



# ПИЛОННЫЙ СПОРТ

правила на соревновательный сезон 2022

Версия 7.0 от 14.06.22

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

11.8	понижение оценки элементов.....	26
11.9	бонусная комбинация (бк) и дополнительный бонус за сложность (дбс).....	27
11.10	риск фактор бонус (рфб).....	28
11.11	список сбавок по сложности .....	28
11.11.1	порядок элементов .....	28
11.11.2	сбавки за потерю группы или элемента .....	28
11.11.3	спортсмены не исполнили поддержку .....	29
11.11.4	неправильно заполненный бланк сложности .....	29
12	судейство исполнения.....	30
12.1	сбавки за исполнение (за каждый случай) .....	30
12.1.1	грязное исполнение .....	30
12.1.2	грязные переходы между элементами .....	30
12.1.3	отсутствие целостности и синхронности (только для двоек).....	30
12.1.4	плохой ракурс элемента.....	31
12.1.5	скольжение или потеря баланса .....	31
12.1.6	вытирание рук о костюм, тело, пилон или пол или проблемы с прической или костюмом .	31
12.1.7	падение .....	31
12.2	однократные сбавки за исполнение .....	32
12.2.1	пилоны не использованы в равной степени .....	32
12.2.2	использование менее 70% пилона.....	32
12.2.3	отсутствие синхронности (только для двоек) .....	32
13	судейство артистизма .....	33
13.1	шкала оценки за артистизм.....	33
13.2	компоненты в оценке за артистизм .....	33
13.2.1	сложность и оригинальность хореографии в целом .....	33
13.2.2	сложность и оригинальность переходов и элементов, уверенность: .....	34
13.2.3	интерпретация музыки, выразительность лицом и телом .....	34
13.2.5	сценическое воплощение и харизма.....	35
13.2.6	сбалансированность хореографии.....	35
13.2.7	динамика\текучесть .....	35
13.2.8	интенсивность .....	35
13.2.9	использование пространства.....	35
13.2.14	соответствие костюма теме композиции .....	38
13.2.15	сложность танцевальных связок .....	38
13.2.16	заявленные поддержки (только для двоек).....	39
13.2.16.1	типы поддержек .....	39
13.2.16.2	оценка уровня сложности поддержки: .....	39
13.2.16.4	примеры поддержек.....	40
13.2.17	сбалансированность элементов (только для соло).....	43
13.2.18	сложность акробатического элемента .....	43
13.2.18.1	оценка акробатических элементов.....	45
13.2.18.2	запрещенные акробатические элементы на полу .....	47
14	штрафы главного судьи .....	48
15	определения.....	49
16	таблица обязательных элементов .....	51
16.1	группа а – элементы на гибкость.....	54
16.2	группа b – силовые элементы.....	84
16.3	группа с – вращения на статичном пилоне .....	114
16.4	группа d – динамические элементы .....	125
16.5	группа e – вращения на крутящемся пилоне .....	147

# 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

---

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

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

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

## 2 ТЕРМИНЫ И ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

---

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

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

### **СУДЬИ**

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

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН**

Соревновательный сезон начинается в январе и заканчивается в декабре. Соревнования проводятся в соответствии с календарем, разрабатываемым ежегодно. Порядок участия в каждом отдельном соревновании определяется Положением.

### **КОДЕКС ЭТИКИ**

Все спортсмены и тренеры обязаны соблюдать Кодекс Этики Федерации.

### 3 ДИСЦИПЛИНЫ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

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

3.2 Наименования спортивных дисциплин в соответствии с правилами ПОСА:

- Женское соло
- Мужское соло
- Двойки

Примечание: дисциплина «двойки» является смешанной. Могут быть представлены следующие варианты двоек:

- - две женщины
- - два мужчины
- - мужчина и женщина

3.3 Возрастные группы и дисциплины

Наименование	Год рождения
<b>Дети (Д)</b> соло девочки соло мальчики	2013-2016
<b>Юниоры А (ЮА)</b> соло девушки соло юноши двойки	2008-2012
<b>Юниоры Б (ЮБ)</b> соло юниорки соло юноры двойки	2005-2007
<b>Юниоры микс (ЮМ)</b> Двойки	2005-2012
<b>Взрослые (В)</b> соло женщины соло мужчины двойки	2004 или ранее
<b>Старшие 40+ (С40+)</b> соло женщины соло мужчины	1982 или ранее
<b>Старшие 50+ (С50+)</b> соло женщины соло мужчины	1972 или ранее

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

3.3.2 Соревнования в возрастной группе «Дети (Д)» проходят только на территории РФ.

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

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

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

## 4 УРОВНИ МАСТЕРСТВА

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

## 4.1 ПАРАПОЛ

Критерии принадлежности:

- **Нарушения зрения**  
На зрение влияет либо нарушение структуры глаза, оптических нервов или оптических путей, либо зрительной коры центрального мозга.
- **Нарушения мышечной силы**  
нарушения связаны с уменьшением силы из-за сужения мышц или групп мышц. Например, параплегия и квадриплегия, мышечная дистрофия, полиомиелит и расщепление позвоночника.
- **Нарушения пассивного диапазона движения**  
Диапазон движений в одном или нескольких суставах систематически уменьшается, например, из-за артрогрипоза. Однако гипермобильность суставов, нестабильность суставов и острые состояния, вызывающие снижение подвижности, такие как артрит, не считаются приемлемыми нарушениями.
- **Отсутствие части тела**  
Существует полное или частичное отсутствие костей или суставов вследствие травмы (например, травматическая ампутация), болезни (например, рак костей) или врожденной недостаточности конечностей (например, дисмелия).
- **Разная длина ног**  
Из-за врожденного дефицита или травмы в одной ноге происходит укорочение кости.
- **Маленький рост**  
Рост уменьшается из-за aberrantных размеров костей верхних и нижних конечностей или туловища, например, из-за ахондроплазии или дисфункции гормона роста.
- **Гипертония**  
Гипертония - это состояние, характеризующееся аномальным увеличением мышечного напряжения и сниженной способностью мышцы растягиваться. Гипертония может возникнуть в результате травмы, болезни или состояний, связанных с повреждением центральной нервной системы. Когда состояние возникает у детей в возрасте до двух лет, часто используется термин церебральный паралич, но это также может быть связано с черепно-мозговой травмой (например, инсульт, травма) или рассеянный склероз.
- **Атаксия**  
Атаксия является неврологическим признаком и симптомом, который состоит из отсутствия координации мышечных движений. Когда состояние возникает у детей в возрасте до двух лет, часто используется термин церебральный паралич, но это также может быть связано с черепно-мозговой травмой (например, инсульт, травма) или рассеянный склероз.
- **Атетоз**  
Оно может варьироваться от слабой моторной дисфункции к сильной. В целом характеризуется неуравновешенными, произвольными движениями и затруднением в поддержании симметричной позиции. Когда состояние возникает у детей в возрасте до двух лет, часто используется термин церебральный паралич, но это также может быть связано с черепно-мозговой травмой (например, инсульт, травма).

## 5 БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

---

Спортсмен выполнит упражнения без страховочных матов. Возможны исключения для отдельных уровней мастерства и возрастных групп по решению главного судьи.

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

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

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

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

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

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

- Вербальные знаки
- Устные инструкции
- Телесный контакт

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

## 6 МУЗЫКАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ

### 6.1 ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

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

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

Возраст	Начинающие и Любители	Открытый класс	Профессионалы	Парапол
Дети и юниоры 6-17 лет	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30
Взрослые от 18 лет вкл.	3:20 – 3:30	3:50 – 4:00	3:50 – 4:00	3:20 – 3:30

Резюме: длительность музыкальных композиций для всех спортсменов от 18 лет включительно в «профессионалах» и в открытом классе составляет 3:50 – 4:00 мин. Для всех остальных спортсменов – 3:20 - 3:30 мин. За несоответствие длины музыкальной композиции вышеперечисленным нормам главный судья ставит штраф.

### 6.2 ВЫБОР

Музыкальная композиция – основа хореографической и артистической составляющей выступления. Допускается музыка в любом стиле, адаптированном под пилонный спорт. Это означает, что музыка должна иметь спортивный характер и не противоречить Кодексу Этики. Разрешена музыка как без слов, так и со словами. Смысловая нагрузка должна соответствовать возрасту спортсмена. Один или несколько музыкальных композиций могут быть смешаны. Оригинальная музыка и эффекты разрешены. Запрещено выбирать музыку с сексуальным подтекстом \ с призывом к насилию или войне \ затрагивающую религиозные темы \ другие темы, противоречащие Кодексу Этики. Если музыка иностранная, спортсмен должен предоставить слова песни с оригинальным переводом на русский язык. Это производится с целью исключения музыкальных композиций с неприемлемым содержанием.

# 7 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

## 7.1 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЯ (СПОРТСМЕНОВ)

7.1.1. Все участники соревнования обязаны:

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

7.1.2. Участники соревнования имеют право:

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

## 7.2 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРОВ И ОФИЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД

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

7.2.1. Тренер/официальный представитель команды имеет право:

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

7.2.2. Тренеры/официальные представители участников соревнования обязаны:

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

7.2.3 Тренерам/официальным представителям команды запрещается:

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

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

### **7.3 УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

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

### **7.4 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАТОРАМ, ПРОВОДЯЩИМ СОРЕВНОВАНИЯ**

7.4.1 Организация, проводящая соревнование, обязана до начала мероприятия:

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

Организационный комитет обязан обеспечить:

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

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

7.4.2. Требования к формированию программы соревнований.

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

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

### **7.5 ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ**

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

7.5.1. Требования к спортивному сооружению.

В спортивном сооружении должны быть предусмотрены следующие зоны:

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

- зона ожидания оценок
- санитарная зона.

#### 7.5.2. Требования к площадке для выступлений.

В соревновательной зоне не допускается наличие посторонних предметов.

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

##### 7.5.2.1. Размеры соревновательной площадки.

Минимальное пространство для выступления - 8 на 8 метров.

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

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

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

##### 7.5.2.2 Технические характеристики покрытия соревновательной площадки

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

##### 7.5.2.3 Пилоны

Диаметр пилонов - 45 мм, высота 4 метра.

Если смотреть на сцену со стороны зрителей, статичный пилон находится слева, крутящийся – справа. Категорически запрещено менять расположение пилонов.

Пилоны с прикрепленным снизу подиумом не допускаются на всех соревнованиях.

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

#### 7.5.3. Требования к оборудованию места для работы судейской коллегии:

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

#### 7.5.4. Требования к оборудованию места для работы счетной комиссии:

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

#### 7.5.5. Технические требования для обеспечения музыкального сопровождения:

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

## 7.6 РЕГИСТРАЦИЯ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

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

Заявка должна содержать в себе следующую информацию:

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

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

#### 7.6.2 Размер и сроки внесения заявочного взноса.

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

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

#### 7.6.3 Комиссия по допуску.

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

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

### 7.7 ЖЕРЕБЬЕВКА

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

### 7.7 ПОРЯДОК ВЫХОДА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ПЛОЩАДКУ

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

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

### 7.8 СНЯТИЕ С СОРЕВНОВАНИЙ

Спортсмен может быть снят с соревнования в случае:

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

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

## **7.8 НАХОЖДЕНИЕ В ЗОНАХ**

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

## **7.9 ПОДГОТОВКА ПИЛОНОВ**

- а) Перед выступлением каждого спортсмена, команда, к которой относится спортсмен, должна подготовить пилоны, используя средства организаторов (спирт и ткань для протирки). В случае отсутствия в команде людей, имеющих возможность подготовить пилоны спортсмен должен обратиться к представителям других команд или к организатору.
- б) Каждый спортсмен или его тренер имеет право выйти и проверить пилоны до момента вызова на сцену. При необходимости спортсмен может попросить протереть пилоны повторно.
- в) Принятие спортсменом начальной позиции для начала упражнения означает согласие, что снаряд подготовлен хорошо и готов к работе. Если спортсмену скользко, и он прерывает выполнение упражнений, его баллы аннулируются и объявляется дисквалификация без права выступать повторно.
- г) Нанесение магнезии, воска и любых других средств на пилон, помимо спирта - запрещено.

## **7.10 СРЕДСТВА СЦЕПЛЕНИЯ**

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

## **7.11 ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ПИЛОНАХ**

Запрещено:

1. Наличие украшений и аксессуаров (серьги, кольца, браслеты, цепочки, пирсинг и др.);
2. Нанесение кремов, масел, лосьонов и других увлажняющих средств на тело за 24 часа до выполнения упражнений;
3. Алкогольное и наркотическое опьянение;
4. Болезненность, плохое самочувствие, травмы различной степени тяжести;
5. Наличие шипов, стекол, острых деталей в костюме;
6. Выполнение упражнений с мозолями и волдырями на ладонях
7. Выполнение упражнений с мокрыми ладонями.

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

## **7.12 ДИСЦИПЛИНАРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

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

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

## **7.13 ПРЕДСТАВЛЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**

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

## **7.14 ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ И НАГРАЖДЕНИЯ**

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

## **7.15 ВЫНУЖДЕННАЯ ОСТАНОВКА ВЫСТУПЛЕНИЯ**

### **7.15.1. Чрезвычайные обстоятельства**

Чрезвычайные обстоятельства в соревновательной зоне определяются как:

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

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

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

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

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

### **7.15.2 Ошибка спортсменов, тренеров, официальных представителей команды.**

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

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

### **7.15.3. Травма.**

Остановить выступление спортсмена по причине получения травмы могут:

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

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

### **7.15.4 Проблемы с костюмом**

Остановить выступление спортсмена по причине возникновения проблем с костюмом могут:

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

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

## 8 ВНЕШНИЙ ВИД СПОРТСМЕНОВ

---

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

### 8.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВНЕШНЕМУ ВИДУ

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

Соревновательный костюм должен соблюдать морально - этические нормы, иметь спортивный вид и достойно представлять пилонный спорт. Наличие нижнего белья – обязательное условие (для женщин рекомендуется бесшовное, телесного цвета). У женщин вшитые чашечки в купальник выполняют функцию нижнего белья. Ткань костюма не должна быть просвечивающей, нижнее белье не должно быть видно.

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

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

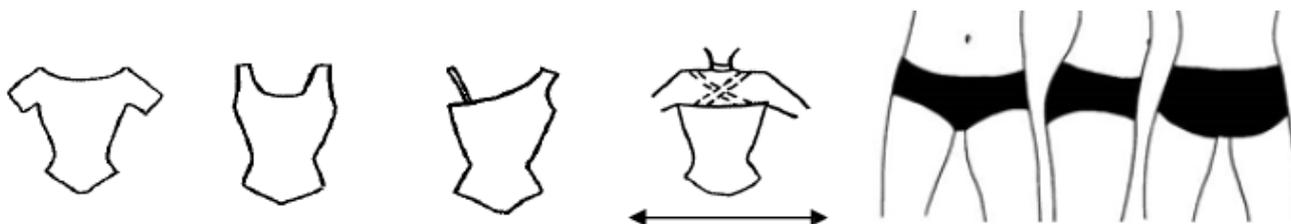
Запрещено акцентировать внимание на интимных зонах.

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

## 8.4 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ ЖЕНЩИН И ДЕВОЧЕК

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

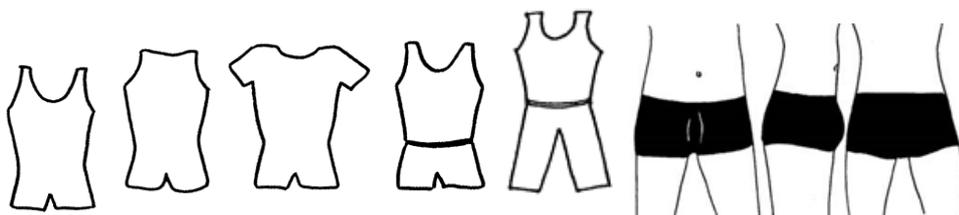
Примеры костюма для женщин и девочек:



## 8.1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ МУЖЧИН И МАЛЬЧИКОВ

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

Примеры костюма для мужчин и мальчиков:



## 9 СУДЬИ

---

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

В состав ГСК входят следующие должности:

- главный судья;
- главный секретарь;

В составе судейской коллегии предусмотрены следующие должности:

- линейный судья;
- хронометрист;
- апелляционная комиссия;

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

Судьи по исполнению: от 1 до 5

Судьи по артистизму: от 1 до 5

Судьи по сложности: от 1 до 2

Главный судья: 1.

### 9.1 ОБЩИЕ ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙ

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

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

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

Судья обязан:

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

Судье запрещается:

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

### 9.2 ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

Главный судья обязан:

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

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

Главный судья имеет право:

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

### **9.3 ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТАРЬ**

Функции главного секретаря соревнований:

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

### **9.4 СУДЬИ ПО АРТИСТИЗМУ**

Судьи по артистизму оценивают хореографические и артистические составляющие соревновательных программ.

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

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

- а) 1 судья по артистизму. Оценка данного судьи является общей оценкой по артистизму.
- б) 2-3 судьи по артистизму. Общая оценка по артистизму образуется путем нахождения среднего арифметического между оценками каждого из судей. При этом итоговые оценки каждого из судей должны колебаться в диапазоне до 6 баллов.
- в) 4-5 судей по артистизму. В этом случае две крайние оценки (минимальная и максимальная) отбрасываются и вычисляется среднее арифметическое между оставшимися оценками судей. При этом итоговые оценки каждого из судей должны колебаться в диапазоне до 6 баллов.

## **9.5 СУДЬИ ПО ИСПОЛНЕНИЮ**

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

Максимальная оценка по исполнению – 75 баллов. Минимальная – 0 баллов. Оценка складывается путем вычета баллов за каждую ошибку от заданных 75 баллов.

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

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

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

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

## **9.6 СУДЬИ ПО СЛОЖНОСТИ**

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

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

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

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

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

## **9.7 ХРОНОМЕТРИСТ**

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

## **9.8 СЧЕТНАЯ КОМИССИЯ**

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

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

В состав счетной комиссии входят:

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

## **9.9 АПЕЛЛЯЦИОННАЯ КОМИССИЯ**

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

#### **9.10 ПРИМЕНЕНИЕ МЕР ДИСЦИПЛИНАРНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ К СУДЬЯМ**

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

# 10 ПОДСЧЕТ ОЦЕНКИ

## 10.1 ФИНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА

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

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

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

## 10.2 СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ МЕСТ

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

## 10.3 РАВЕНСТВО В БАЛЛАХ (НИЧЬЯ)

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

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

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

## 10.4 АПЕЛЛЯЦИЯ (ПРОТЕСТ)

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

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

10.4.3. Порядок подачи протеста.

