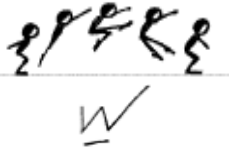
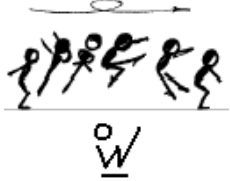



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		<p>С 108 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 1080° 3/1 AIR TURN</p> 		
<p>С 116 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° В ШПАГАТ 2/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 		<p>С 118 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 900° В ШПАГАТ 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT C</p> 	<p>С 119 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 1080° В ШПАГАТ 3/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 	
<p>С 126 ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>С 127 ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 720° FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</p> 		<p>С 129 ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 900° FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>С 130 ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 1080° FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE</p> 







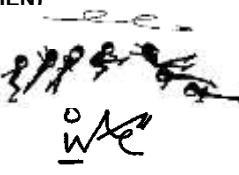

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ (ГЕЙНЕР) (HORIZONTAL JUMP FAMILY (GAINER))				
			<p data-bbox="1350 228 1747 323">С 144 МАХОМ ВПЕРЕД ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° И ПАДЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА – ГЕЙНЕР GAINER 1/2 TWIST</p> 	
		<p data-bbox="913 518 1310 587">С 153 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° И ПАДЕНИЕ В ШПАГАТ GAINER 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 		

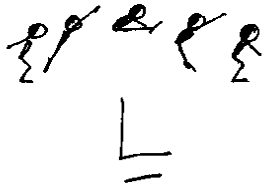

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>С 147 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° И Е В УПОР ЛЁЖА GAINER 1 1/2 TWIST</p> 			<p>С 100: ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 900° GAINER 2 1/2 TWIST</p> 
<p>С 156 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° В ШПАГАТ GAINER 1 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 			<p>С 159 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 1080 ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ GAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT</p> 	

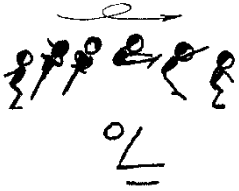


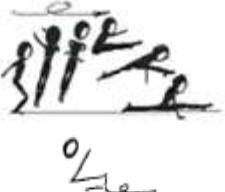


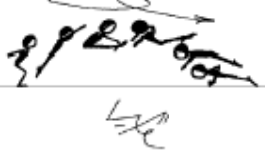

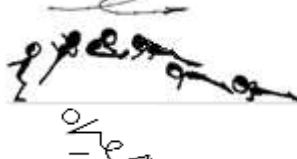

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ -В ГРУППИРОВКЕ (BENT LEG(S) JUMP FAMILY (TUCK)				
	<p data-bbox="506 196 853 240">С182 ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ TUCK JUMP</p> 		<p data-bbox="1352 196 1744 264">С 184 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 360° В ГРУППИРОВКУ 1/1 TURN TUCK JUMP</p> 	
		<p data-bbox="902 491 1326 560">С193 ПРЫЖКОМ ГРУППИРОВКА – ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1352 491 1744 587">С 194 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1771 491 2163 587">С 195 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 
			<p data-bbox="1352 786 1744 855">С 204 ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1771 786 2163 882">С205 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 180° – ГРУППИРОВКА –В УПОР ЛЁЖА 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 266 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 720° В ГРУППИРОВКУ 2/1 TURN TUCK JUMP</p> 				
<p>С 196 С ПОВОР. НА 540° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>С 197 С ПОВОР. НА 540° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 2/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 		<p>С 199 С ПОВОР. НА 900° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 2 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>С 200 С ПОВОР. НА 1080° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 3/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 
<p>С 206 С ПОВОР. НА 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ. В УП. ЛЕЖА 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 207 С ПОВОР. НА 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ. В УП. ЛЕЖА 1/1 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 208 С ПОВОР. НА 540° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПРИЗЕМЛ. В УП. ЛЕЖА 1 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		


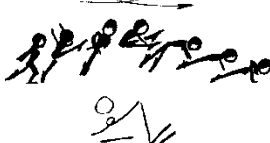










0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С -ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВ НОГИ (КАЗАК) (BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)				
		<p data-bbox="900 196 1326 240">C223 ПРЫЖОК КАЗАК COSSACK JUMP</p> 		<p data-bbox="1769 196 2172 264">C 225 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК 1/1 TURN COSSACK JUMP</p> 
			<p data-bbox="1348 491 1747 536">C 234: ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1769 491 2172 560">C 235: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLI</p> 
				<p data-bbox="1769 786 2172 831">C245: ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА COSSACK JUMP TO PUSH UP</p> 

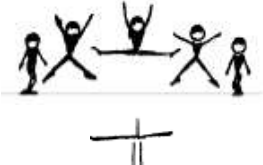
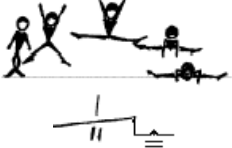
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>С 227 : С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК 2/1 TURN COSSACK JUMP</p> 			
<p>С 236: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ или ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT)</p> 	<p>С237: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ 1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>С 238: С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ 2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 		
<p>С246: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С247: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА ½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 248: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА (ЖУЛЬЕН) 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)</p> 	<p>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)</p> 	





