

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА
ПРОЕКТ Правил Соревнований 2013 – 2016

Издание, СЕНТЯБРЬ 2012

The English version is the official text
Version October 8, 2012

Approved by the FIG Presidential Commission on October 8, 2012

An update including minor amendments and clarifications will be published after the Intercontinental Judges Course

Данные Правила соревнований должны быть одобрены Исполнительным комитетом ФИЖ (FIG) для использования с 1^{го} Января 2013 / 2016.

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

Авторское право:

Правила соревнований являются собственностью ФИЖ.

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

ВВЕДЕНИЕ К ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ - ИЗДАНИЯ 2013 - 2016

Мирелль Ганзин – Президент Технического Комитета Аэробной гимнастики ФИЖ

Технический Комитет. Аэробной Гимнастики ФИЖ рад представить эти окончательные Правила Соревнований на 2013/2016 г Исполнительному Комитету ФИЖ. и Федерациям Членам ФИЖ., предложенные для использования с 1-ого января 2013 - 2016.

В правилах Соревнований приняты во внимание предложения, сделанные

- а. Техническими Комитетами Континентальных Союзов Аэробной Гимнастики ФИЖ
- б. Федерациями Членами ФИЖ., в течение Симпозиума Аэробной Гимнастики 2011
- в. Международными Экспертами и Экспертами рабочей Группы Аэробной Гимнастики ФИЖ..
- г. Представителем Спортсменов. Аэробной Гимнастики ФИЖ
- д. Членами Технического Комитета. Аэробная Гимнастика ФИЖ

Наиболее важные изменения отражены:

- В содержании Артистичности Правил соревнований ФИЖ и отредактированном Приложении 1;
- В Исполнении, упрощенном с сопровождением иллюстрированными таблицами сбавок;
- В письменном описании элементов в Приложении II, рассмотренном и исправленном;
- В пересмотре Минимальных требований и уточнении ценности некоторых элементов Сложности;
- В пересмотре таблиц элементов Сложности;
- Во всех категориях соревнований продолжительность упражнения 1'30" и 10 элементов сложности.
- Пересмотрен Коэффициент сложности для Трио и Групп
- Для смешанных пар, трио и групп количество подъёмов (пирамид) уменьшено до двух.
- Уменьшено до 5 количество спортсменов в категории ГР.
- Размер площадки: 10 м x 10 м для всех категорий Сеньоров.
- Исключения из правил при равенстве результатов будут применяться только в Квалификационном раунде.
- список Запрещенных элементов уточнен и сопровождается таблицей с иллюстрациями
- В приложении V: уточнена Программа для мировых соревнований спортсменов возрастных групп.
- Приложение VI: Правила ФИЖ для Аэро-Денс;
- Приложение VII: Правила ФИЖ для Аэро-Степ;

Я хочу поблагодарить действующий Технический Комитет Аэробной Гимнастики за их огромную работу по созданию этих новых Правил соревнований от имени Технического Комитета Аэробной Гимнастики; я также желаю поблагодарить Н. Виеру (ROU) за его рекомендации и руководство в течение последних двух циклов, и Славу Корн, Вице-президента ФИЖ, ответственную за Аэробную Гимнастику, за ее поддержку, сотрудничество и ее ценные советы в течение всего этого цикла



ИСПОЛНИТЕЛИ

Все члены Комитета Аэробной Гимнастики ФИЖ способствовали пересмотру содержания Правил соревнований

Мирелль Ганзин	Президент	Франция (FRA)
Тамми Яги-Катагава	Вице президент	Япония (JPN)
Ван Хонг	Вице президент	Китай (CHN)
Мария Минева	Член	Болгария (BUL)
Светлана Лукина	Член	Россия (RUS)
Сергио Гарсия	Член	Испания (ESP)
Мария Фумия	Член	Румыния (ROU)

Технический Комитет Аэробной Гимнастики выражает благодарность Джону Аткинсону, Почетному Вице-президенту ФИЖ. и прежнему Президенту ТК АЭР. ФИЖ., Лин Хевард из цирка дю Солеи и Даниэлле Нановой, хореографу и прежней Чемпионке Художественной Гимнастики за их сотрудничество и их очень полезные советы.