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

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

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

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

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

# 11 СУДЕЙСТВО СЛОЖНОСТИ

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

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

- Группа А - Элементы на гибкость
- Группа В - Элементы на силу
- Группа С - Вращения на статичном пилоне
- Группа D - Динамические элементы
- Группа Е - Вращения на крутящемся пилоне

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

Судья по сложности оценивает соблюдение минимальных требований к каждому элементу. Данные требования и оценка элементов находятся в таблице обязательных элементов. Группы элементов имеют общие требования, которые относятся ко всем элементам данной группы. Общие требования указаны перед таблицей к каждой группе. Помимо этого, в ячейке к каждому элементу указаны индивидуальные требования.

Помимо обязательных элементов, если спортсмен хочет получить дополнительные баллы, он может по желанию заявить в бланк сложности бонусные комбинации и дополнительный бонус за сложность (супербонус). Так же возможно получение бонуса за риск (РФБ, или риск фактор бонус), он в бланк спортсменом не заявляется, а ставится на усмотрение судьи.

За отклонение от правил судьи по сложности начисляют соответствующие сбавки.

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

## 11.1 КОЛИЧЕСТВО ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

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

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

## 11.2 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

### А – Элементы на гибкость

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

### В – Элементы на силу

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

### С – Вращения на статичном пилоне

Полный оборот на 360° без контакта с полом.

### Д – Динамические элементы

Воздушная фаза и динамичность.

### Е – Вращения на крутящемся пилоне

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

## 11.3 ВЫБОР ЭЛЕМЕНТОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **11.4 УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ В ЭЛЕМЕНТАХ**

Элементы с разными уровнями сложности исполнения (например, Джейд 160 и Джейд 180) считаются одинаковыми элементами и не могут быть заявлены в бланк сложности вместе. В противном случае, оценен будет только первый, а подобный ему элемент оценен не будет (0 баллов).

**Элементы с различными уровнями сложности исполнения отмечены в таблице обязательных элементов.**

#### **11.5 ОЦЕНКА ЭЛЕМЕНТОВ**

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

#### **11.6 ПРЕИМУЩЕСТВО В СЛУЧАЕ СОМНЕНИЯ**

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

#### **11.7 ИСКЛЮЧЕНИЕ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 50+**

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

#### **11.8 Понижение оценки элементов**

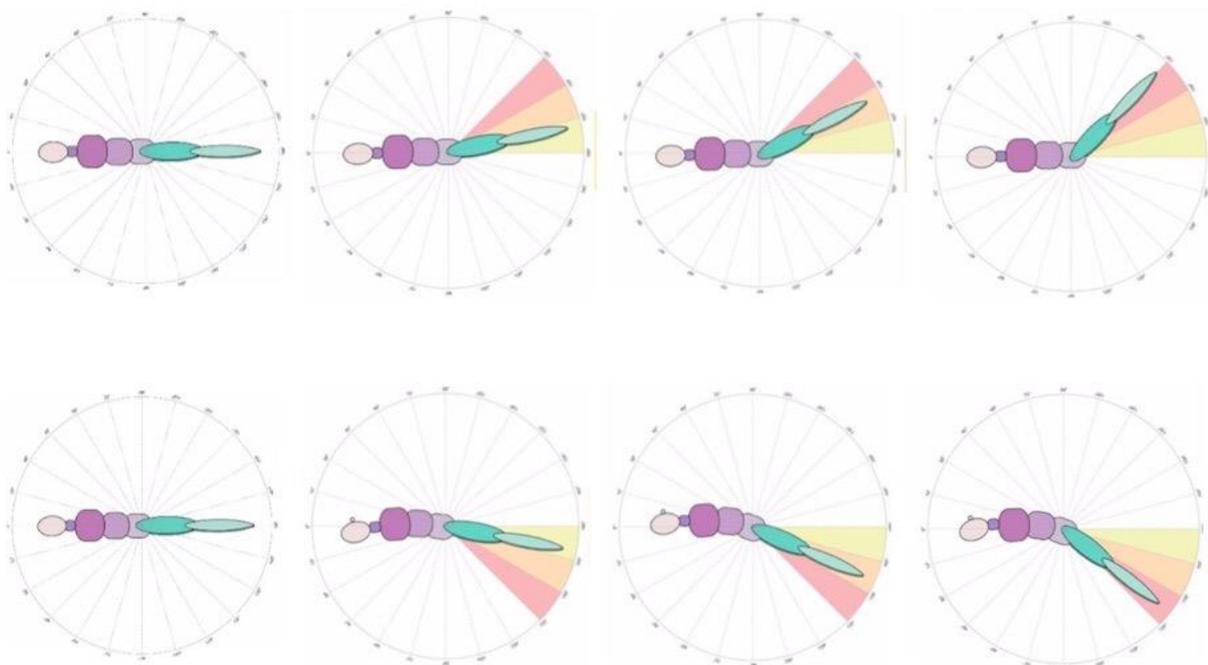
Оценка элементов из групп А и В может быть понижена судьей по сложности. Данное правило относится к элементам, где минимальным требованием является параллель полу. Если элемент группы А или В заявлен в качестве Группы Е, понижение оценки будет возможно с теми же условиями. Понижение оценки может быть произведено, когда элемент исполнен с отклонениями  $20^\circ$  или  $30^\circ$  от параллели. Необходимость понижения оценки определяется судьей по сложности в течение выступления и не заявляется спортсменом в бланк заранее.

Например, если элемент из группы А или В заявленный с минимальными требованиями параллельности полу, выполнен не совсем параллельно, но возле линии горизонта (выше или ниже), элемент будет засчитан судьей по сложности с понижением оценки на 0.2 или 0.4, в зависимости от степени отклонения от параллели.

- a) Если линия элемента находится в пределах  $20^\circ$  отклонения от параллели с полом, оценка элемента понижается на 0.2 (элемент оценкой 1.0 получает 0.8)

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

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



Нет понижения

Понижение на 0.2

Понижение на 0.4

Не засчитывается.

Оценка 0.0

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

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

### 11.9.1 БОНУСНАЯ КОМБИНАЦИЯ (БК)

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

Условия, при которых БК будет засчитана:

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

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

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

### 11.9.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БОНУС ЗА СЛОЖНОСТЬ (ДБС ИЛИ СУПЕРБОНУС)

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

Условия, при которых ДБС будет засчитан:

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

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

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

#### **11.10 РИСК ФАКТОР БОНУС (РФБ)**

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

##### **Риск фактор бонус (РФБ).**

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

Условия, при которых РФБ будет засчитан:

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

Пример высокой степени риска на пилоне – русский шпагат или морская звезда на высоте более 70% пилона, срыв из титаника во вращении на крутящемся пилоне и т.д.

Любой элемент, который мог бы быть риск фактор бонусом (в зависимости от того, как он исполнен), помечается в таблице обязательных элементов настоящих Правил аббревиатурой "РФБ" (может быть фактором риска). Эта аббревиатура была добавлена, чтобы помочь спортсменам понять, как получить этот бонус от судей по сложности.

#### **11.11 СПИСОК СБАВОК ПО СЛОЖНОСТИ**

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

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

##### **11.11.1 ПОРЯДОК ЭЛЕМЕНТОВ**

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

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

##### **11.11.2 СБАВКИ ЗА ПОТЕРЮ ГРУППЫ ИЛИ ЭЛЕМЕНТА**

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

Примечание: сбавка за потерю элемента начисляется только в том случае, если судья не увидел, что спортсмен исполнил этот элемент (даже не пытался его исполнить). Элемент не

считается потерянным, если в нем произошло падение, либо он не исполнен с соблюдением минимальных требований. В данном случае элемент просто не оценивается и получает 0 баллов.

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

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

#### **11.11.2.1 Дисквалификация за потрею элементов**

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

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

#### **11.11.3 СПОРТСМЕНЫ НЕ ИСПОЛНИЛИ ПОДДЕРЖКУ**

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

#### **11.11.4 НЕПРАВИЛЬНО ЗАПОЛНЕННЫЙ БЛАНК СЛОЖНОСТИ**

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

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

Спортсмен может принять решение исправить ошибки в бланке, либо ничего не изменять и принять сбавку -3 в его оценке по сложности. Если спортсмен предоставит исправленный бланк, то сбавку -3 за неправильно заполненный бланк он не получит.

## 12 СУДЕЙСТВО ИСПОЛНЕНИЯ

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

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

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

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

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

### 12.1 СБАВКИ ЗА ИСПОЛНЕНИЕ (ЗА КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ)

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

<p align="center"><b>синхронности (только для двоек)</b></p> <p>Неспособность исполнять все движения как единое целое с идентичной амплитудой движения, одинаковым начальным и конечным положением, происходящими в одно и то же время и в одном качестве. Это так же относится к хореографическим элементам. Каждое движение должно быть четким и идентичным в отношении к спортсмену в паре.</p>				
<p><b>12.1.4 Плохой ракурс элемента</b></p> <p>Исполнение любого элемента композиции в ошибочном ракурсе. Сбавка применяется, когда спортсмен не может контролировать выход в элемент ракурсом, при котором элемент может быть оценен.</p>		1.0		
<p><b>12.1.5 Скольжение или потеря баланса</b></p> <p>Потеря контроля на снаряде, приводящая к резкому неконтролируемому снижению, является скольжением. Потеря баланса – потеря контроля на снаряде или на полу, выводящая из равновесия.</p>			2.0	
<p><b>12.1.6 Вытирание рук о костюм, тело, пилон или пол или проблемы с прической или костюмом</b></p>			2.0	
<p><b>12.1.7 Падение</b></p> <p>Внезапное, резкое и неконтролируемое падение на пол. Это может произойти из любой позиции.</p> <p>Если спортсмен сможет выйти из такой ситуации и обрести контроль до касания с полом, в данном случае данная ошибка считается скольжением.</p>				5.0

## 12.2 ОДНОКРАТНЫЕ СБАВКИ ЗА ИСПОЛНЕНИЕ

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

	Большая	Очень большая
	3.0	5.0
<b>12.2.1 Пилоны не использованы в равной степени</b> Все спортсмены должны использовать пилоны в равной степени без выделения одного из пилонов. Двойка должна использовать оба пилонна отдельно (один спортсмен на пилоне) и вместе (оба спортсмена на одном пилоне).	3.0	
<b>12.2.2 Использование менее 70% пилонна</b> Спортсмен должен задействовать как минимум 70% высоты каждого снаряда, в противном случае он получит сбавку. Для двоек: хотя бы один спортсмен должен использовать полную высоту снаряда. Полная высота снаряда считается задействованной, если рука или нога спортсмена была в контакте со снарядом на высоте более 70%.	3.0	
<b>12.2.3 Отсутствие синхронности (только для двоек)</b> Если в существенной части выступления отсутствует синхронность, двойка получает дополнительную сбавку. Эта сбавка начисляется, когда имеются 3 единичных сбавки в сбавках за исполнение за каждый случай. .		5.0

## 13 СУДЕЙСТВО АРТИСТИЗМА

---

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

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

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

### 13.1 ШКАЛА ОЦЕНКИ ЗА АРТИСТИЗМ

Максимальная оценка за артистизм - 70 баллов.

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

#### Шкала оценки за компоненты:

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

Максимальная оценка за каждый компонент - 5 баллов.

#### Шкала оценки за бонусы:

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

#### Шкала оценки общего содержания композиции:

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

### 13.2 КОМПОНЕНТЫ В ОЦЕНКЕ ЗА АРТИСТИЗМ

#### 13.2.1 Сложность и оригинальность хореографии в целом

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

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

Примеры плохой сложности и оригинальности хореографии в целом:

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

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

### **13.2.2 Сложность и оригинальность переходов и элементов, уверенность:**

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

#### Примеры плохой сложности и оригинальности переходов и элементов:

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

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

### **13.2.3 Интерпретация музыки, выразительность лицом и телом**

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

#### Примеры плохой интерпретации музыки, выразительности лицом и телом:

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

### **13.2.4 Музыка и музыкальность (использование, выбор и композиция)**

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

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

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

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

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

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

### **13.2.5 Сценическое воплощение и харизма**

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

### **13.2.6 Сбалансированность хореографии**

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

Крутящийся и статичный пилоны должны быть задействованы в равной степени.

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

#### Примеры плохой сбалансированности хореографии

- Спортсмен не использует оба пилонна, либо в основном использует их на одном и том же уровне.
- Существует очень заметная разница между способностями спортсмена в различных секциях хореографии. Например, работа на полу намного лучше работы на снаряде.
- Спортсмен не может контролировать вращение на крутящемся снаряде.
- Отсутствует какое-либо физическое взаимодействие (только для двоек).

### **13.2.7 Динамика/текучесть**

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

### **13.2.8 Интенсивность**

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

### **13.2.9 Использование пространства**

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

### 13.2.10 Бонус за задействование различных сегментов тела (А)

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

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

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

### ШКАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЕГМЕНТОВ ТЕЛА

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

### 13.2.11 Бонус за танцевальный стиль (D)

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

Каждая такая восьмерка музыки помечается символом D или D+

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

### ШКАЛА ОЦЕНКИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ

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

### 13.2.12 Бонус за сочетание разных танцевальных стилей

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

### 13.2.13 Общее содержание композиции (G)

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

Каждая такая восьмерка музыки помечается символом G или G+

#### СТЕНОГРАФИЯ ДЛЯ ОБЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ

<b>G+</b>	<b>Сложные движения</b>
<b>G</b>	<b>Не сложные (нормальные) движения</b>

#### ШКАЛА ДЛЯ ОБЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ

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

### 13.2.14 Соответствие костюма теме композиции

Максимальная оценка – 2.

### 13.2.15 Сложность танцевальных связок

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

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

### **13.2.16 Заявленные поддержки (только для двоек)**

Максимальная оценка – 5. Помимо того, что двойки должны заявить 5 обязательных элементов на пилоне, они должны заявить и уровень сложности исполняемых поддержек. Поддержки – это взаимодействия спортсменов на полу или на снаряде, где каждый из партнеров выполняет свою роль. Обычно один из партнеров является удерживаемым, а другой – держателем (базой). Спортсмены могут поднимать друг друга, держаться друг на друге за счет зацепа или балансировать.

Поддержки не predeterminedены для выбора заранее, чтобы двойки имели возможность изобретать и создавать новые.

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

#### **13.2.16.1 ТИПЫ ПОДДЕРЖЕК**

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

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

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

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

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

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

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

#### **13.2.16.2 ОЦЕНКА УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ПОДДЕРЖКИ:**

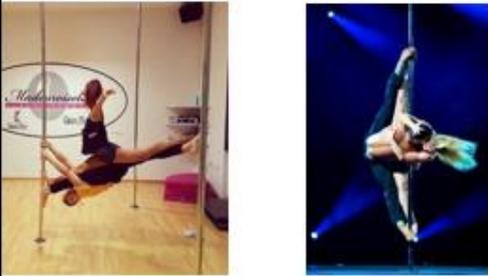
Существует 3 уровня сложности: Низкий уровень сложности – 0.5 баллов, средний – 0.8, высокий – 1.0. Таблица обязательных элементов правил помогает определить уровень исполняемых поддержек.

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

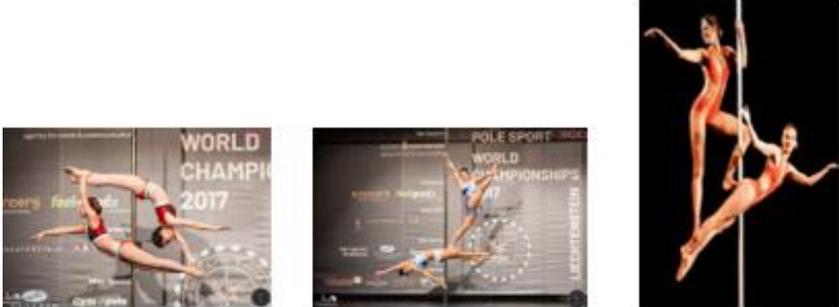
**Средний уровень сложности (0.8):** Спортсмены исполняют элементы стоимостью 0.7 и 0.8 баллов из таблицы обязательных элементов (по крайней мере 1 партнер должен исполнить элемент стоимостью до 0.7 или 0.8).

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

### 13.2.16.4 ПРИМЕРЫ ПОДДЕРЖЕК.

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

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

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

	1.0	 
Поддержки на полу	0.5	  
	0.8	  
	1.0	  

### 13.2.17 Сбалансированность элементов (только для соло)

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

#### Примеры плохой сбалансированности элементов

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

### 13.2.18 Сложность акробатического элемента

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

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

Определение акробатического элемента:

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

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

2- Элементы с основой на полу, в которых происходит вращение тела на (360°) с прохождением таза над головой вперед, назад или боком (включая элементы из художественной гимнастики, где происходит полное вращение, в том числе на локтях, например, «рыбка»);

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

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

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

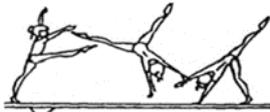
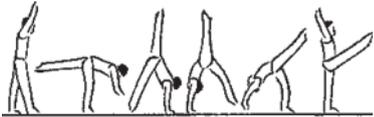
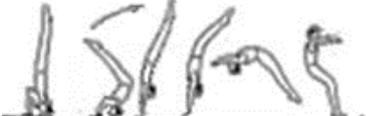
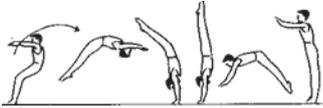
Примечание: Если произошло падение во время воздушной фазы или при приземлении, оценка не может превышать 2.5 балла.

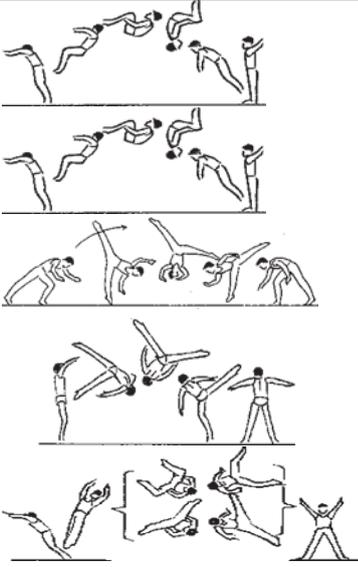
Примечание: Акробатический элемент для двоек засчитан, если он исполнен двумя спортсменами синхронно. Если один из партнеров исполнил акробатический элемент в одиночку, это является хореографией.