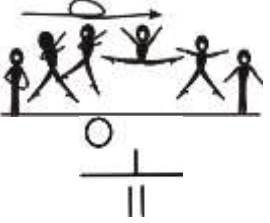

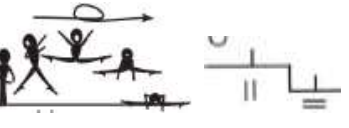





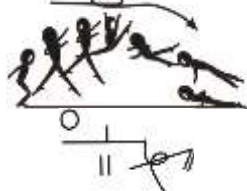
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ (PIKE JUMP FAMILY)				
			<p data-bbox="1350 193 1742 240">С 264: ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ PIKE JUMP</p> 	
				<p data-bbox="1771 480 2134 528">С 275: ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ, В ШПАГАТ PIKE JUMP TO SPLIT</p> 

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

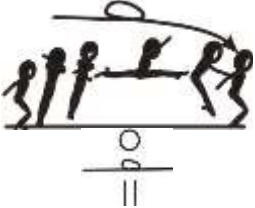
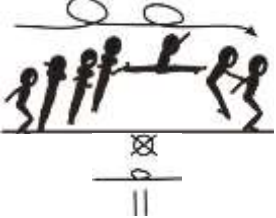
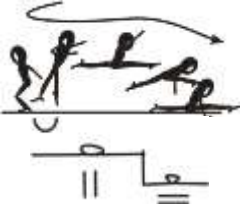
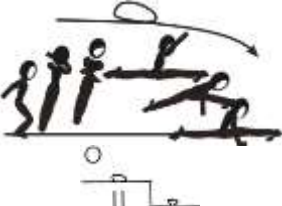
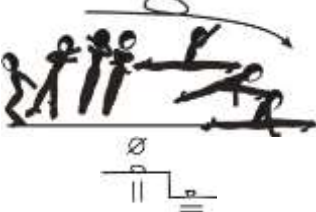
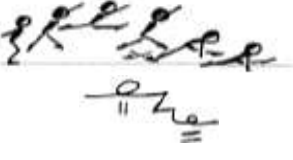
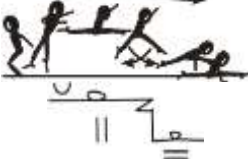
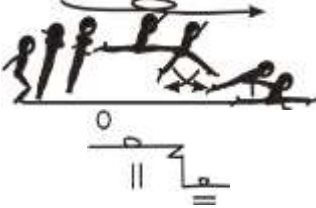
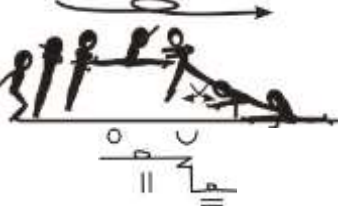
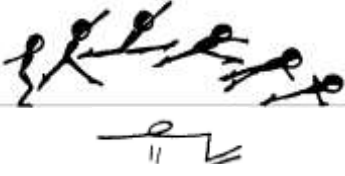
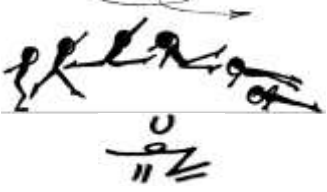
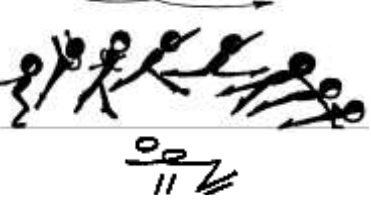
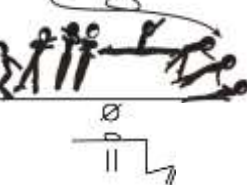
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMPFAMILY)				
			<p data-bbox="1346 491 1733 539">С314 ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE JUMP</p> 	
				<p data-bbox="1765 786 2168 858">С 525 ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ В ШПАГАТ STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 


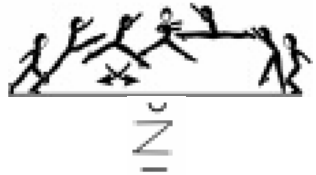
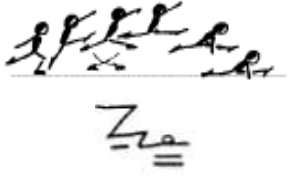
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>С 307: МАХОМ ОДНОЙ НАЗАД, ПРЫЖОК С ПОВОР. НА 180° - СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (КАЛОЯНОВ) (1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>С308: МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>С 3019: МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	
<p>С 316 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ 1/1 TURN STRADDLE JUMP</p> 		<p>С 318 С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ 2/1 TURN STRADDLE JUMP</p> 		
<p>С 326 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ В ШПАГАТ 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>С 327 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ - В ШПАГАТ 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>С 328 С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ - В ШПАГАТ 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 		
<p>С 336 ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>С337 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>С 338 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>С 339 С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА 1 1/2 TURN STRADDLE JUMPTO PUSH UP</p> 	



0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ: ПОДГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВШИЕСЬ, НОГИ ВРОЗЬ (ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ) (STRADDLE JUMP FAMILY (FRONTAL SPLIT))				
			<p data-bbox="1346 517 1747 560">С 354: ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ RONTAL SPLIT JUMP</p> 	
				<p data-bbox="1765 804 2168 927">С365 ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>С 347 ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180°. УПОР ЛЕЖА 348 STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 348 С ПОВОР. 180 ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОР. НА 180°. УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 349 С ПОВОР. 360 ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОР. НА 180°. УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP - 1/1 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 350 С ПОВОР. 540 ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОР. НА 180°. УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 
<p>С 356 С ПОВОР. 360° ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</p> 		<p>С 358 С ПОВОР. 720° ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ. 2/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</p> 		
<p>С 366 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ПРИЗЕМЛ. ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p>С 367 : С ПОВОР, НА 360° ПРЫЖОК ВО ФРОНТ. ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛ. ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP FRONTAL SPLIT</p> 	<p>С 368 С ПОВОР, НА 540° ПРЫЖОК ВО ФРОНТ. ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛ. ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 		
<p>С 376 ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ- УПОР ЛЕЖА (ШУШУНОВА) FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)</p> 	<p>377 ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ И ПОВОР. НА 180° В УПОР ЛЕЖА FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 378 С ПОВОР. НА 180° ПРЫЖОК ШУШУНОВА И ПОВОР. НА 180° УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>189 С ПОВОР НА 360°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТ. ШПАГА, ПОВОРОТОМ 180 - УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	


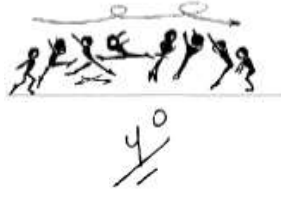
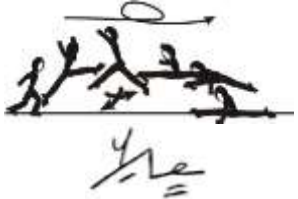


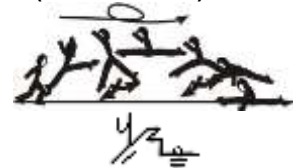
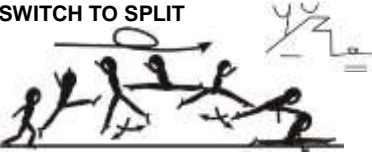



0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ В ШПАГАТ (SPLITJUMP FAMILY (SPLIT))				
			<p data-bbox="1352 193 1744 240">С384 ПРЫЖОК В ШПАГАТ SPLIT LEAP</p> 	
				<p data-bbox="1767 489 2170 563">С 395 ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 386 ЛРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 360° В ШПАГАТ 1/1 TURN SPLIT JUMP</p> 		<p>С 388 ЛРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 720° В ШПАГАТ 2/1 TURN SPLIT JUMP</p> 		
<p>С 396 ЛРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 180° В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p>С 397 ЛРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 360 В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p>С 398 ЛРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 540° В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 		
<p>С406 ПРЫЖОК В ШПАГАТ – РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 	<p>С 407 ПРЫЖОК С ПОВОР. 180 В ШПАГАТ – РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 	<p>С 408 ПРЫЖОК С ПОВОР. 360 В ШПАГАТ 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 	<p>С 409 ПРЫЖОК С ПОВОР. 540 В ШПАГАТ 1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)</p> 	
<p>С 416 ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>С 417 ПРЫЖОК С ПОВОР. 180 В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>С 418 ПРЫЖОК С ПОВОР. 360 В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>С 419 ПРЫЖОК С ПОВОР. 540 В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА С - ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ В ШПАГАТ (РАЗНОЖКА) (SPLITJUMP FAMILY (SWITCH))				
			<p data-bbox="1355 193 1668 240">C424. ПРЫЖОК РАЗНОЖКА SWITCH SPLIT LEAP</p> 	<p data-bbox="1769 193 2161 263">C425 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА - ПОВОРОТ 180° SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN</p> 
				<p data-bbox="1769 488 2161 558">C 435 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА – ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</p> 

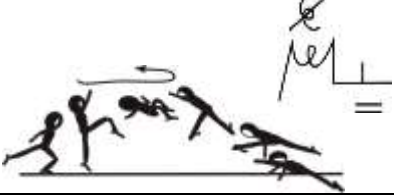
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С436 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА – ПОВОРОТ 180° - ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT</p> 				
<p>С 446 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА – ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 				

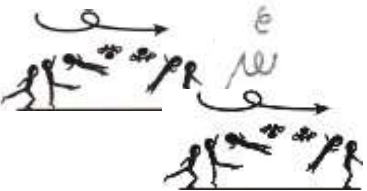


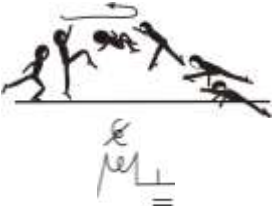
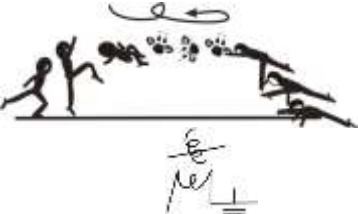