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

### 13.2.18.1 Оценка акробатических элементов

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

Динамические акробатические элементы		
	<b>Стойка на руках</b>	1.0 (проходящая); 1.5 (сход в кувырок); 2.0 (удержана 2 сек.); 3.0 (выжата наверх или с отжиманиями)
	<b>Стойка на предплечьях</b>	0.5 (проходящая); 1.0 (удержана 2 сек.); 2.0 (выжата наверх)
	<b>Колесо</b>	1.0; 0.5 (на локтях); 1.5 (на одной руке);
	<b>Рондат</b>	3.0; 3.5 (приземление в шпагате);
	<b>Переворот вперед</b>	2.5;
	<b>Переворот назад</b>	3.0; 3.5 (Приземление в шпагате или позиции венсон);
	<b>Подъем разгибом с головы</b>	4.0; 4.5 (приземление в шпагате)
	<b>Фляк вперед</b>	4.0; 4.5 (приземление в шпагате)
	<b>Флик-фляк</b>	4.5; 5.0 (приземление в шпагате)
	<b>Сальто 360° (вперед, назад, боковое)</b>  Сальто более 360° или с твистом запрещены.	5.0

		
	<p><b>Круги Деласала</b></p> <p>Из позиции «Ви» на двух руках ноги чертят круг вокруг тела в этой же позиции. Ноги не касаются пола во время вращения.</p>	<p>3.5; 4.0 (если исполнено последовательно)</p>
<p><u>Статичные акробатические элементы</u></p>		
	<p><b>Угол ноги вместе</b></p> <p>Обе руки находятся по разным сторонам от тела близко к бедрам. Ноги сведены вместе. Тело держится на двух руках. Только ладони в контакте с полом.</p>	<p>2.0</p>
	<p><b>Угол ноги врозь</b></p> <p>Тело держится на двух руках. Только ладони в контакте с полом. Обе руки находятся напротив корпуса. Ноги разведены в стороны.</p>	<p>3.0</p>
	<p><b>Угол в позиции «Ви»</b></p> <p>Тело держится на двух руках. Только ладони в контакте с полом. Обе руки находятся за спиной. Ноги разведены в стороны.</p>	<p>3,0</p>
	<p><b>Крокодил</b></p> <p>Упор, в котором тело держится на локтях и трицепсах. Только ладони в контакте с полом. Ноги в позиции «Ви», либо собраны вместе, либо в другой позиции.</p>	<p>3.0; 3.5 (на одной руке)</p>
	<p><b>Горизонт</b></p> <p>Тело держится на двух руках, руки полностью прямые. Ноги в позиции «Ви», либо собраны вместе, либо в другой позиции.</p>	<p>3.5</p>

	<p><b>Венсон</b></p> <p>Одна нога находится на верхней части трицепса одноименной руки. Другая нога поднята с пола.</p>	<p>3.5</p>
---	---	------------

### 13.2.18.2 Запрещенные акробатические элементы на полу

Следующие акробатические элементы и комбинации запрещены:

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

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

## 14 ШТРАФЫ ГЛАВНОГО СУДЬИ

---

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

## 15 ОПРЕДЕЛЕНИЯ

---

### **Правильный угол раскрытия шпагата**

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

### **Удержание положения 2 секунды**

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

### **Вращения**

Позиция во вращении на статичном пилоне должна быть удержана полный оборот (360°). Вращения на крутящемся пилоне должна составлять 720°. Оборот во вращении начинает засчитываться с момента, когда спортсмен выходит в позицию, где соблюдаются все минимальные требования. Заход и выход в эту позицию не входит в это определение.

### **Правильный ракурс элемента**

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

### **Переходы**

Переход – это связующее движение между элементами.

### **Работа на полу**

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

### **Работа по сцене**

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

### **Синхронность (для двоек)**

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

### **Поддержки (для двоек)**

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

# POLE SPORT & ARTS WORLD FEDERATION



ТАБЛИЦА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

## ПИЛОННЫЙ СПОРТ

## 16 ТАБЛИЦА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Примечание: Чтобы элемент был засчитан, необходимо соблюдать общие и индивидуальные требования к элементу, даже если они противоречат рисунку. Общие требования указаны перед таблицей с элементами, индивидуальные требования указаны в ячейках с элементами.

Аббревиатуры и определения:

### Типы подъемов

СП / силовой подъем

*Заход в перевернутое положение без инерции*

ИП / инерционный подъем

*Заход в перевернутое положение с помощью инерции*

### Позиции тела и ног

Выпрямлены / Выпр.

*Ноги полностью выпрямлены в коленях*

Копье

*Ноги собраны вместе, корпус сгибается пополам*

Позиция «Ви»

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

Группировка

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

Карандаш

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

БП / боковая планка

*Тело параллельно полу, боковая часть корпуса развернута к полу*

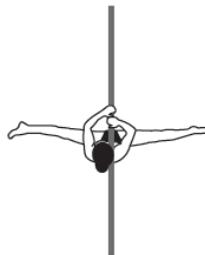
Горизонт

*Тело параллельно полу, живот или спина развернуты к полу*

## Хваты и позиции рук

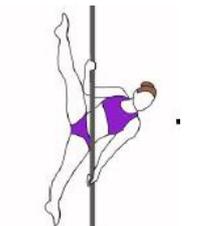
### ПУ / плечевой упор

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



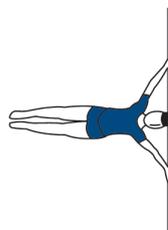
### Распорка

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



### БХ / базовый хват

*Обхват пилон большим пальцем вверх нижней или верхней рукой.*



### СХ / скрученный хват

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



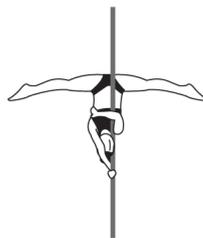
### Крюк

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



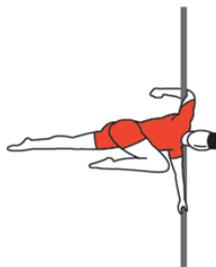
**ЛХ / локтевой хват**

*Локоть верхней руки обхватывает пилон*



**ОЛХ / обратный локтевой хват**

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



**ФХ / флаговый хват**

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



**ОЛТХ / обратный ленточный хват**

*Нижняя рука в упоре. Предплечье в контакте с пилоном.*



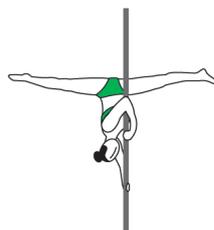
**ЛТХ / ленточный хват**

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



**ПЛТХ / перевернутый ленточный хват**

*Локоть верхней руки и предплечье напротив пилона.*

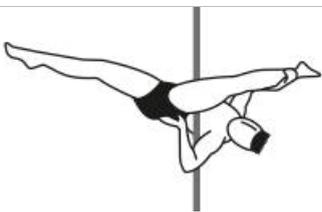


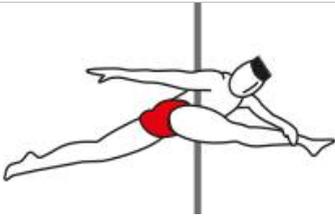
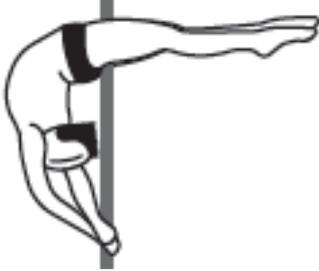
## 16.1 ГРУППА А – ЭЛЕМЕНТЫ НА ГИБКОСТЬ

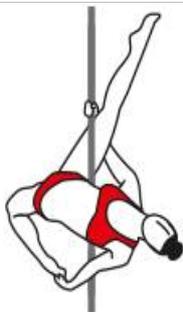
Общие требования: удержание положения 2 секунды.

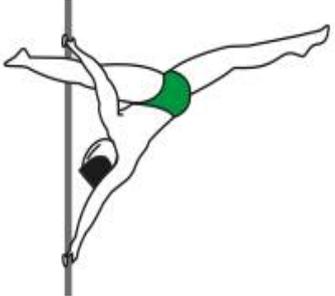
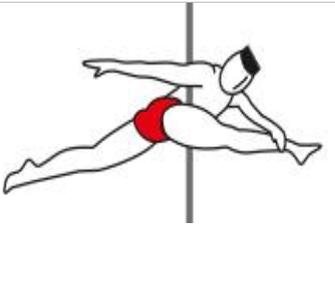
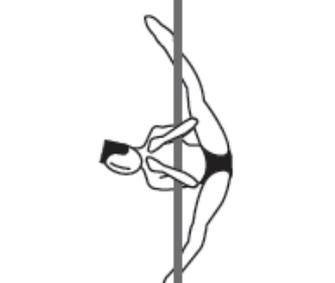
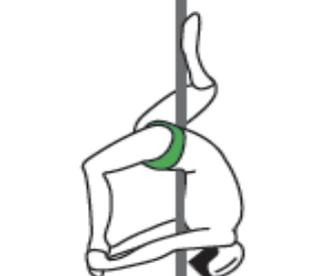
*Примечание: В возрастной группе Старшие 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°*

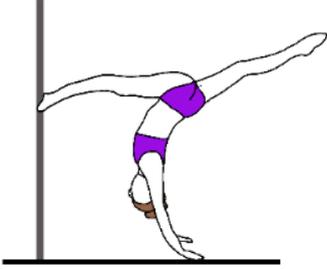
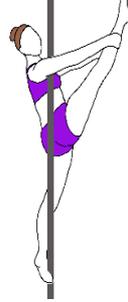
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		<b>A001</b>	<b>Вис на ближней ноге 160°</b>  – Раскрытие бедер 160°  <i>Уровни сложности исполнения:</i> A001 Вис на ближней ноге 160° A003 Вис на ближней ноге 180°
0.1		<b>A112</b>	<b>Балерина 160° (основа на полу)</b>  – Раскрытие бедер 160° – Нижняя стопа в контакте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

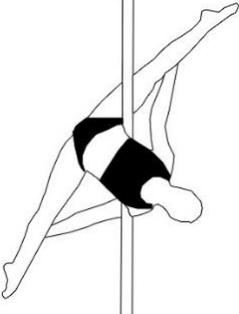
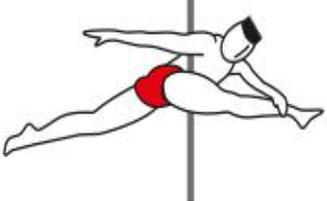
0.2		<b>A048 Поперечный шпагат 160°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 160°</li> <li>– Верхняя часть тела параллельна полу</li> <li>– Нет контакта с полом</li> </ul> <p><i>Уровни сложности исполнения:</i>  A048 Поперечный шпагат 160°  A049 Поперечный шпагат 180°</p>
0.2		<b>A113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

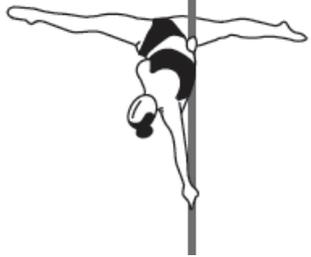
0.3		<p><b>A047 Поперечный шпагат 180° (основа на полу)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Нижняя стопа в контакте с полом</li> <li>– Верхняя часть тела параллельна полу.</li> </ul> <p><i>Уровни сложности исполнения:</i>  A046 Поперечный шпагат 160° (основа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

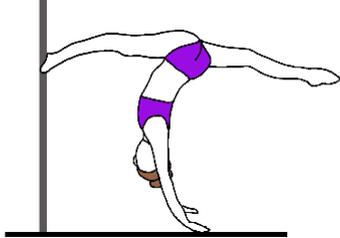
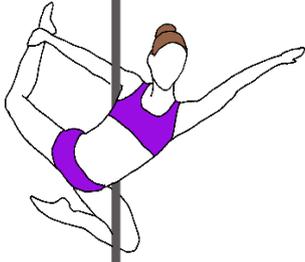
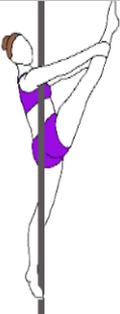
0.4		<b>A101 Синиченко Ви 160°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 160°</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены</li> <li>– Одна кисть и нижняя стопа в контакте с пилоном</li> </ul>
0.4		<b>A005 Продольный шпагат 180°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°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

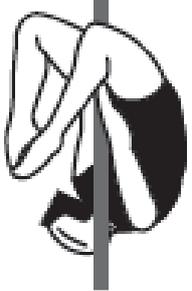
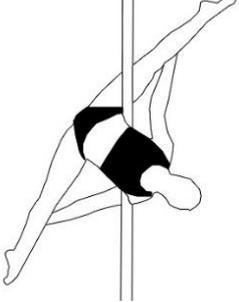
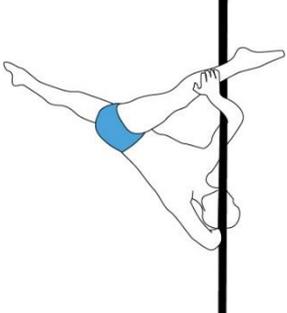
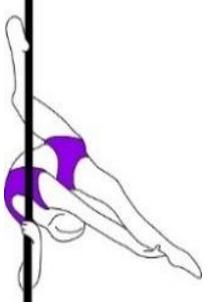
0.4		<p><b>A009 Янтарь Марион 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 160°</li> <li>– Продольный шпагат,</li> </ul> <p><i>Уровни сложности исполнения: A009 Янтарь Марион 160° A015 Янтарь Марион 180°</i></p>
0.4		<p><b>A117 Китайские палочки 180° (с поддержкой)</b></p> <ul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

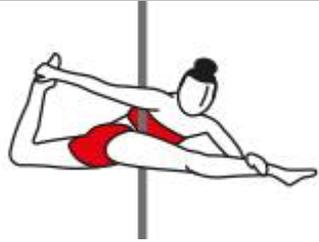
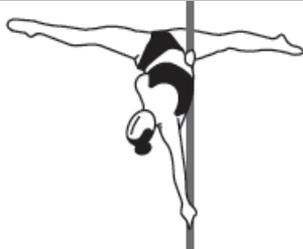
0.4		<b>A126 Вис на дальней ноге в прогибе</b> - Обе руки обхватывают ноги
0.4		<b>A083 Шпагат в стойке 160°</b>  - Раскрытие бедер 160° - Руки и ноги полностью выпрямлены  <i>Уровни сложности исполнения:</i> <i>A083 Шпагат в стойке 160°</i> <i>A084 Шпагат в стойке 180°</i>
0.4		<b>A131 Шпагат с поддержкой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

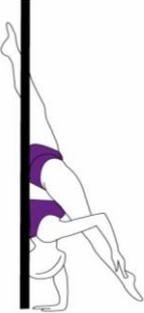
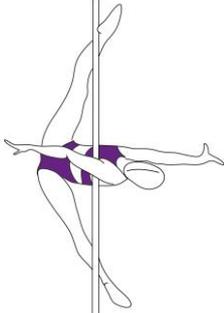
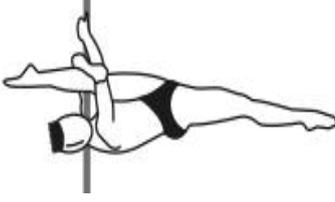
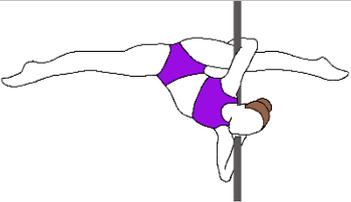
0.4		<p><b>A122 Воздушный змей 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 160°</li> <li>– Кисти не в контакте с пилоном, нижняя подмышка в контакте с пилоном</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены</li> </ul> <p><i>Уровни сложности исполнения:</i>  A122 Воздушный змей 160°  A123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

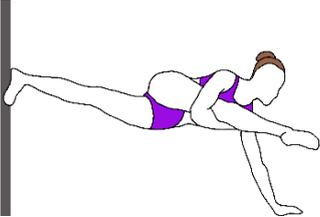
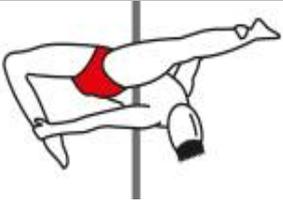
0.5		<p><b>A032 Русский шпагат 45°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Угол между корпусом и полом макс.45°</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены</li> </ul> <p><i>Уровни сложности исполнения:</i>  A032 Русский шпагат 45°  A034 Русский шпагат (с отклонением)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

0.5		<b>A056</b>	<b>Полумесяц</b>  – Ноги параллельны полу или выше параллели
0.5		<b>A084</b>	<b>Шпагат в стойке 180°</b>  – Раскрытие бедер 180° – Руки и ноги полностью выпрямлены  <i>Уровни сложности исполнения:</i> <i>A083 Шпагат в стойке 160°</i> <i>A084 Шпагат в стойке 180°</i>
0.5		<b>A119</b>	<b>Летучая Кивела 180° (стопа на полу)</b>  – Раскрытие бедер 180° – Только одна кисть на пилоне и одна стопа на полу
0.5		<b>A087</b>	<b>Плывущая балерина 180°</b>  – Раскрытие бедер 180° – Рука полностью выпрямлена – Кисти и колени не в контакте с пилоном
0.5		<b>A089</b>	<b>Стоячий продольный шпагат 180°</b>  – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном  <i>Уровни сложности исполнения:</i> <i>A088 Стоячий продольный шпагат 160°</i> <i>A089 Стоячий продольный шпагат 180°</i>

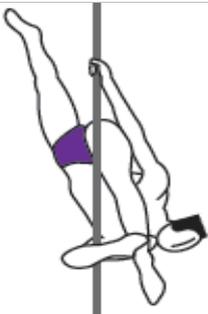
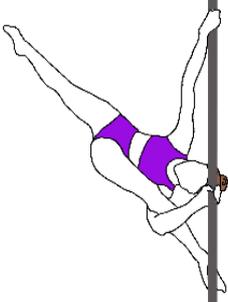
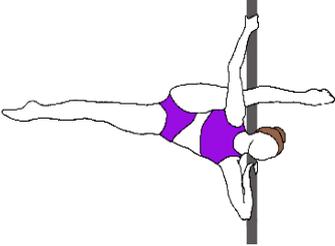
0.5		<p><b>A127 Игуана в прогибе (с отклонением)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Стопы в контакте с головой. Откл.20°.</li> </ul> <p><i>Уровни сложности исполнения:</i>  A127 Игуана в прогибе (с отклонением)  A130 Игуана в прогибе (стопы касаются головы)</p>
0.5		<p><b>A123 Воздушный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