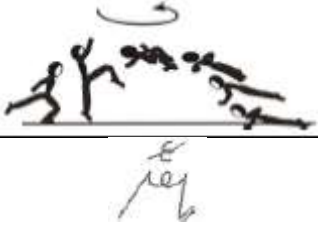


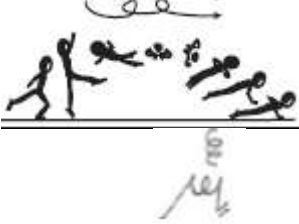
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ В ШПАГАТ (ПЕРЕКИДНОЙ) (SCISSORS LEAP FAMILY)				
				C 465 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК SCISSORS LEAP 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C466 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180° SCISSORS LEAP 1/2 TURN</p> 	<p>C 467 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТОМ НА 360° SCISSORS LEAP 1/1 TURN</p> 			
<p>C 476 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SCISSORS LEAP TO SPLIT</p> 	<p>C 477: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 478: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 360°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</p> 		
	<p>C 487 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК – РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (МАРЧЕНКОВ) SCISSORS LEAP SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (MARCHENKOV)</p> 	<p>C 488 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК – С ПОВОРОТ.180 -РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT</p> 		
	<p>C 497 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА SCISSORS LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>C 498 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЁЖА SCISSORS LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		<p>C500 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА –НЕЗЕЗ-ОН SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP –NEZE-ZON)</p> 

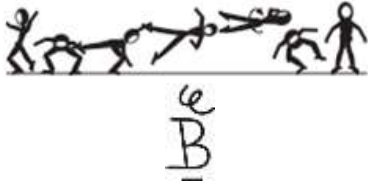
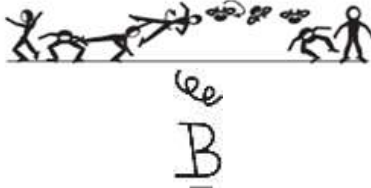
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ МАХОМ «НОЖНИЦЫ» (KICK JUMP FAMILY (SCISSORS KICK)				
				<p data-bbox="1767 193 2170 288">С505 ПРЫЖОК «НОЖНИЦЫ» С ПОВОРОТОМ НА 180° – УПОР ЛЁЖА SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 

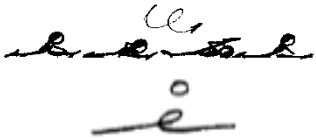
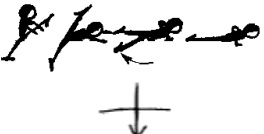

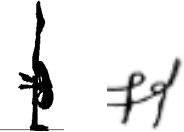

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 506 С ПВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «НОЖНИЦЫ» И ПВОРОТОМ НА 180° – УПОР ЛЁЖА 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP</p> 				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА- С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ В ГОРИЗОНТАЛЬН. ПЛОСКОСТИ ОТ ОСИ (OFF AXIS JUMP)				
				<p data-bbox="1767 193 2170 264">С 545 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОРОТОМ НА 180 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP</p> 
				<p data-bbox="1767 483 2136 579">С 555 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОРОТОМ НА 180° ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 

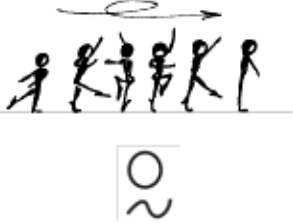
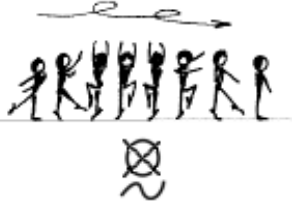
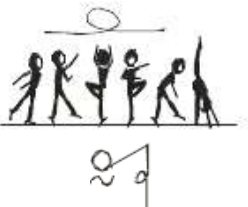
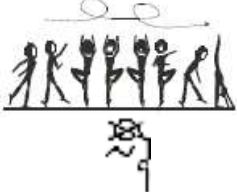

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 546. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОРОТОМ НА 360 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP</p> 		<p>548 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОРОТОМ НА 540 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP</p> 	<p>С 549 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОРОТОМ НА 720 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP</p> 	
<p>С 556 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 180 ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 1/2 TWIST OFF AXIS JUMPTO FRONTAL SPLIT</p> 		<p>С 558. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 540 ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p>С 559. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 720 ВО ФРОНТ. ШПАГАТ 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME)</p> 	
<p>С 566 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 180 В УПОР ЛЕЖА 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PU</p> 	<p>С 567. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 360 В УПОР ЛЕЖА (БЕНЖАМИН) 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PU</p> 		<p>С 569. ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 540 В УПОР ЛЕЖА 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMPTO PU</p> 	<p>С 570 ПРЫЖОК "ОТ ОСИ" С ПОВОР. НА 720 В УПОР ЛЕЖА 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN)</p> 



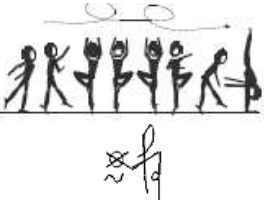
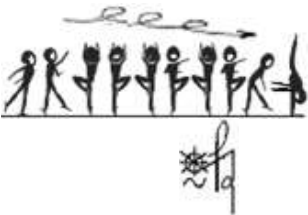
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ БАТТЕРФЛЯЙ (<i>BUTTERFLY JUMP</i>)				
			<p data-bbox="1355 193 1691 240">С584 ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ BUTTERFLY</p>  <p>The diagram shows a sequence of five stick figures illustrating the stages of a butterfly jump. From left to right: 1. A stick figure in a starting crouch. 2. A stick figure with arms and legs extended forward. 3. A stick figure with arms and legs extended backward. 4. A stick figure in mid-air with arms and legs spread wide. 5. A stick figure landing with arms and legs spread wide. A curved arrow above the figures indicates the path of the jump. Below the figures is the letter 'В' with a horizontal line underneath it.</p>	


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p data-bbox="506 156 882 228">С587: ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° (BUTTERFLY1/1 TWIST)</p> 			<p data-bbox="1753 156 2145 228">С 590: ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° BUTTERFLY 2/1 TWIST)</p> 

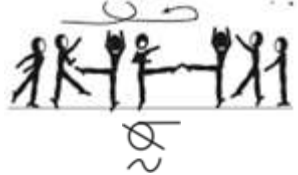
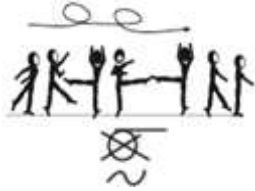




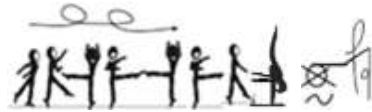
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ : ПОДГРУППА ШПАГАТЫ (ВЕРТИКАЛЬНЫЙ, ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ) (SPLIT FAMILY (SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN))				
		D 103 ИЗ ШПАГАТА ПЕРЕКАТ В СТОРОНУ НА 360° SPLIT ROLL 		
	D 112 ИЗ ФРОНТАЛЬНОГО ШПАГАТА С КАСАНИЕМ ГРУДЬЮ ПОЛА, ПЕРЕМАХОМ НАЗАД -ЛЕЧЬ НА ЖИВОТ (ПАНКЕЙК) SPLIT THROUGH (PANCAKE) 			
D 121. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ О ПОЛ VERTICAL SPLIT 	D 122 БЕЗОПОРНЫЙ. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ. ШПАГАТ FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT 		D 124 ПОВОРОТ НА 360 В БЕЗОП. ВЕРТИКАЛЬНОМ ШПАГАТЕ 1/1 TURN ON FREE VERTICALSPLIT 	



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0


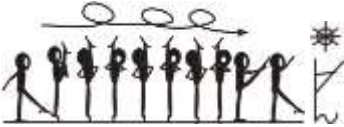

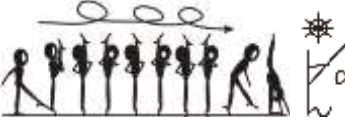


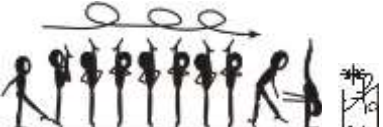
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ- ПОДГРУППА ПОВОРОТЫ НА 1 НОГЕ (TURN FAMILY)				
	<p>D 142 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° 1/1 TURN</p> 		<p>D 144 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° И БОЛЕЕ 2/1 TURN</p> 	
		<p>D 153 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 155 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
			<p>D 164 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

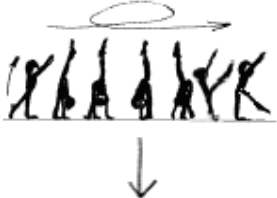
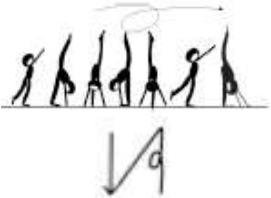

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 146: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° (3/1 TURN)</p> 				
	<p>D 157: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)</p> 			
<p>D 166 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 168: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

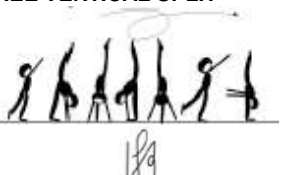
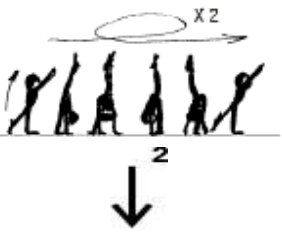
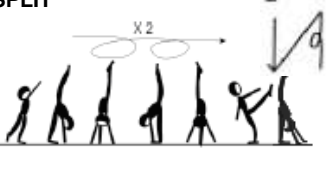
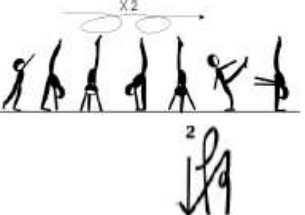

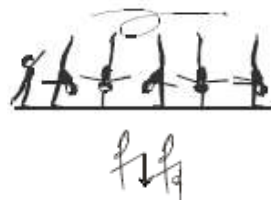
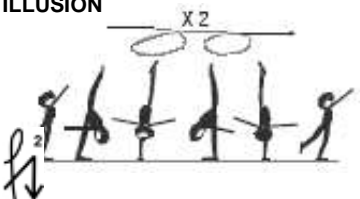
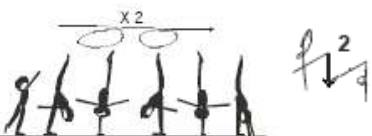
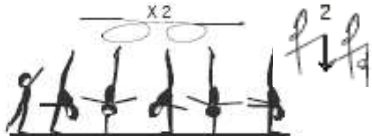
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ- ПОДГРУППА ПОВОРОТЫ 1 НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (TURN FAMILY (TURN))				
				<p>D 185: ПОВОРОТ НА 360°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 