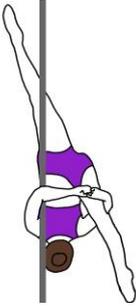
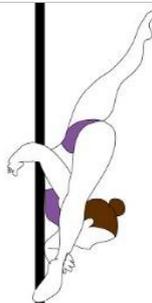
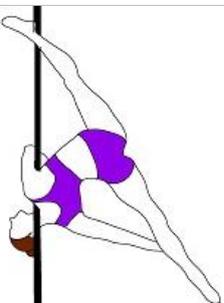
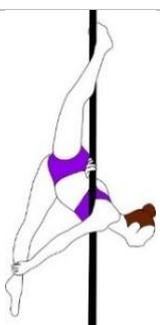
0.6		<p><b>A015 Янтарь Марион 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Продольный шпагат</li> </ul> <p><i>Уровни сложности исполнения:</i>  A009 Янтарь Марион 160°  A015 Янтарь Марион 180°</p>
0.6		<p><b>A133 Вис на дальней ноге в прогибе (Ноги вытянуты)</b>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

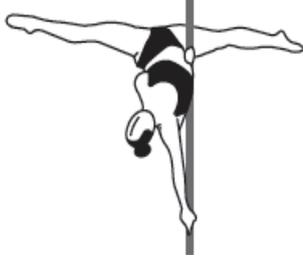
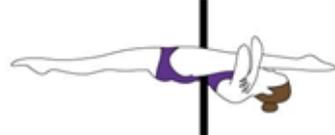
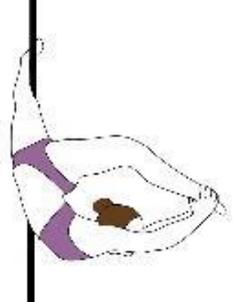
0.6		<b>A023</b>	<b>Стойка в вертикальном шпагате (основа на полу) 180°</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены</li> <li>– Рука на полу</li> </ul>
0.6		<b>A051</b>	<b>Складка подмышкой 160°</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие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

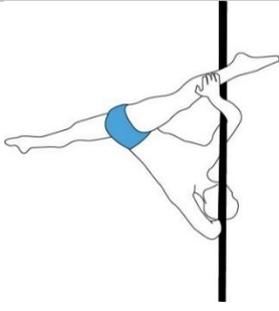
0.6		<b>A082</b> <b>Балансовый горизонтальный шпагат (основа на полу) 160°</b>  – Раскрытие бедер 160° – Одна кисть на полу
0.6		<b>A128</b> <b>Хвост дракона в прогибе (с отклонением)</b>  – Стопы в контакте с головой. Отклонение 20°  <i>Уровни сложности исполнения: A128 Хвост дракона в прогибе (с отклонением) A060 Хвост дракона в прогибе (стопы касаются головы)</i>
0.7		<b>A022</b> <b>Китайские палочки 180°</b>  – Раскрытие бедер 180° – Руки не в контакте с пилоном  <i>Уровни сложности исполнения: A012 Китайские палочки 160° A022 Китайские палочки 180°</i>
0.7		<b>A024</b> <b>Джейд (нога согнута) 180°</b>  – Раскрытие бедер 180° – Кисти не в контакте с пилоном
0.7		<b>A025</b> <b>Шпагат Олеся 180°</b>  <i>Перевернутый шпагат</i>  – Раскрытие бедер 180° – Одна рука на пилоне

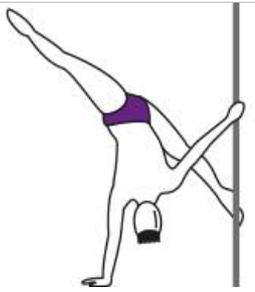
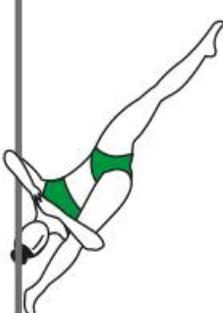
0.7		<b>A027</b>	<b>Верхний пегас 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Корпус смотрит вверх</li> </ul>
0.7		<b>A030</b>	<b>Пулемет 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Тело и ноги параллельны полу</li> </ul>
0.7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

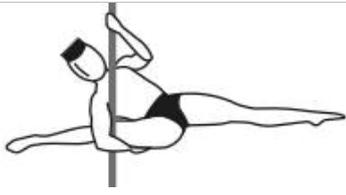
0.7		<b>A070</b> <b>Продольный шпагат локтевым хватом 180°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Верхний локоть в контакте с пилоном</li> <li>– Ноги прямые</li> </ul>
0.7		<b>A074</b> <b>Затмение 180°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер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

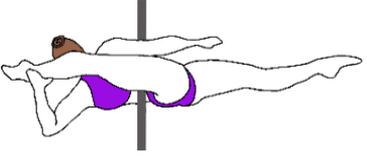
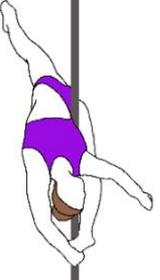
0.7		<b>A091</b>	<b>Перевернутый шпагат Олеся (хват за спиной) 180°</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Кисти не в контакте с пилоном</li> </ul>
0.7		<b>A130</b>	<b>Игуана в прогибе (стопы касаются головы)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>– Колени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

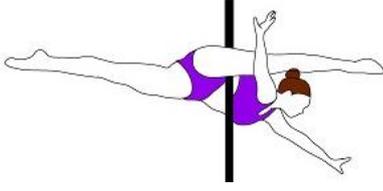
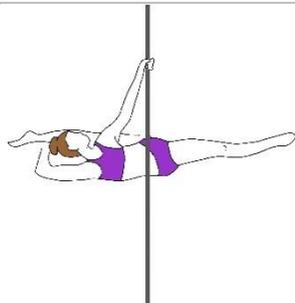
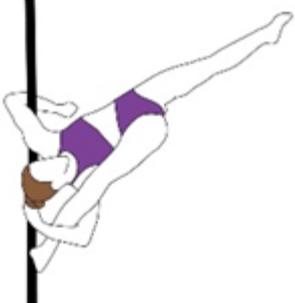
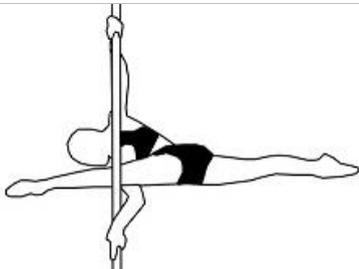
0.7		<p><b>A092 Хвост дракона (продольный шпагат) 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 160°</li> <li>– Ноги параллельны полу</li> </ul> <p><i>Уровни сложности исполнения:</i>  A092 Хвост дракона (продольный шпагат) 160°  A069 Хвост дракона (продольный шпагат) 180°</p>
0.7		<p><b>A134 Объятия Джайд 1 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Руки не в контакте с пилоном</li> </ul>
0.7		<p><b>A099 «Ви» обратным локтевым хватом 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Ноги прямые</li> </ul>
0.7		<p><b>A144 Кокон Корали 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Верхняя нога выпрямлена</li> <li>– Кисти не в контакте с пилоном</li> <li>– Нижняя стопа над головой</li> </ul>
0.8		<p><b>A135 Объятия Джайд 2 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Ноги параллельны полу</li> <li>– Руки не в контакте с пилоном</li> </ul>

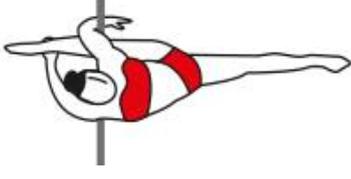
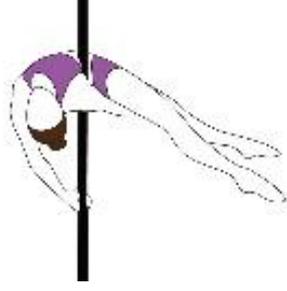
0.8		<p><b>A016 Аллегра 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Обе ноги полностью выпрямлены</li> </ul>
0.8		<p><b>A019 Перевернутый продольный шпагат в прогибе 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Верхняя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

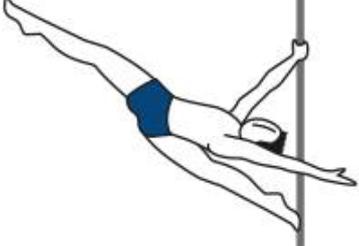
0.8		<b>A026</b>	<b>Минусовой продольный шпагат в прогибе 180°+</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер более 180°</li> <li>– Нижняя нога полностью выпрямлена</li> <li>– Верхняя часть тела в прогибе над уровнем горизонта и образует арку</li> </ul>
0.8		<b>A028</b>	<b>Райская птица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

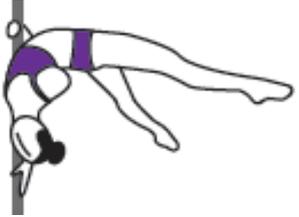
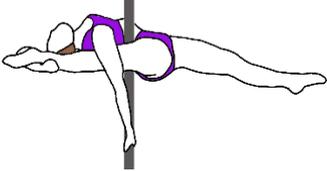
0.8		<b>A036 Тайный шпагат 180°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Верхняя часть тела параллельна полу</li> <li>– Бедро ближней ноги в контакте с пилоном</li> </ul>
0.8		<b>A037 Шпагат Маркетти подмышкой 180°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие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

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

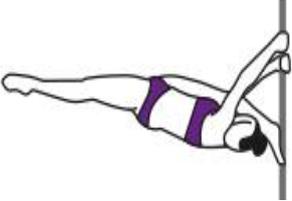
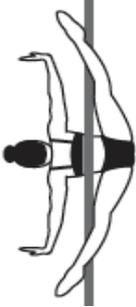
0.8		<b>A096</b>	<b>Перевернутый шпагат без рук 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены</li> <li>– Верхняя стопа, спина и подмышка в контакте с пилоном</li> <li>– Кисти не в контакте с пилоном</li> </ul>
0.8		<b>A100</b>	<b>Пулемет без рук 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Кисти не в контакте с пилоном</li> </ul>
0.8		<b>A151</b>	<b>Боковой шпагат Чикконе</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Раскрытие бедер 180°</li> <li>- Корпус и нижняя нога параллельны полу</li> <li>- Одна рука в контакте с пилоном</li> </ul>
0.8		<b>A136</b>	<b>Шпагат бесконечность 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Только один локоть, одна стопа и одна кисть в контакте с пилоном</li> </ul>
0.9		<b>A110</b>	<b>Стрела с упором в шею 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Грудной отдел развернут к полу</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены</li> </ul>

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

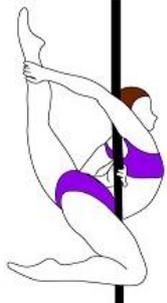
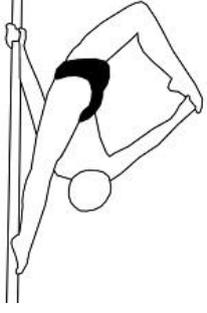
0.9		<p><b>A043 Продольный шпагат из флага 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены, стопа на пилоне</li> </ul>
0.9		<p><b>A044 Летучая Кивела 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Одна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

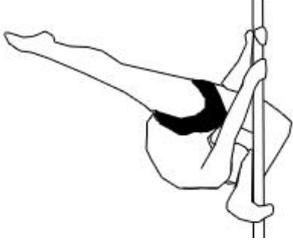
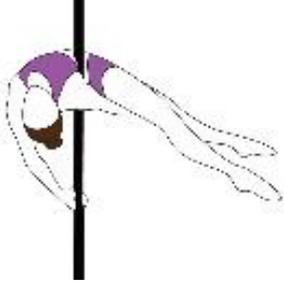
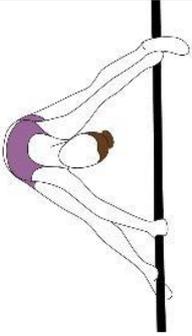
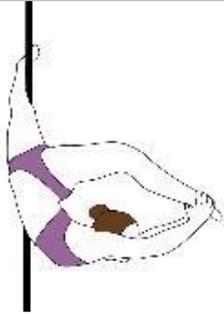
0.9		<p><b>A063 Хвост дракона в прогибе (ноги вытянуты)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ноги полностью выпрямлены и параллельны полу</li> </ul>
0.9		<p><b>A139 Перевернутый минусовой шпагат Маркетти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раскрытие бедер 180°</li> <li>– Ноги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

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

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

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

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

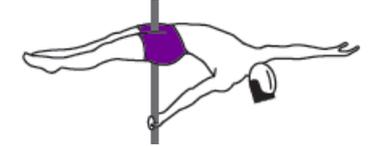
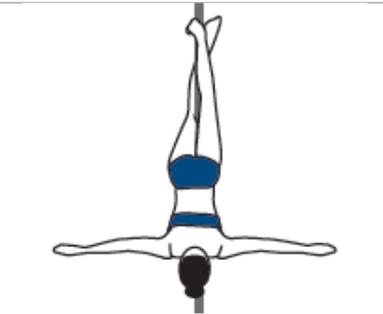
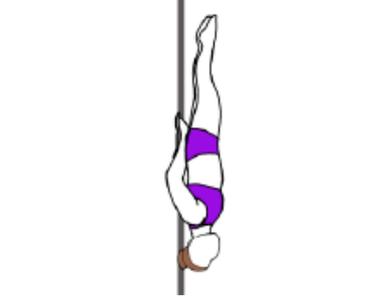
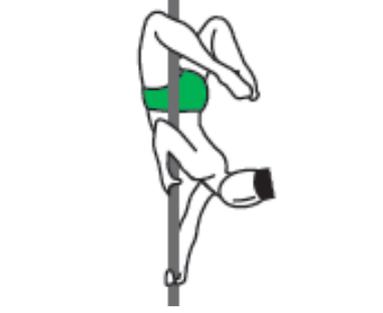
1.0		<b>A111 Улитка 180°</b> – Раскрытие бедер 180°
1.0		<b>A141 Акула ноги вместе</b> – Ноги соединены и выпрямлены – Одна кисть не в контакте с пилоном – Нижняя рука выпрямлена
1.0 РФБ		<b>A142 Мост фламинго</b> – Ноги и руки выпрямлены
1.0		<b>A143 Шпагат Пандора</b> – Раскрытие бедер 180° – Ноги выпрямлены – Руки не в контакте с пилоном
1.0		<b>A144 Кокон Корали 2</b> – Ноги выпрямлены – Кисти не в контакте с пилоном

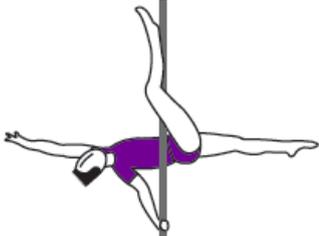
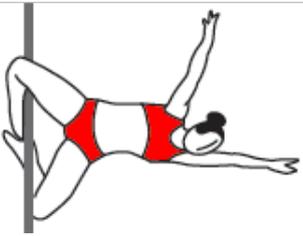
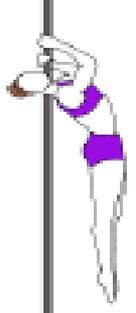
## 16.2 ГРУППА В – СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

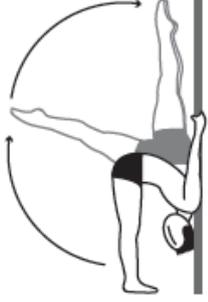
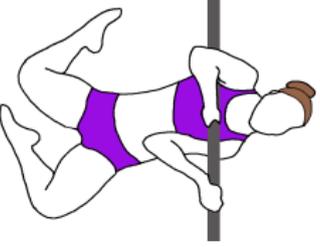
Общие требования: удержание положения 2 секунды.

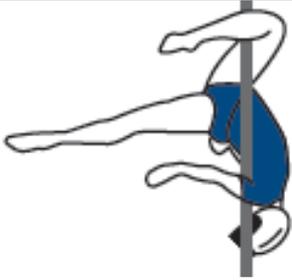
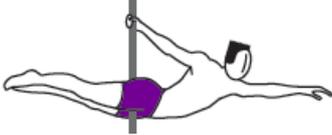
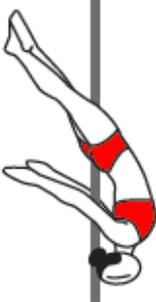
*Примечание: В возрастной группе Старшие 50+ допускается отклонение в 20° в отношении угла раскрытия шпагата. Это касается элементов, где заявлено требование в раскрытии шпагата на 180°, и где нет вариации раскрытия шпагата на 160°. Также допускается отклонение от параллели с полом 20°*

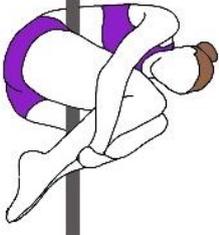
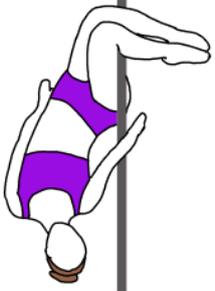
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		<b>B001</b>	<b>Разножка Inverted Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Ноги параллельны полу в позиции «Ви»</li></ul>
0.1		<b>B002</b>	<b>Зацеп коленом дальней ноги Outside Knee Hook</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Только одна кисть в контакте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

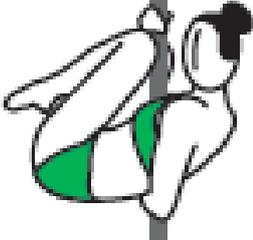
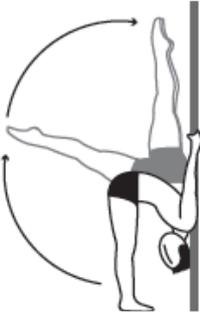
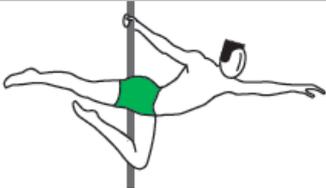
0.1		<b>B021</b>	<b>Джин Genie</b>  – Оба колена в контакте с пилоном – Руки не в контакте с пилоном – Тело параллельно полу
0.2		<b>B115</b>	<b>Струна Pole Plank</b>  – Ноги и тело параллельны полу – Только одна кисть в контакте с пилоном
0.2		<b>B004</b>	<b>Перевернутое распятие Inverted Crucifix</b>  – Кисти не в контакте с пилоном
0.2		<b>B116</b>	<b>Карандаш в игуане Iguana Hold</b>  – Ноги и тело параллельны пилону – Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш
0.2		<b>B005</b>	<b>Обезьяна флаговым хватом Brass Monkey</b>  – Ближнее колено в контакте с пилоном – Дальняя нога не в контакте с пилоном