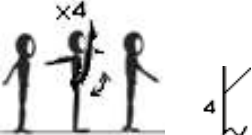

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>D 187: ПОВОРОТ НА 540°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTA</p> 		<p>D 189: ПОВОРОТ НА 720°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	
<p>D 196: ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТ, В ВЕРТИК ШПАГАТ (1/1 TURN WITH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

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ- ПОДГРУППА ПОВОРОТЫ В РАВНОВЕСИИ (BALANCE TURN FAMILY)				
			<p data-bbox="1391 193 1778 288">D 224 ВЫСОКОЕ РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКОЙ ЗА НОГУ С ПОВОРОТОМ НА 360° BALANCE 1/1 TURN</p> 	
				<p data-bbox="1800 491 2168 635">D 235: ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВ. С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 226 ВЫСОКОЕ РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКОЙ ЗА НОГУ С ПОВОРОТОМ НА 720° BALANCE 2/1 TURN</p> 		<p>D 228 ВЫСОКОЕ РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКОЙ ЗА НОГУ С ПОВОРОТОМ НА 720° BALANCE 2/1 TURN</p> 		
	<p>D 237: ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 239: ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ</p> 	
<p>D 246 ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 248: ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 250: ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ : ПОДГРУППА ЛИБЕЛА (ILLUSION FAMILY)				
			<p data-bbox="1379 193 1760 236">D 264 ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ ILLUSION</p> 	<p data-bbox="1783 193 2177 261">D 265 ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1783 788 2177 831">D 285 БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА FREE SUPPORT ILLUSION</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 266 ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 				
<p>D 276 ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ DOUBLE ILLUSION</p> 	<p>D 277 ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 278 ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		
<p>D 286 БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА – В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ FREE SUPPORT ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 287 БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА – В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FREE SUPPORT ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
	<p>D 297 БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION</p> 	<p>D 298 БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА – В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 299 БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА – В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ - : ПОДГРУППА ВЫСОКИЕ МАХИ НОГАМИ (HIGH LEG KICK FAMILY)				
	<p>D 302: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360° FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN</p> 	<p>D 303: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360° FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN</p> 		

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



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



Выпрямившись
Straight



Ноги врозь
straddle



Согнувшись
pike



Согнув ноги (группировка)
tuck



Казак
cossack

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

TURN



1/2 (180)



1/1 (360)



1 1/2 (540)



2/1 (720)



2 1/2 (900)



3/1 (1080)

TWIST



1/2 Twist (180)



1/1 Twist (360)



1 1/2 Twist (540)



2/1 Twist (720)



2 1/2 Twist (900)



3/1 Twist (1080)

4. Движения с разными положениями тела

Разножка
Switch

Ноги врозь
Straddle

Равновесие
Balance

Безопорное положение
Free, no support

1

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 А : Динамическая сила (Dynamic Strength)

ОТЖИМАНИЯ

В упоре лежа
Push up

Плиометрическое
Plio Push up

Венсон
Wenson PU

Перемах ноги врозь
Straddle cut

«Взрывная рамка»
Explosive A-Frame

Высокий упор согнувшись
High V

Круг двумя ногами
Double leg 1/1 circle

Круг Деласал
Flair

Геликоптер
Helicopter

• Группа В : Статическая сила (Static Strength)

Упоры:

Углом, ноги врозь

Straddle support

Углом

L support

Высокий угол, ноги врозь

Straddle V support

Высокий угол

V support

Высокий упор согнувшись
High V support









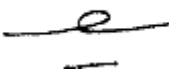
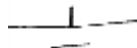



«Крокодил»

Lever









Горизонтальный

Planche


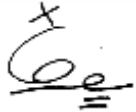

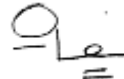
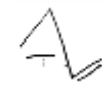


• **Группа C : Прыжки двух и с одной ноги (Jumps and Leaps)**

							
Air turn Поворот в	Free fall Свободное воздухе ноги врозь	Gainer 1/2 twist Гейнер с падением поворотом на 180°	Sagittal Scale Сагитальное	Tuck Группировка равновесие	Cossak Казак.	Pike Согнувшись	Straddle Согнувшись
							
Split leap Прыжок в шпагат	Frontal split leap Прыжок во фронтальный шпагат	Switch split leap Прыжок Разножка в шпагат	Scissors Kick Прыжок «Ножницы»	Scissors leap 1/2 turn Перекидной прыжок			

• **Группа D : Равновесие и Гибкость (Balance and Flexibility)**

							
Split Шпагат	Frontal split Фронтальный Шпагат	Vertical split Вертикальный шпагат	Turn Поворот	Sagittal balance Сагитальное равновесие	Balance 1/1 turn Высокое равновесие с поворотом на 360°	Illusion Либела	Free Illusion Безопорная Либела

6. Примеры

						
Flair to Wenson Free Illusion	Helicopter to split	Straddle support	1/1 turn to split	1/1 turn to Push up	1/2 twist to PU	to vertical split
Круг Деласал В Венсон	Геликоптер в шпагат	Упор углом ноги врозь с поворотом на 360°	Прыжок с поворотом на на 360° в шпагат	Прыжок согнувшись ноги врозь в упор лежа	Прыжок согнувшись с поворотом на 180 в упор лежа	Безопорная Либела в вертик.шпагат