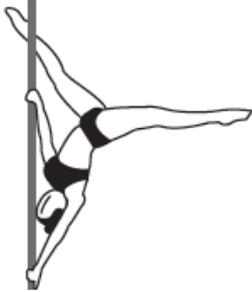
0.2		<b>V006</b>	<b>Купидон Cupid</b>  – Нижняя нога полностью выпрямлена – Кисти не в контакте с пилоном или ногами
0.2		<b>V007</b>	<b>Вис на ближней ноге с упором Inside Leg Hang</b>  – Тело и ноги параллельны полу – Зацеп ближней ногой
0.2		<b>V008</b>	<b>Коленная распорка Knee Hold</b>  – Тело параллельно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

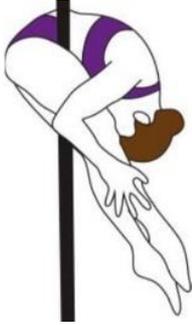
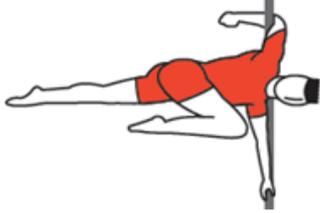
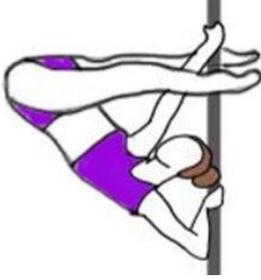
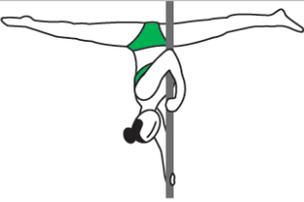
0.2		<b>B118</b>	<p><b>Силовой подъем в игуане</b> <b>Iguana Deadlift</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нога или ноги могут быть согнуты во время силового подъема</li> <li>- Удерживать конечное положение 2 секунды</li> </ul>
0.2		<b>B045</b>	<p><b>Свастика флаговым хватом</b> <b>Flag Grip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

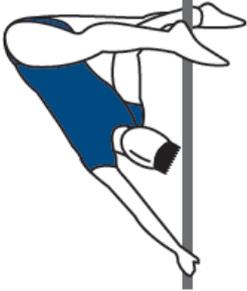
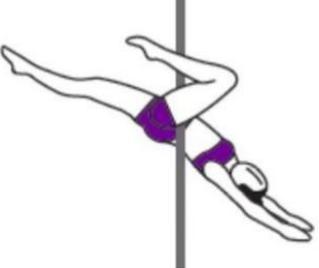
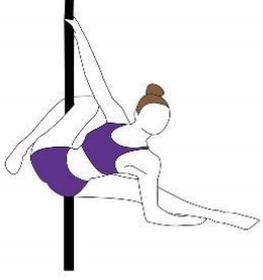
0.3		<b>V010</b>	<b>Вис на дальней ноге</b> <b>Outside Knee Hang</b>  – Кисти не в контакте с пилоном – Нижняя нога параллельна полу
0.3		<b>V015</b>	<b>Перевернутая «Ви» в плечевом упоре</b> <b>Shoulder Mount Straddle</b>  Тело параллельно полу
0.3		<b>V011</b>	<b>Вис на подмышке</b> <b>Underarm Hold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

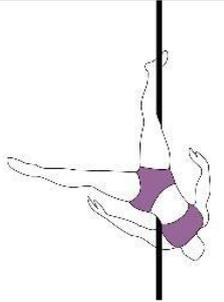
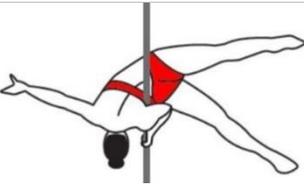
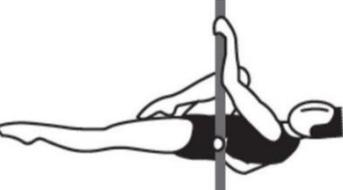
0.3		<b>B033</b>	<p><b>Перевернутый вис на бедрах</b> <b>Inverted Thigh Hold</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кисти не в контакте с пилоном</li> <li>– Позиция ног на выбор</li> </ul>
0.3		<b>B122</b>	<p><b>Группировка</b> <b>No Handed Cradle Tuck</b></p> <ul style="list-style-type: none">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

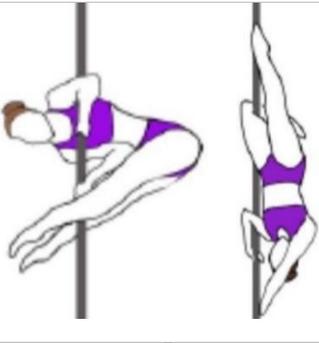
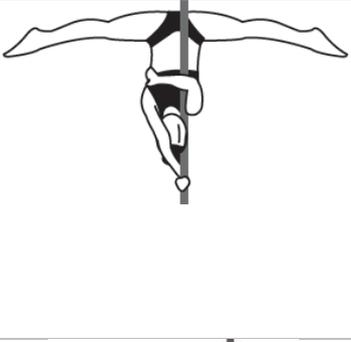
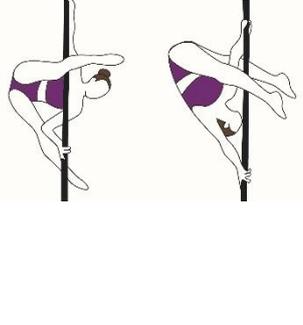
0.4		<b>B016</b> Карандаш в плечевом упоре <b>Shoulder Mount Pencil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ноги параллельны пилону</li> </ul>
0.4		<b>B017</b> Группировка с поддержкой за спиной <b>Back Support Tuck</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Тело параллельно полу</li> </ul>
0.4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

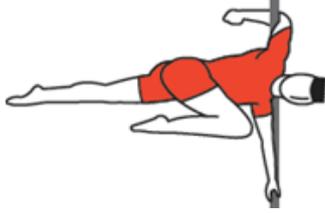
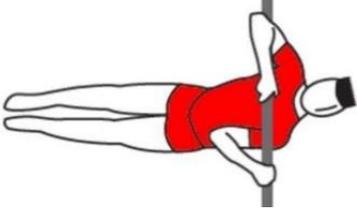
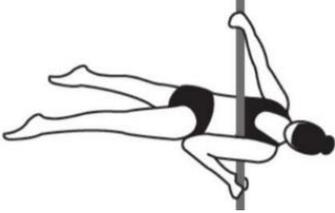
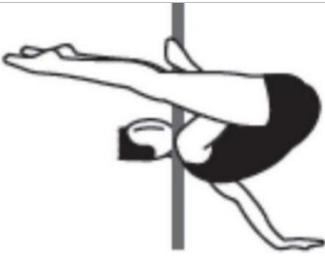
0.4		<b>B035</b>	<b>Бабочка (нога выпрямлена) Butterfly Extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Обе кисти на пилоне</li> <li>– Щиколотка в контакте с пилоном</li> <li>– Грудная клетка не в контакте с пилоном</li> </ul>
0.4		<b>B036</b>	<b>Бабочка на одной руке Butterfly (One Handed)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Одна кисть не в контакте с пилоном</li> </ul>
0.4		<b>B048</b>	<b>Флаг скрученным хватом Twisted Grip Ayesha</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Стопы над головой</li> <li>– Верхняя кисть в скрученном хвате</li> </ul>
0.4		<b>B047</b>	<b>Боковая планка «Ви» в флаговом хвате Flag Grip Side Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тело параллельно полу</li> </ul>
0.5		<b>B111</b>	<b>Стульчик на подмышке Underarm Grip Chair</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кисти не в контакте с пилоном</li> </ul>

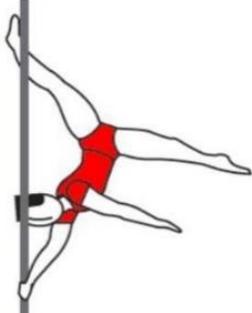
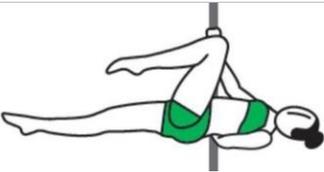
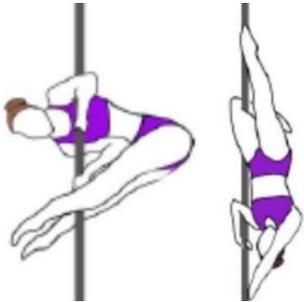
0.5		<b>B020</b> <b>Шашлычок без рук (ноги вытянуты)</b> <b>No Handed Cradle Extended</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Руки не в контакте с пилоном</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены в позиции копье или «Ви»</li> <li>– Пилон между бедрами и животом</li> </ul>
0.5		<b>B102</b> <b>Силовой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

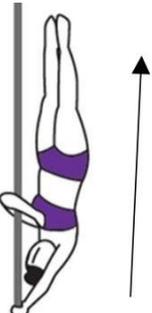
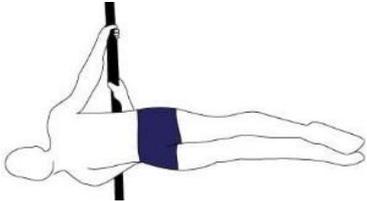
0.5		<b>B056</b>	<b>Флаг скрученным хватом (основа на полу)</b> <b>Twisted Grip Handspring (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Стартовая позиция стоя на полу</li> <li>– Финальная позиция «Ви», карандаш или нож</li> <li>– Удержать конечное положение 2 секунды</li> </ul>
0.5		<b>B123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

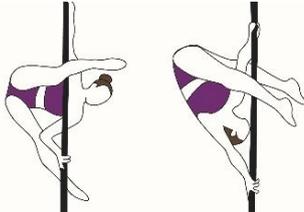
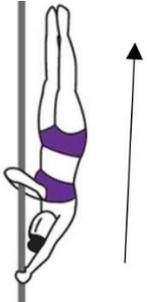
0.5		<b>B144</b>	<p><b>Парус на одной стопе</b>  <b>Sailing Kyra (Inverted one toe hang)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Только верхняя стопа, спина и подмышка в контакте с пилоном</li> <li>– Стопа захватывается перед пилоном</li> <li>– Руки не в контакте с пилоном</li> </ul>
0.6		<b>B061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

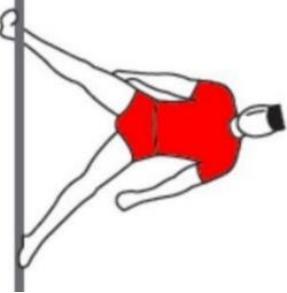
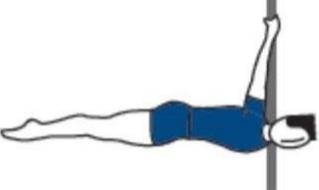
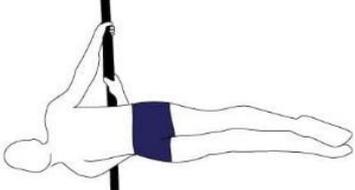
0.6		<b>B038</b>	<b>Флаг скрученным хватом (подъем с воздуха) Twisted Grip Handspring (Aerial)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция вверх головой</li> <li>– Конечное положение - флаг в позиции «Ви», карандаш или нож</li> <li>– Нет контакта с полом во время выполнения элемента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

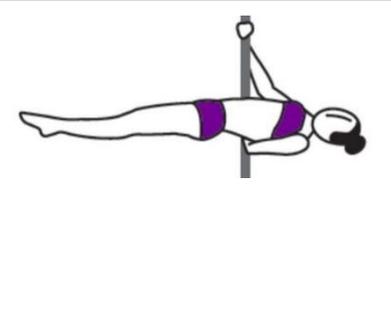
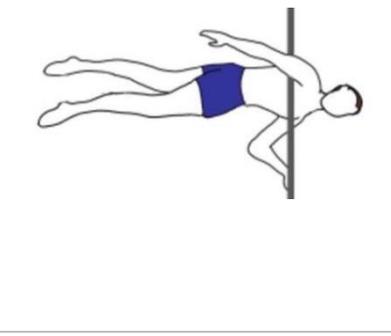
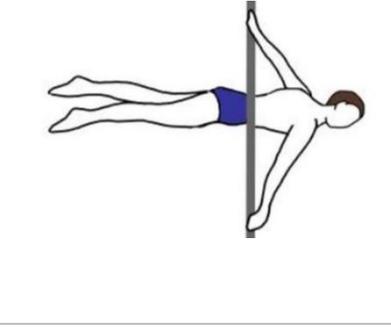
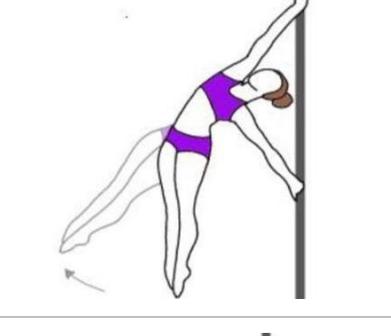
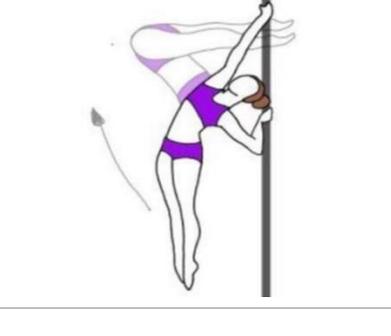
0.6		<b>B125</b>	<b>Флаг хватом «крюк» (с пола)</b> <b>Cup Grip Handspring (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция на полу вверх головой</li> <li>– Финальная позиция «Ви», карандаш или нож</li> <li>– Удержать конечное положение 2 секунды</li> </ul>
0.6		<b>B051</b>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

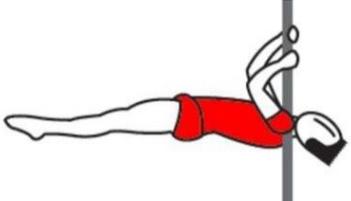
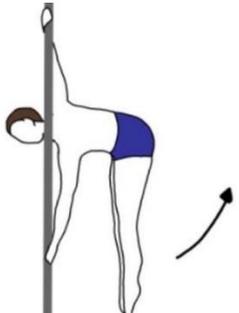
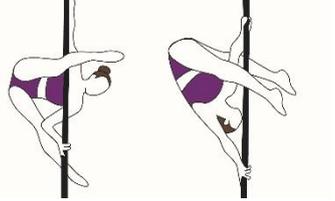
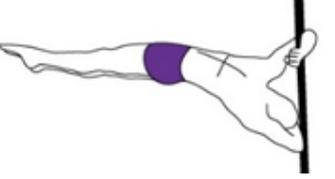
0.7		<b>B037</b>	<b>Бабочка на одной руке и стопе Butterfly (One Handed)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Одна кисть и стопа в контакте с пилоном</li> </ul>
0.7		<b>B069</b>	<b>Горизонт с поддержкой за спиной (дальняя нога согнута) Table Top (Outside Leg Passé)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Рука обхватывает пилон за спиной</li> <li>– Дальняя нога согнута без контакта с пилоном</li> <li>– Тело и ближняя нога параллельны полу</li> </ul>
0.7		<b>B039</b>	<b>Флаг хватом крюк (подъем с воздуха) Cup Grip Handspring (Aerial)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция вверх головой</li> <li>– Финальная позиция «Ви», карандаш или нож</li> <li>– Нет контакта с полом во время выполнения элемента</li> <li>– Удерживать конечное положение 2 секунды</li> </ul>
0.7		<b>B092</b>	<b>Силовой подъем во флаг скрученным хватом Twisted Grip Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция вверх головой</li> <li>– Одна или две ноги могут быть согнуты во время подъема</li> <li>– Финальная позиция «Ви», карандаш или нож</li> <li>– Удерживать конечное положение 2 секунды</li> <li>– Нет инерции</li> </ul>
0.7		<b>B129</b>	<b>Силовой подъем в перевернутое положение флаговым хватом (ноги выпрямлены) Outvert Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Флаговый хват</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены во время силового подъема</li> <li>– Предплечье не помогает во время подъема</li> <li>– Нет инерции</li> </ul>

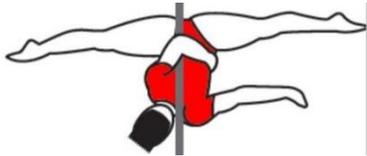
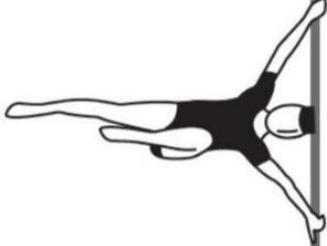
0.7		<b>B100</b>	<p><b>Силовой подъем во флаг с упором на предплечье (одна нога согнута) Forearm Grip Deadlift</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция вверх головой</li> <li>– Одна нога согнута во время силового подъема</li> <li>– Финальная позиция «Ви», карандаш \ нож</li>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

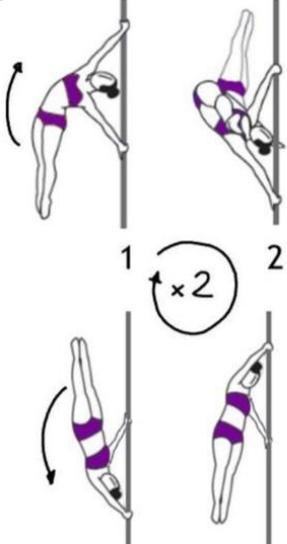
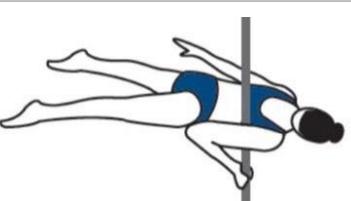
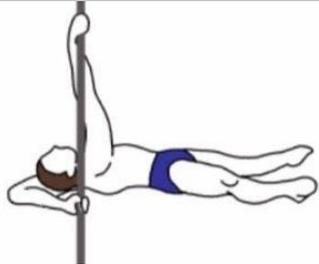
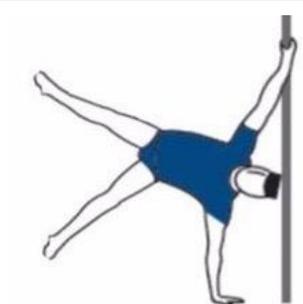
0.7		<b>B107</b> <b>Перевернутая «Ви» в плечевом упоре на одной руке</b> <b>One Arm Shoulder Mount Straddle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Только одна кисть в контакте с пилоном</li> <li>– Нет контакта с полом</li> <li>– Тело параллельно полу</li> </ul>
0.7		<b>B137</b> <b>Силовой подъем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

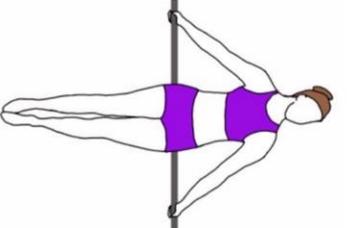
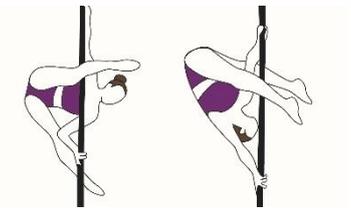
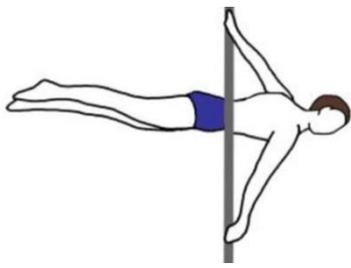
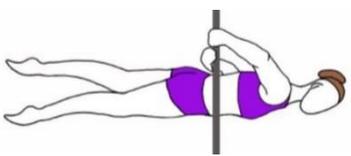
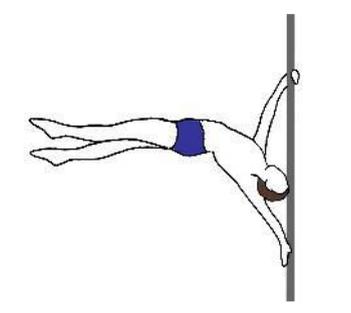
0.8		<b>B030</b>	<b>«Ви» Маркетти в позиции венсон Marchetti Wenson Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Одна кисть на полу</li> <li>– Верхняя часть тела параллельна полу</li> </ul>
0.8		<b>B031</b>	<b>Копье в боковой планке с упором на руку (основа на полу) Handstand Side Plank (Pike)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

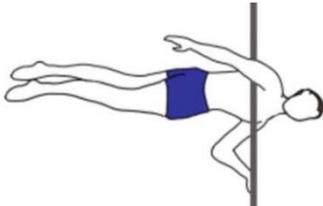
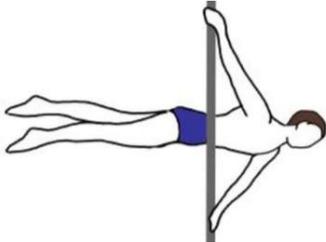
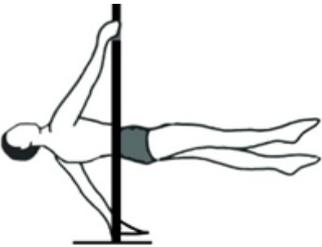
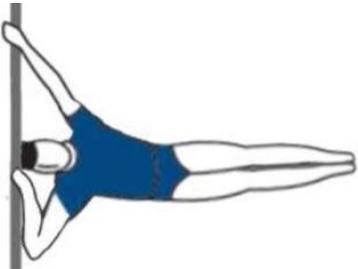
0.8		<b>B070</b> <b>Горизонт с поддержкой за спиной (ноги вместе)</b> <b>Table Top</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Рука обхватывает пилон за спиной</li> <li>– Тело и ноги параллельны полу</li> </ul>
0.8		<b>B084</b> <b>Планка «Ви» подмышкой</b> <b>Underarm Flag 1 (Straddle)</b>	<ul style="list-style-type: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

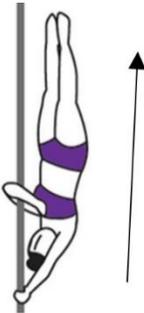
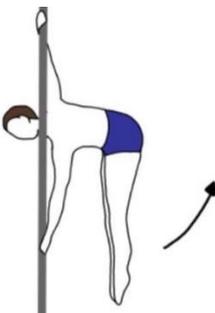
0.8		<b>B106</b>	<b>Планка в плечевом упоре «Ви» Shoulder Mount Plank (Legs Open)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тело и ноги параллельны полу</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены в позиции «Ви»</li> </ul>
0.8		<b>B096</b>	<b>Силовой подъем с упором на шею Neck Grip Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция вверх головой</li> <li>– Финальная позиция «Ви», карандаш \ нож</li> <li>– Верхняя кисть в скрученном хвате</li> <li>– Нога или две ноги могут быть согнуты во время подъема</li> <li>– Удерживать конечное положение 2 секунды</li> </ul>
0.8		<b>B138</b>	<b>Силовой подъем базовым хватом, ноги выпрямлены и разведены (с воздуха) - Deadlift true grip legs open &amp; fully exetended (Aerial)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция вверх головой</li> <li>– Базовый хват</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены и разведены</li> <li>– Нет инерции во время силового подъема</li> <li>– Финальная позиция Ви или карандаш, удерживать 2 секунды</li> </ul>
0.9		<b>B041</b>	<b>Тюльпан Tulip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тело параллельно полу</li> <li>– Ноги и стопы не в контакте с пилоном</li> </ul>
0.9		<b>B132</b>	<b>Планка мокрые ладони (ноги разведены) Elbow Forearm Plank 1 Open legs (Fratini 1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тело и ноги параллельны полу</li> <li>– Ноги разведены</li> <li>– Только локоть и предплечье в контакте с пилоном</li> </ul>

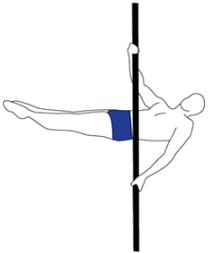
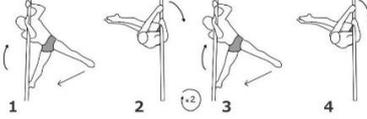
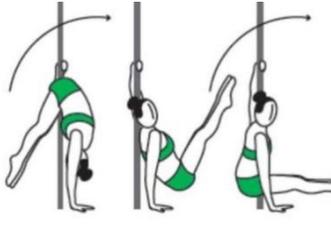
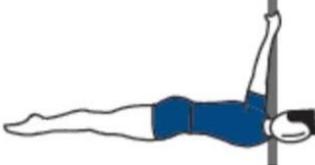
0.9		<b>B042</b>	<b>Моряк Supported Sailor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Только одна кисть в контакте с пилоном</li> <li>– Опорная рука полностью выпрямлена</li> </ul>
0.9		<b>B058</b>	<b>«Ви» обратным локтевым хватом в игуане Iguana Elbow Hold Straddle</b> <ul style="list-style-type: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

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

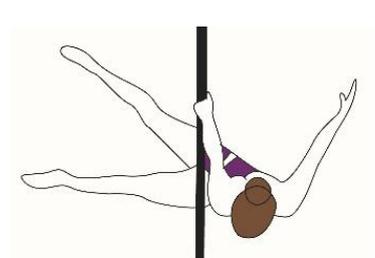
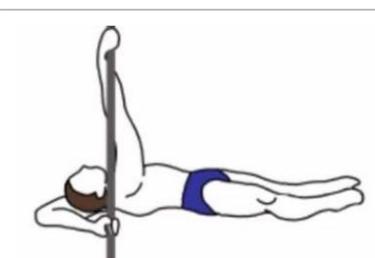
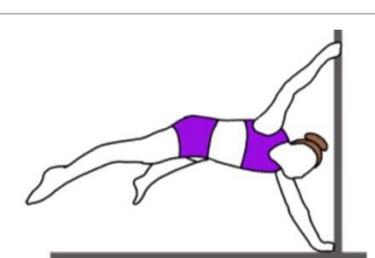
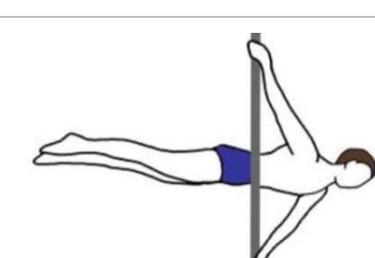
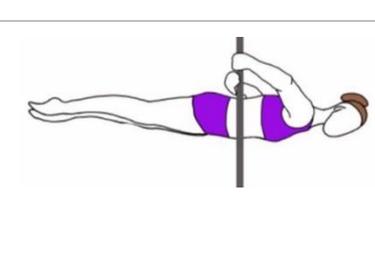
0.9		<b>B076</b>	<b>Зубочистка (ноги вместе)</b> <b>Toothpick</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тело и ноги параллельны полу</li> <li>- Руки в распорке</li> <li>- Руки не в контакте с телом и ногами</li> </ul>
0.9		<b>B139</b>	<b>Силовой подъем базовым хватом, ноги выпрямлены и сведены вместе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

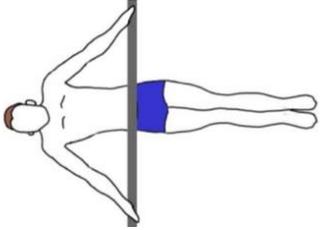
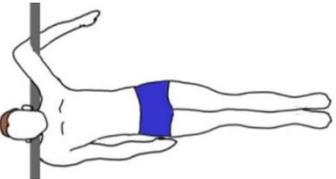
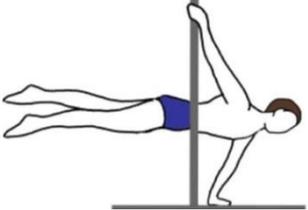
0.9		<b>V085</b>	<b>Планка подмышкой в позиции карандаш Underarm Flag (Pencil)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тело и ноги параллельны полу</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш</li> </ul>
0.9		<b>V086</b>	<b>Горизонт в плечевом упоре с согнутой ногой Shoulder Mount Plank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

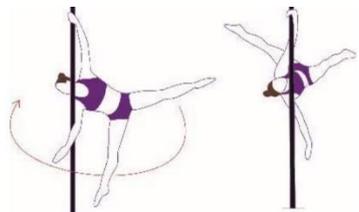
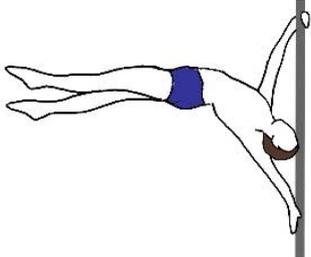
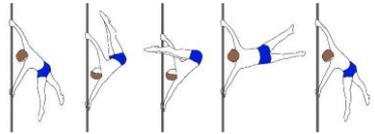
0.9		<b>B094</b>	<b>Силовой подъем во флаг хватом крюк Cup Grip Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция вверх головой</li> <li>– Финальная позиция «Ви», карандаш или нож</li> <li>– Удерживать конечное положение 2 секунды</li> <li>– Нет инерции</li> </ul>
0.9		<b>B126</b>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

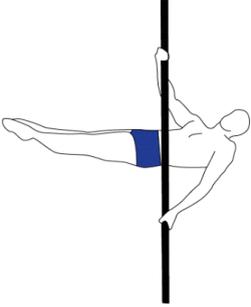
0.9		<b>V146</b> <b>Перевернутая планка Фратини 1 (ноги раскрыты)</b> <b>Fratini inverted plank 1 (Open legs)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тело и ноги параллельны полу</li> <li>- Ноги раскрыты и выпрямлены</li> </ul>
0.9		<b>V112</b> <b>Часики на пилоне ленточным хватом - Paggi Pole Clock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

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

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

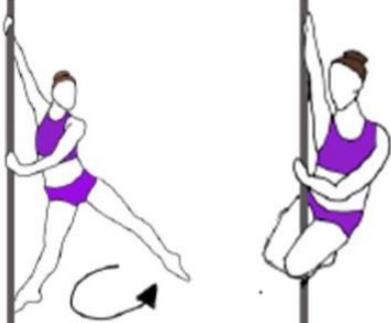
1.0		<b>B082</b>	<b>Боковая планка хватом крюк (ноги вместе)</b> <b>Cup Grip Side Plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тело и ноги параллельны полу</li> <li>– Ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш</li> </ul>
1.0		<b>B083</b>	<b>Планка обратным локтевым хватом на одной руке (ноги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

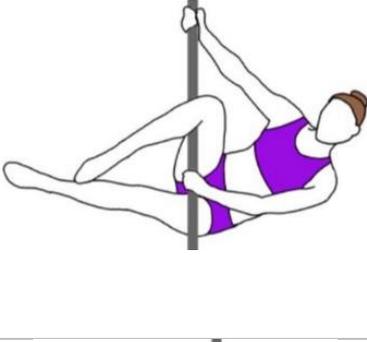
1.0		<b>B109</b>	<p><b>Силовой подъем в позицию «Ви» в плечевом упоре на одной руке (ноги выпрямлены)</b>  <b>One Handed Shoulder Mount Extended Deadlift</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция вверх головой, подъем без инерции</li> <li>– Финальная позиция «Ви», карандаш или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

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

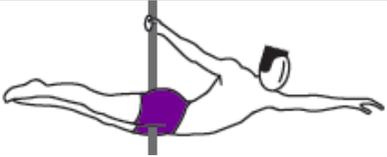
### 16.3 ГРУППА С – ВРАЩЕНИЯ НА СТАТИЧНОМ ПИЛОНЕ

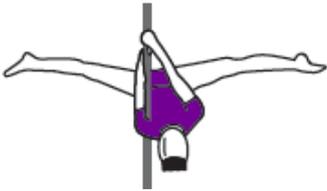
Общие требования: Все вращения на статичном пилоне должны быть прокручены как минимум на 360° вокруг пилона без касания с полом.

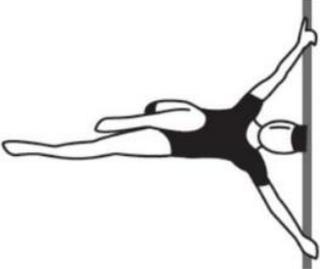
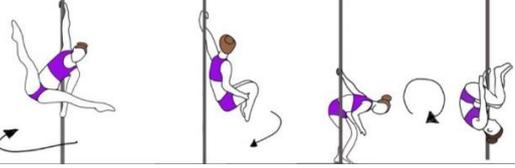
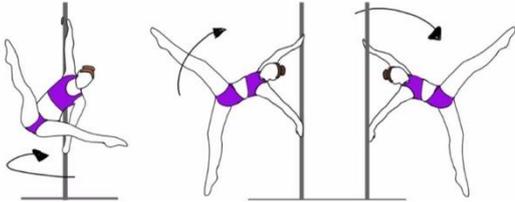
Оценка	Элемент	Код	Требования
0.1		<b>C001</b>	<b>Лягушка во вращении назад Back Hook Spin</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Вращение назад</li><li>– Ближнее колено в контакте с пилоном</li></ul>
0.1		<b>C002</b>	<b>Пожарник (лодыжки скрещены) Fireman Spin (Crossed Legs)</b> <ul style="list-style-type: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

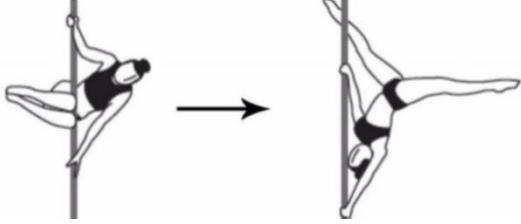
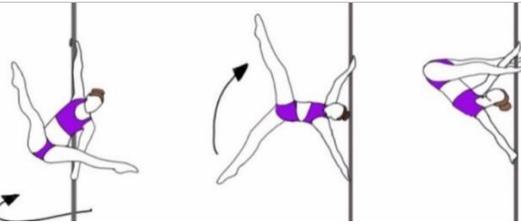
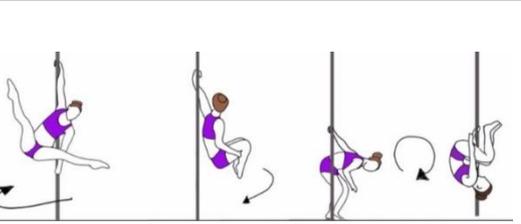
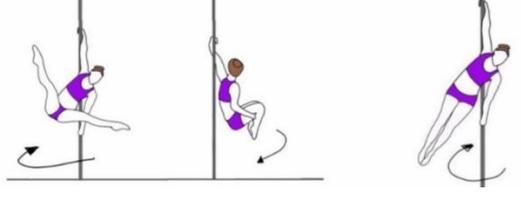
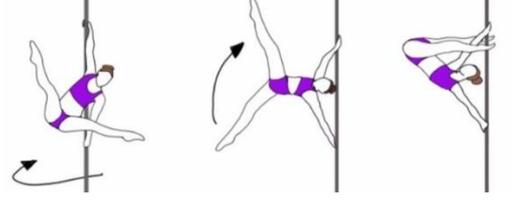
0.2		<p><b>C005</b> <b>Вращение стульчик</b> <b>Chair Spin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Боковая часть корпуса развернута на пилон</li> <li>– Ноги согнуты, колени стремятся к грудной клетке</li> <li>– Вращение вперед или назад</li> </ul>
0.2		<p><b>C006</b> <b>Свастика во вращении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

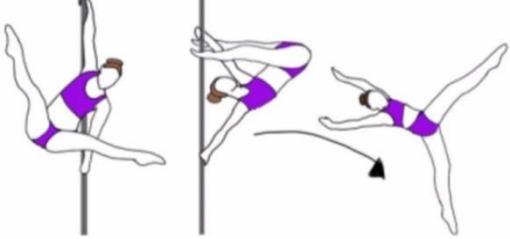
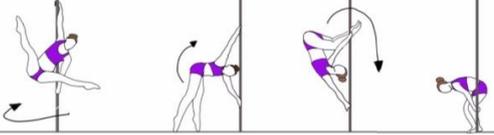
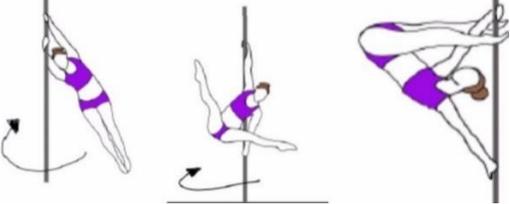
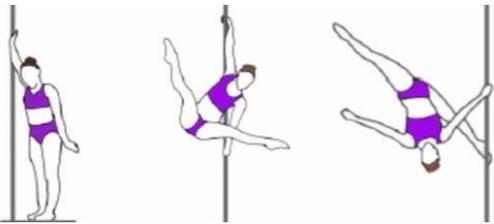
0.3		<b>C007</b> <b>Свастика во вращении назад</b> <b>Backwards Attitude Spin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вращение назад</li> <li>– Тело или ноги не в контакте с пилоном</li> </ul>
0.3		<b>C008</b> <b>Вращение в свастике обратным хватом</b> <b>Reverse Grab Attitude</b>	<ul style="list-style-type: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