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика
Приложение V
Январь 2017

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 лет в год соревнований
ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ	Индивидуальные (совместные), СП, ТР, ГР	ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР	ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР Танцевальная Аэробика /6 спортсменов (AD)
ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ		МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ВГ 1 И ВГ 2 - ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР, - ТА (AD) (ВГ2 - 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, ТА (ВГ2 – 6 спортсменов) 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	1 минута 15 секунд (+/- 5с)		1 минута 20 секунд. (+/- 5сек)
ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ, ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ	6 МАКСИМУМ 2 элемента от А1 до А3 (необязательно) Прыжки "от оси" не разрешены	8 MAXIMUM 2 элемента от доо А6 (не обязательно) Прыжки "от оси" не разрешены	9 ЭЛЕМЕНТОВ (СП,ТР, ГР) / 10 ЭЛЕМЕНТОВ (ИМ,ИЖ) МАКСИМУМ 2 ЭЛЕМЕНТА АКРОБАТИКИ от А1 до А7 (необязательно)
КОМБИНАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ.	Нет комбинаций	1 комбинация из 2 элементов разрешена (см. Прав.соревн)	2 комбинации из 2 элементов. - разрешены (см. Прав.соревн)
КОЭФФИЦИЕНТ СЛОЖНОСТИ	Общая оценка будет делиться 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 (pu) В) Упор углом ноги врозь (Straddle Support) С) Прыжок в поворотом 360 (Air Turn) D) Вертикальный шпагат (Vertical Split)	4 А) Геликоптер в упор лежа (Helicopter to PU). В) Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°) (Straddle Support (max to 1/1turn) С) 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 0.8 балла необязательно)
ПРИЗЕМЛЕНИЕ В	Максимум 1 ПРЫЖОК с	Максимум 1 ПРЫЖОК с приземлением	Максимум 3 ПРЫЖКА с приземлением в Шпагат

УПОР ЛЕЖА, ШПАГАТ	приземлением в ШПАГАТ	в ШПАГАТ Максимум 1 ПРЫЖОК с приземлением в УПОР ЛЕЖА	или в Упор лежа
ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ	4	5	5
ПИРАМИДА	0	1 пирамида, необязательно, без оценки	1 пирамида, без оценки
ОДЕЖДА	Правила соревнований ФИЖ (без макияжа) Колготки необязательно Шорты, облегчающие тело разрешены (мальчикам и девочкам).	Правила соревнований ФИЖ (ЛЕГКИЙ макияж)	Правила соревнований ФИЖ
БРИГАДА СУДЕЙ	Артистичность 2-4 - А-судьи; Исполнение 2-4 - Е- судьи; Сложность 1 и 2--D- 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.		

СБАВКИ

ВОЗРАСТ	Национальное развитие	Возрастная группа 1	Возрастная группа 2
	9-11 лет в год проведения соревнований	12-14 лет в год проведения соревнований	15-17 лет в год проведения соревнований
ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ (-1.0 КАЖДЫЙ РАЗ)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Больше, чем 6 элементов ▪ Обязательные элементы: отсутствуют или выполнены в любой комбинации, или не одновременно ▪ Больше, чем 4 элемента на полу ▪ Больше, чем 1 элемент с ценностью 0,5 балла ▪ Элементы в упоре на 1 руке ▪ Элементы с приземлением в упор лежа ▪ Больше, чем 1 элемент с приземлением в шпагат ▪ Повторение элемента 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Больше, чем 8 элементов ▪ Обязательные элементы: отсутствуют или выполнены в любой комбинации, или не одновременно ▪ Больше, чем 5 элементов на полу ▪ Больше, чем 1 элемент с ценностью 0,7 балла ▪ Элементы в упоре на 1 руке ▪ Больше, чем 1 элемент с приземлением в упор лежа ▪ Больше, чем 1 элемент с приземлением в шпагат ▪ Повторение элемента 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Больше, чем 9/10 элементов ▪ Обязательные элементы: отсутствуют или выполнены в любой комбинации, или не одновременно ▪ Больше, чем 5 элементов на полу ▪ Больше, чем 1 элемент с ценностью 0,8 балла ▪ Больше, чем 3 элемента с приземлением в шпагат или в упор лежа ▪ Повторение элемента
СБАВКА ПБС (-0.5 КАЖДЫЙ РАЗ)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Выполнение пирамиды (пирамид) ▪ Выполнение элементов акробатики (А4 до А7) или ПРЫЖОК С ВРАЩЕНИЕМ «ОТ ОСИ» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Больше, чем 1 пирамида ▪ Выполнение элементов акробатики (А7) или ПРЫЖОК С ВРАЩЕНИЕМ «ОТ ОСИ» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Больше или меньше 1 пирамиды ▪ Выполнение сальто (360°) с твистом

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика
ПРИЛОЖЕНИЕ VI
Январь 2017

Руководство для судейства Танцевальной Аэробики

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА

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 получают никакой оценки.

КАТЕГОРИЯ:

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



ВОЗРАСТ:

18 лет или больше в год проведения конкурса

TIME

1' 20" ± 5"

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

10м x 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 гармонизировать.
- 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, то это будет расценено как 1 набор. Можно выполнить 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 гармонизировать с идеей музыки. Состав движений должен гармонизировать 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.