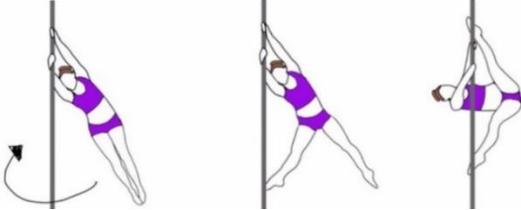
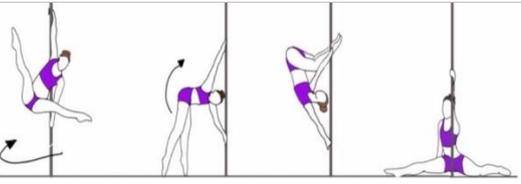
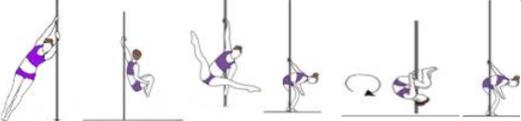
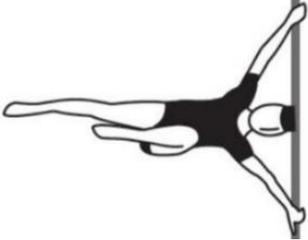
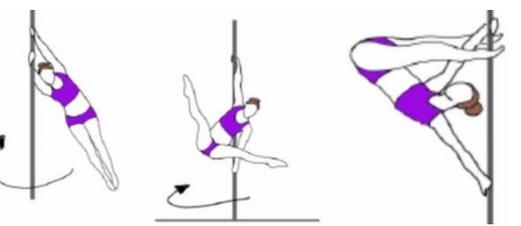
0.4		<b>C041</b> <b>Вращение супермен</b> <b>Spinning Superman</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Тело и ноги параллельны полу во время вращения</li> </ul>
0.4		<b>C040</b> <b>Вращение назад карандаш</b> <b>Backwards Pencil Spin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вращение назад</li>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

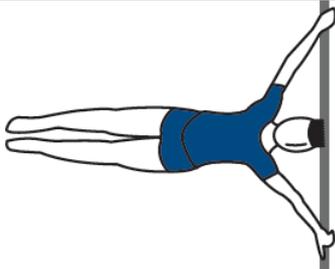
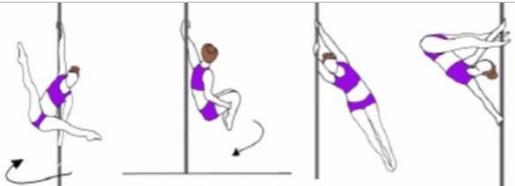
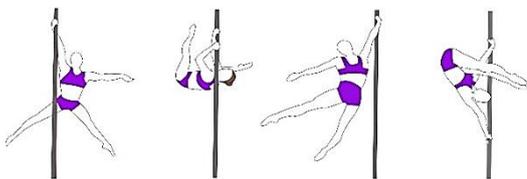
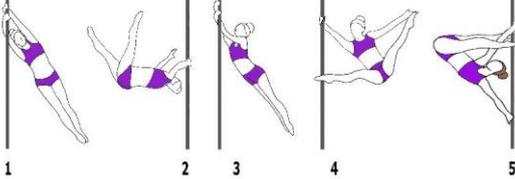
0.4		<b>C014</b> <b>Вращение «Ви» в распорке</b> <b>Cradle Straddle Spin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Базовый хват или распорка</li> <li>– Ноги в позиции «Ви» во время вращения</li> <li>– Тело параллельно полу</li> </ul>
0.4		<b>C042</b> <b>Вращение в разножке - Spinning Inverted Straddle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

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

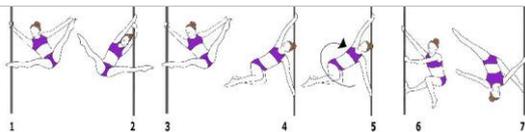
0.6		<p><b>C025</b> <b>Вращение шашлычок с выходом в бабочку (нога вытянута) - Cradle to Extended Butterfly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вращение на 360° в позиции шашлычок</li> <li>- Выход прямо в позицию бабочка (нога вытянута), колени не в контакте с пилоном во время вращения</li>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

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

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

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

1.0



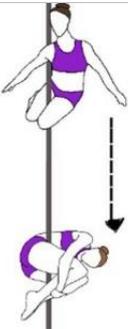
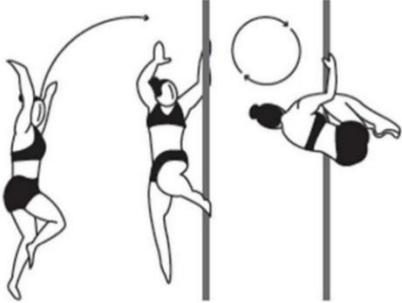
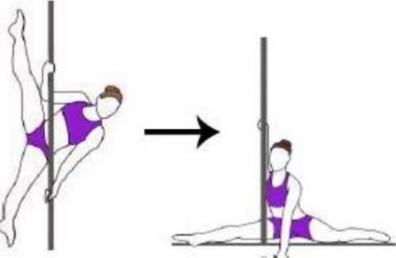
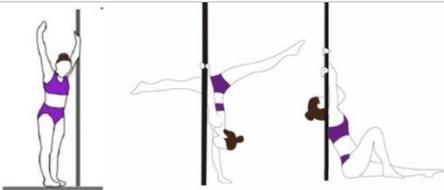
**C050**

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

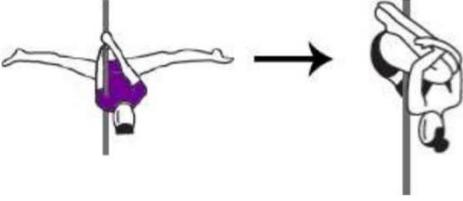
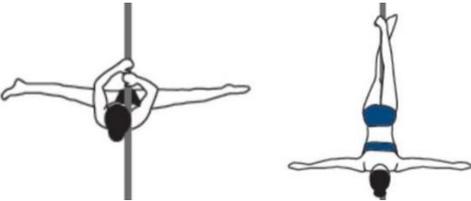
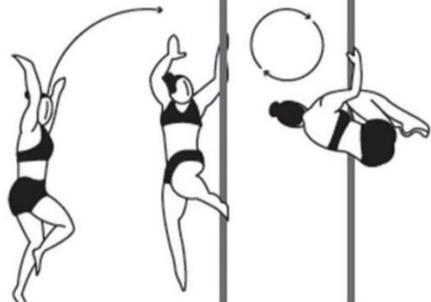
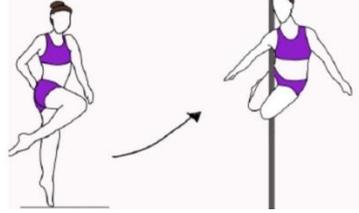
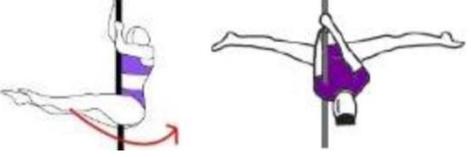
- Вращение на 720°
- Конечное положение – летучая Кивела

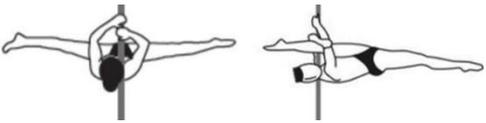
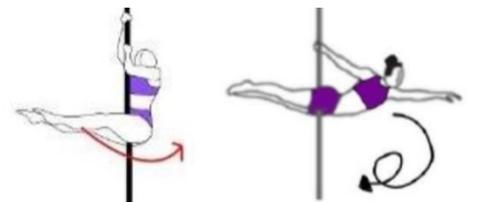
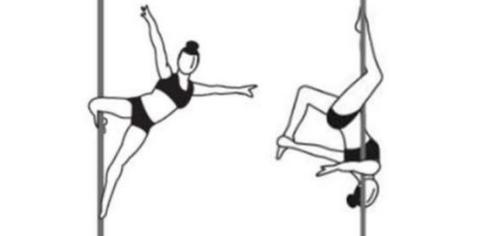
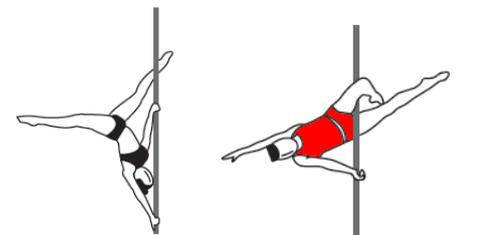
## 16.4 ГРУППА D – ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

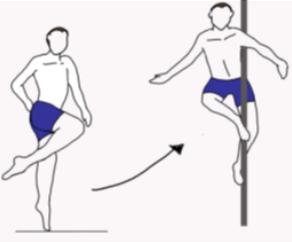
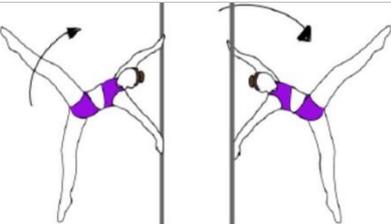
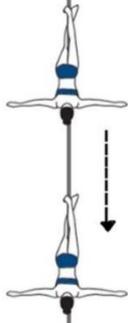
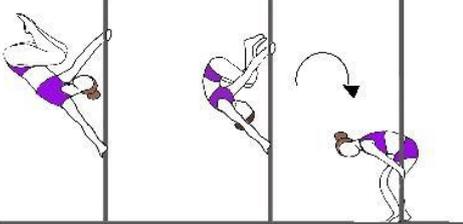
Общие минимальные требования: воздушная фаза и динамичность.

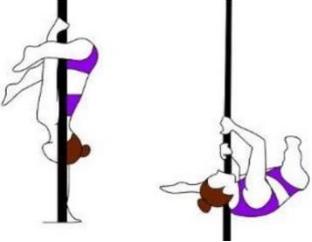
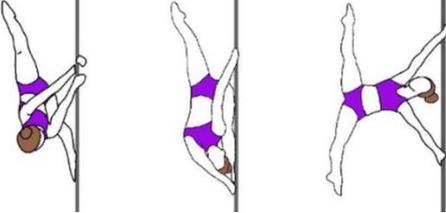
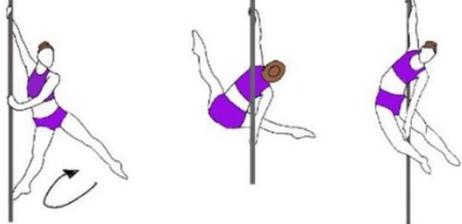
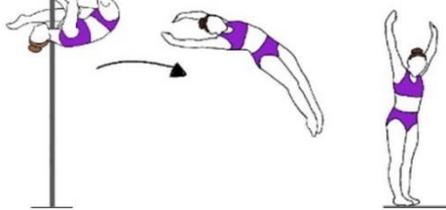
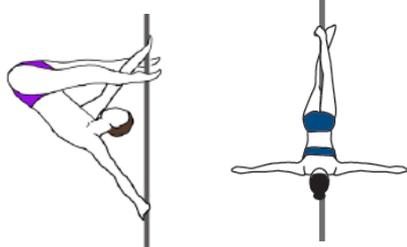
Оценка	Элемент	Код и требования
0.1		<b>D001 Срыв в стульчике - Drop in Sit Position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция: пилон между ног</li> <li>– Руки не в контакте с пилоном</li> <li>– Срыв 1 метр и более</li> </ul>
0.1		<b>D006 Запрыгивание с полуоборота - Half Twist Jump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

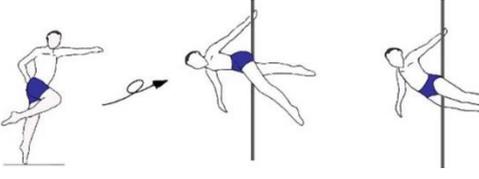
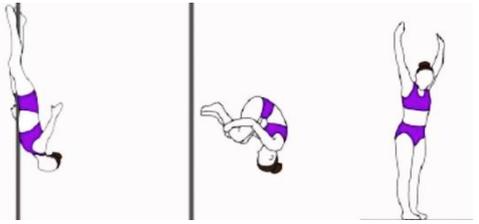
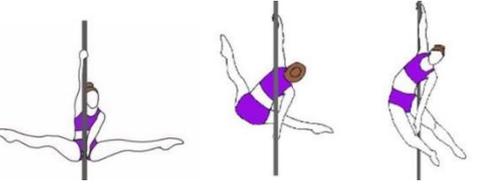
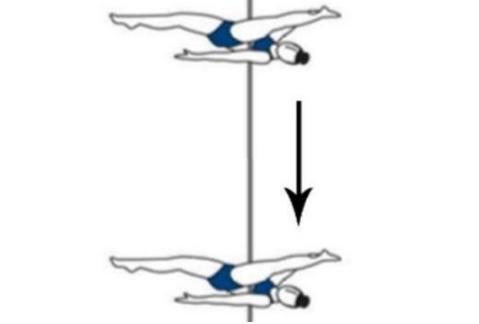
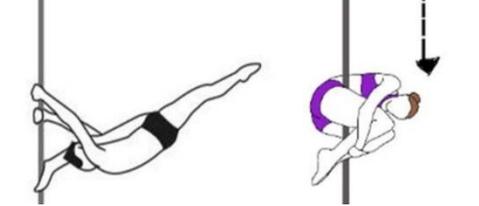
0.1		<p><b>D071 Переворот из распорки Джамилы в вис на ближней ноге - Jamilla to Inside Leg Hang Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция – распорка Джамилы, конечная позиция – вис на ближней ноге</li> <li>– Нет остановки во время выполнения элемента</li> </ul>
0.1		<p>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

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

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

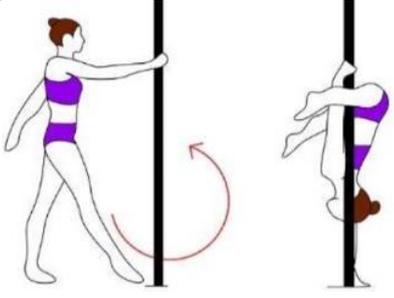
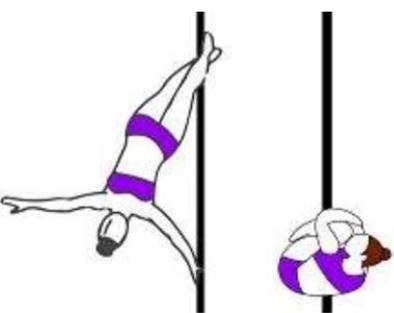
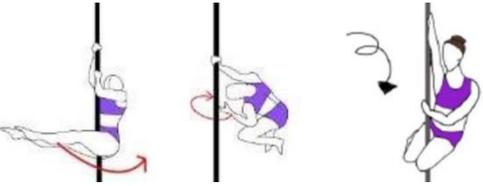
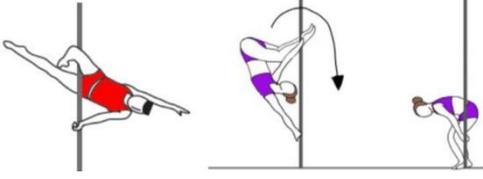
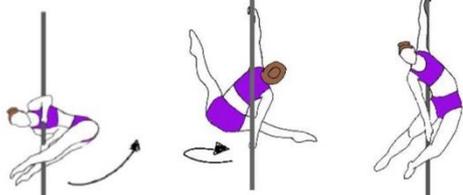
0.3		<p><b>D040 Китайское запрыгивание - Chinese Jump on</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки не в контакте с пилоном</li> </ul>
0.3		<p><b>D037 Переворот с пилоном - Pole Walkover</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обе руки на пилоне</li> </ul>
0.3		<p><b>D075 Отскоки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

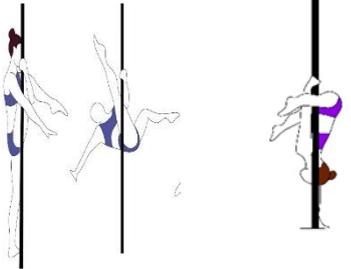
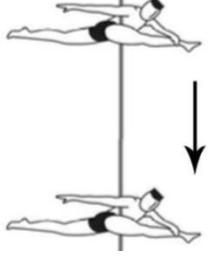
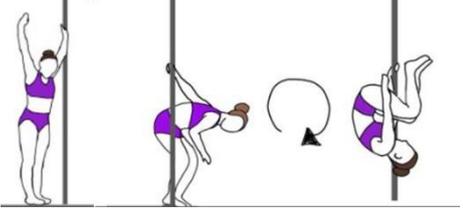
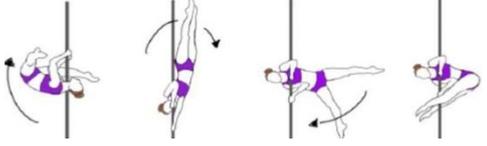
0.4		<p><b>D078 Перехват со стойки с рукой на полу в плечевой упор - Floor Based Ayesha to Shoulder Mount</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Начальная позиция – стойка с рукой на полу, плечо не в контакте с пилоном</li> <li>- Конечная позиция – плечевой упор</li> </ul>
0.4		<p><b>D009 Китайское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

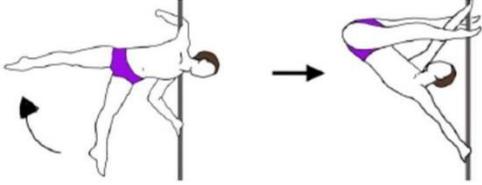
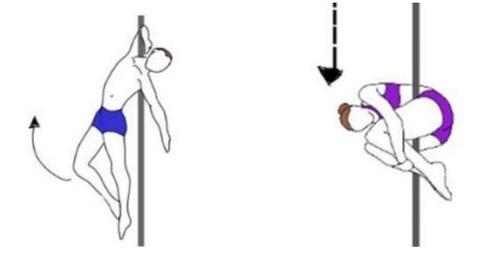
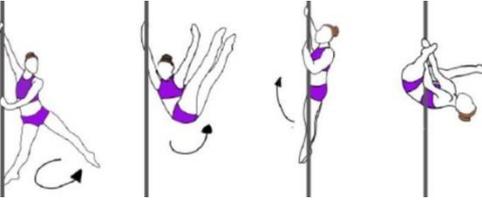
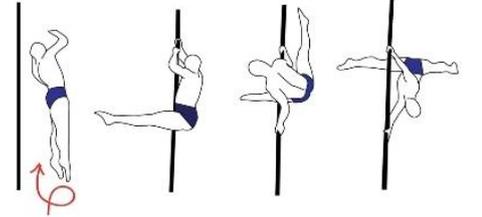
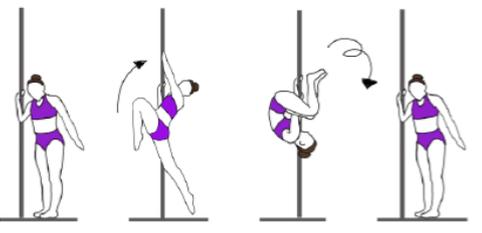
0.4		<p><b>D034 Запрыгивание в позицию супермен - Zongoli Jump On</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конечная позиция – супермен</li> </ul>
0.4		<p><b>D036 Спрыгивание из распятия - Crucifix Jump Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Начальная позиция распятие</li> <li>-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