Если 2-й стиль не включен или не распознается, или это не Уличные танцы, то максимальная оценка за Танцевальное содержание - 1.1 (недопустимо).

Содержание танца должно иметь большую 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	→	ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА
ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ	→	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 непрерывными. Все движения, представленные в программе, должны быть связаны без лишних пауз, плавно, легко выполняться, не показывая усталости (утомления/нерешительность) или быть сложными, демонстрирующими ловкость.

Г) Пространство:

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 Аэробики.

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 аэробной гимнастики.

Творческим упражнением 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 взаимоотношения 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 проявлением чувств во время исполнения самых сложных движений

Оценка:

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

ШКАЛА для оценивания АРТИСТИЧНОСТИ

Критерии	Недопустимо		Плохо		Удовлетворительно		Хорошо		Очень хорошо		Отлично
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
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
Артистизм	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 (Е) оценивают технические навыки 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 все 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	Средняя	Недопустимая	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
Подъем (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
Запрещенная пирамида	0.5 балла	каждый раз
Запрещенные движения	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 людей в положении стоя	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	предупреждение	
Не надет национальный костюм (См. ТР 2009, часть.10.4)	предупреждение	
Костюм для соревнований не надет на церемонии награждения медалями (см. ТР 2012., часть.10.4)	предупреждение	
Неявка / Серьезное нарушение устава ФИЖ, ТР и правил соревнований	дисквалификация	

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



Аэробная Гимнастика
ПРИЛОЖЕНИЕ VII
Январь 2017

Руководство для Судейства Степ Аэробики

Степ Аэробика

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 СТЕП АЭРОБИКИ: 8 спортсменов
(мужчины/женщины/смешанный состав)



ВОЗРАСТ

18 лет или больше в год проведения соревнования

ОБОРУДОВАНИЕ

Степ (платформа)

ВРЕМЯ 1' 20" ± 5"

ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

10м x 10м

МУЗЫКА

Любой стиль музыки

ПРАВИЛА ОДЕЖДЫ (ДРЕСС-КОД)

- Спортивный вид:
- Купальник, 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 блески.

ПОДЪЕМЫ (ПИРАМИДЫ)

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 выполненные подряд 3 связки по 8-счетов (24-счета) степ-шагов в исполнении всеми членами группы без перемещения 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 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 степ-платформу (положение степа, использование степа)

ПИРАМИДА

Каждое упражнение может включать одну пирамиду (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 его или ее физическом исполнении.

Все движения должны идеально сочетаться с выбранной музыкой. Стиль упражнения должен гармонизировать 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 (связок) степ-шагов:

На протяжении всего упражнению должны быть выполняться последовательности степ-шагов

В упражнении быть выполнено достаточное количество полных соединений степ-шагов. Необходимое количество последовательностей степ-шагов, составляет 8 наборов, включая **3 соединения по 8-счетов, (24-счета), выполненные подряд всеми членами группы без перемещения и передвижения степ-платформ.**

Если не выполнены подряд 3 подхода степ-шагов по 8-счетов (24-счета), то оценка уменьшается на 0.1 балла по шкале

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/соединений на поверхности площадки без оборудования (не более восьми счетов).

Сложность /Разнообразие:

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

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

Изменения пространственной ориентации 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 лицо, но и телоуище).

В) Общее Содержание:

Общее содержание упражнения включает:

- Переходы / Соединения
- Смена ШаговШагов- от одной Степ-платформы к другой (переходы шагами)
- 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:

СЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	→	ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА
ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ	→	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 упражнения, А-судьи должны учесть, что все движения должны выполняться без повторения или дублирования одинаковых или похожих типов движений. Упражнения должны включать различные действия, разные формы, и разные виды движений.

Слитность:

Все движения (движения Степ-платформы, 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 непрерывно и слитно.

Г) Пространство площадки и Построения

Площадка для соревнований должна быть использована по максимуму, со сбалансированным расстоянием между членами группы с или без Степ-платформы при выполнении:

- 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 (связными) 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 упражнением 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 состояние воодушевления во время всего упражнения, с натуральной и приятной выразительностью, донося до зрителей свою неординарность и креативность, демонстрируя уверенность в себе.

Оценка:

Смотрите каждую часть приложения 1 и адаптируйте их для СТЕП-Аэробики.

ШКАЛА для оценивания АРТИСТИЧНОСТИ

Критерии	Недопустимо		Плохо		Удовлетворительно		Хорошо		Очень хорошо		Отлично
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
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 (Е) 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
Подъем (Пирамида)	0.1	0.3	1.0
Партнерство и сотрудничество	0.1	0.3	1.0
Обращение со Степ-платформой			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)

- Броски Степа (ов) в воздух и к спортсмену (нам).
(Бросок определяется, когда человек, подбрасывается 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 на полу
- Выполнение любого элемента сложности / акробатического элемента
- 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

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 рост 2-х человек в положении стоя	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. ТИ 2016, раздел 10.4)	предупреждение	
Не надет костюм для соревнований на церемонии награждения медалями (см. ТИ 2016, раздел 10.4)	предупреждение	
Неявка	дисквалификация	
Серьезное нарушение устава ФИЖ, ТР и правил соревнований	дисквалификация	