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

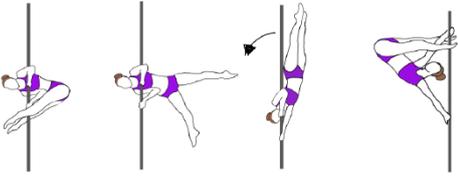
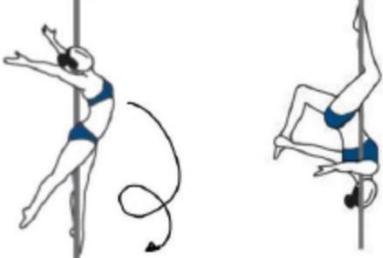
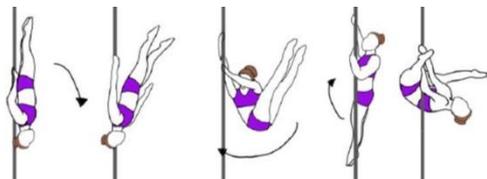
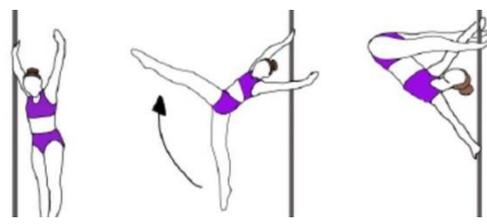
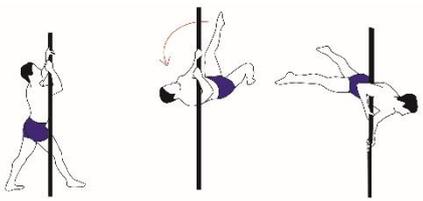
0.5		<p><b>049 Полный оборот в скрученном хвате в балерину - Twisted Grip Full Twist to Ballerina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Вращение на 360° перед тем как коснуться пилон</li> <li>– только одна рука в контакте с пилоном во время вращения</li> <li>– Конечное положение балерина или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

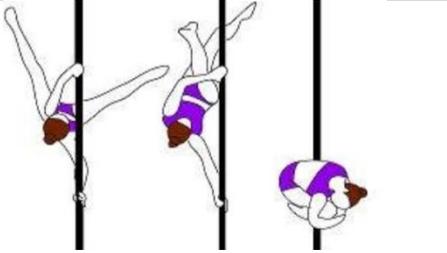
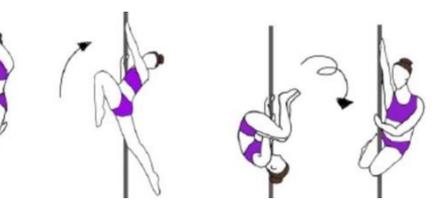
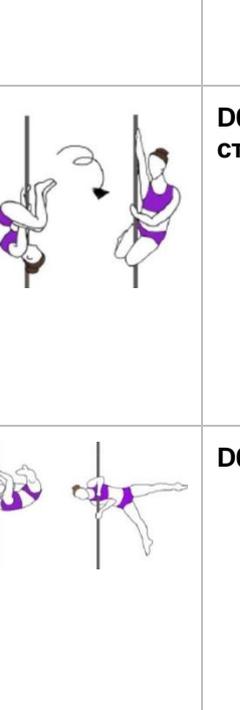
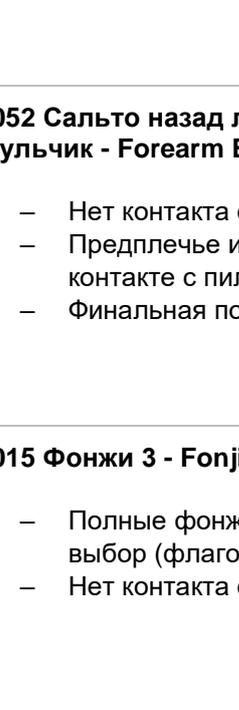
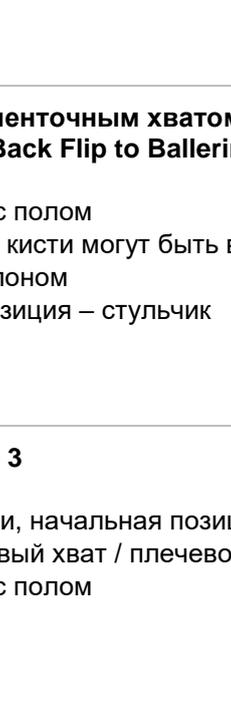
0.5		<p><b>D061 Флик-фляк (основа на полу) - Floor Based Flic Flac</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Финальное положение в стойке на руке с разведенными ногами</li> </ul>
0.5 РФБ		<p><b>D067 Срыв из моряка - Sailor Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Руки не в контакте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

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

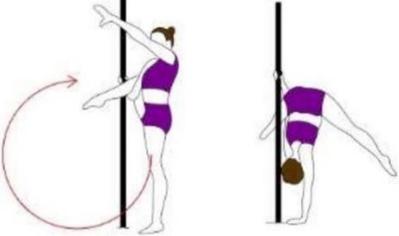
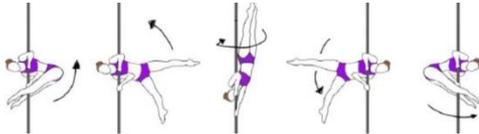
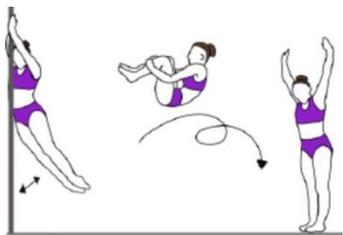
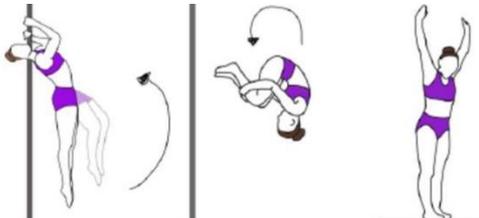
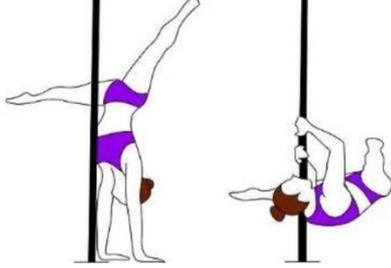
0.6		<p><b>D041 Перехват из обратного локтевого хвата во флаг - Reverse Elbow Grip to Ayesha</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция в обратном локтевом хвате, конечное положение во флаге (хват на выбор)</li> <li>– Удерживать конечное положение 2 секунды</li> </ul>
0.6		<p>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

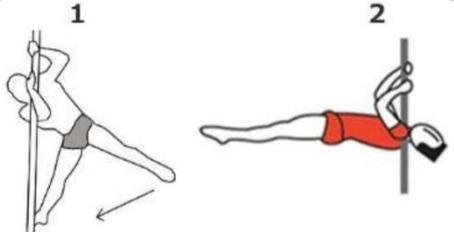
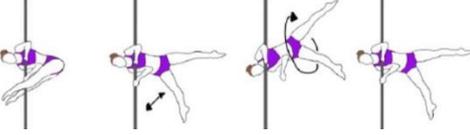
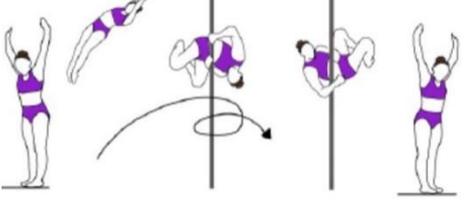
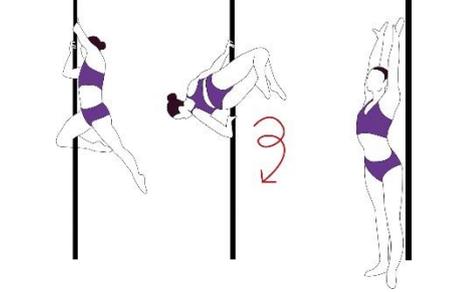
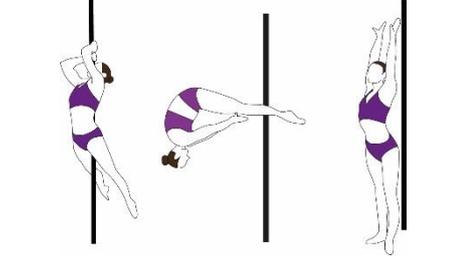
0.6		<p><b>D053 Сальто Кокко - Coco Flip Out</b></p> <p>Начальная позиция на полу, нет задержки во время исполнения элемента</p>
0.6		<p><b>D104 Кувырок Брески в шпагат (Breschi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение на полу</li> <li>- Внутренняя нога между внешней рукой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

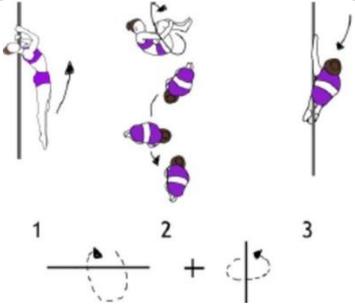
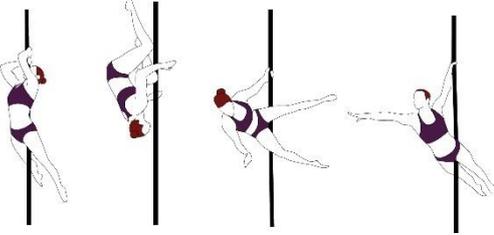
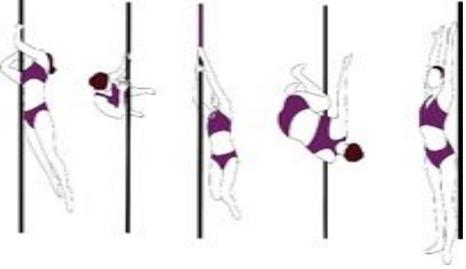
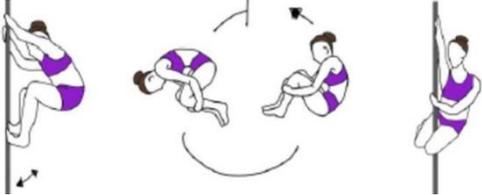
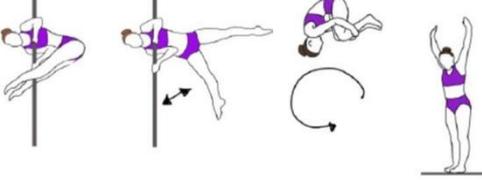
0.7		<p><b>D019 Перехват из флагового хвата во флаг хватом крюк - Flag Grip to Cup Grip Ayesha Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная позиция во флаговом хвате, конечное положение – флаг хватом крюк</li> </ul>
0.7 РФБ		<p><b>D030 Срыв из титаника - Titanic Drop</b></p> <ul style="list-style-type: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

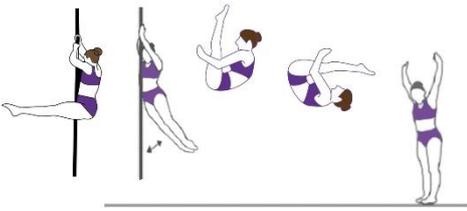
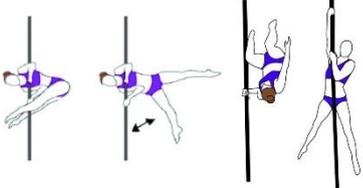
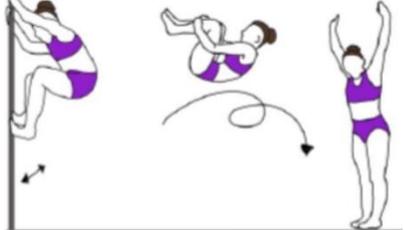
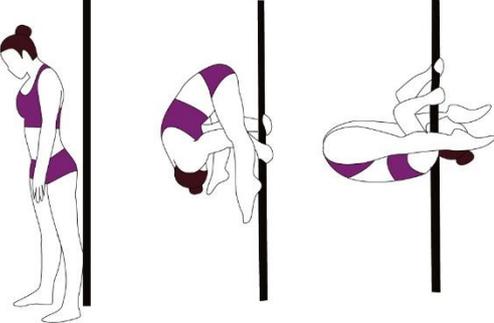
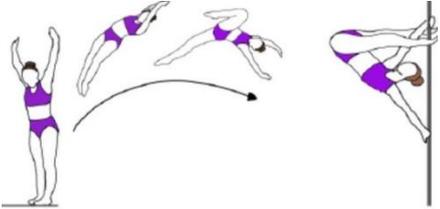
0.7		<p><b>D064 Срыв из флага в стульчик - Upright Ayesha Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Руки не в контакте с пилоном во время срыва, срыв минимум 1 метр</li> <li>– Конечная позиция - стульчик головой вверх</li> </ul>
0.7		<p><b>D052 Сальто назад ленточным хватом в стульчик - Forearm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

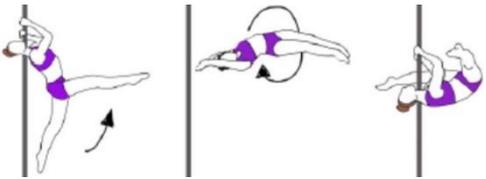
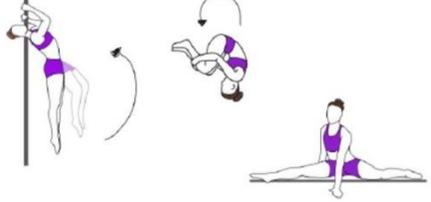
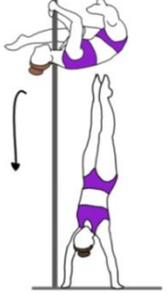
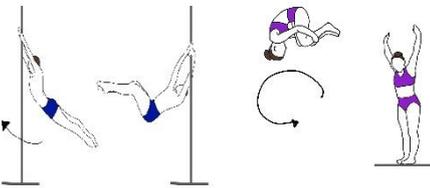
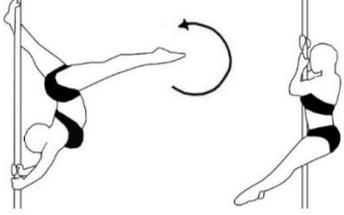
0.8		<p><b>D026 Сальто назад с одной рукой - One Hand Full Twist to Pole Flip Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приземление на ноги, руки не в контакте с полом</li> <li>- Одна рука в контакте с пилоном во время исполнения элемента</li> </ul>
0.8		<p><b>D048 Флик-фляк в шпагат (основа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

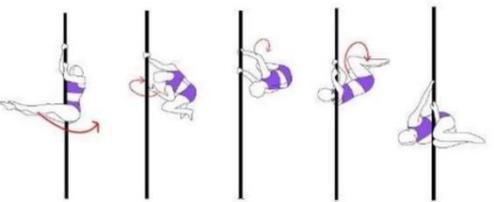
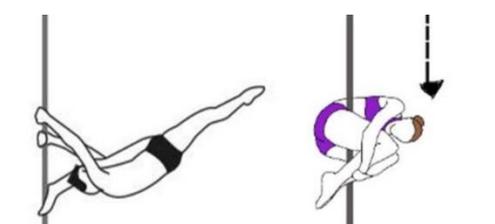
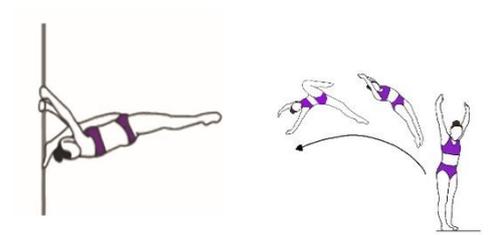
0.8		<p><b>D065 Кувырок Маркетти и Лакагини Lacaflip Marchetti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Только одна кисть в контакте с полом</li> <li>– Конечная позиция «Ви»</li> </ul>
0.9 РФБ		<p><b>D016 Фонжи 360° 1 - Fonji 360° 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальное и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

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

<p>1.0 РФБ</p>	 <p>1 2 3</p>	<p><b>D022 Сальто с полувинтом из плечевого упора (Политов 1) - Polotov 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная и конечная позиция на пилоне</li> <li>– Нет контакта с полом</li> </ul>
<p>1.0 РФБ</p>		<p><b>D102 Сальто с полувинтом из плечевого упора (Политов 1) в позицию супермен Брески Polotov 1 into Superman (Breschi Superman)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Начальная и конечная позиция на пилоне</li> <li>- Нет контакта с полом</li> <li>- Конечная позиция супермен</li> </ul>
<p>1.0</p>		<p><b>D103 Сальто назад захватом подмышкой с перехватом в переворот Брески Armpit back flip regrip to flip out dismount (Breschi regrip dismount)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нет контакта с полом</li> </ul>
<p>1.0 РФБ</p>		<p><b>D023 Китайское сальто вперед (Политов 2) - Polotov 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начальная и конечная позиция на пилоне</li> <li>– Руки не в контакте с полом</li> </ul>
<p>1.0 РФБ</p>		<p><b>D025 Сальто вперед из флагового хвата - Shchukin Flip Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Приземление на ноги, руки не в контакте с полом</li> </ul>

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

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

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

## 16.5 ГРУППА Е – ВРАЩЕНИЯ НА КРУТЯЩЕМСЯ ПИЛОНЕ

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

- a) При исполнении элемента должны быть полностью соблюдены минимальные требования, указанные в таблице
- b) Вращение минимум на 720° в фиксированной позиции

*Примечание: элементы из группы С или D не могут быть заявлены в качестве вращений на крутящемся пилоне.*