Технический Комитет Аэробной Гимнастики выражает благодарность также Джеральду Бидаулту (FRA) за его исключительную работу, сделанную для создания “ Диалоговых Правил Соревнований ” на веб-сайте ФИЖ., включая правила соревнований с рисунками, стенографиями (символами) и видео.

Рисунки:

Елена Крючек	Россия (RUS)
Джеральд Бидаулт	Франция (FRA)

**Авторское право ФИЖ
Правила Соревнований, включая Приложения или их части, не могут быть изданы или переведены без письменного разрешения ФИЖ**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

ГЛАВА 2

ЧЕМПИОНАТЫ МИРА В АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

2.1 Категории (виды соревнований)	14	2.3 Правила одежды	15
А Количество видов	14	А Национальная эмблема - рекламная эмблема	15
Б Количество спортсменов	14	Б Профиль (фасон)	15
2.2 Критерии для участия в соревнованиях	14	В Примеры ошибок в одежде	15
А Общие права	14	Г Униформа	15
Б Возраст	14		
В Национальность	14		

ГЛАВА 3

КОМПОЗИЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ

3.1 Содержание упражнения	16	3.4 Элементы сложности	
3.2 Продолжительность	16	3.5 Таблица элементов и их ценность	16
3.3 Музыка	16	А Структура	16
		Б Новые элементы сложности	16

ГЛАВА 4

ЖЮРИ

4.1 Состав Жюри	17	4.2 Функции и критерии для Высшего Жюри	17
А Высшее жюри	17	4.2.1 Высшее жюри	17
Б Бригада Судей в Мировых и Континентальных Чемпионатах, Мировых Играх и соревнованиях Мировых серий (этапов)	17	4.2.2 Бригада судей	19
В Судьи референты			

ГЛАВА 5 СУДЕЙСТВО

5.1	Артистичность	20	5.4	Судьи линии	25
	А Требования	20		А Функции	25
	Б Хореография	20		Б. Критерии и сбавки	25
	В Функции	21	5.5	Судьи времени	26
	Г Критерии	21		А Функции	26
5.2	Исполнение	22		Б. Критерии и сбавки	25
	А Функции	22	5.6	Председатель бригады судей	26
	Б Техническое мастерство	22		А Функции	26
	В Критерии и сбавки	22		В Критерии	26
5.3	Сложность	23		С	
	А Требования	23		Ошибки, Предупреждение и лист Дисквалификации	26
	Б Функции	23			
	В Критерии	24			

ГЛАВА 6 ОЦЕНИВАНИЕ

6.1	Основные принципы	29	6.2	Правила определения Оценки	30
	Оценка Артистичности	29		А. Прибавления (суммирование)	30
	Оценка Исполнения	29		Б. Снижения (сбавки)	30
	Максимум расхождений, допустимых между оценками в Артистичности и Исполнении	29		В. Система выставления оценки	30
	Оценка Сложности	29			
	Общая оценка	29			
	Окончательная (финальная) оценка	29			
	Максимальное расхождение между крайними оценками	29			
	Рассмотрение (анализ) оценок	29			

ГЛАВА 7

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ

7.1 Акробатические элементы и Запрещенные движения

31

7.2 Дисциплинарные взыскания

32

А Предупреждения
Б Дисквалификация

ГЛАВА 8

НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Непредвиденные обстоятельства

32

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ I

РУКОВОДСТВО ПО СУДЕЙСТВУ АРТИСТИЧНОСТИ

ПРИЛОЖЕНИЕ II

РУКОВОДСТВО ПО СУДЕЙСТВУ ИСПОЛНЕНИЯ И СЛОЖНОСТИ

ПРИЛОЖЕНИЕ III

ТАБЛИЦЫ СЛОЖНОСТИ / ГРУППЫ ЭЛЕМЕНТОВ И ИХ ЦЕННОСТЬ

Группа А – Элементы Динамической силы

Группа В – Элементы статической силы

Группа С – Элементы прыжков

Группа D – Элементы Равновесия и Гибкости

ПРИЛОЖЕНИЕ IV

СИМВОЛЫ ДЛЯ СОКРАЩЕННОЙ ЗАПИСИ

ПРИЛОЖЕНИЕ V

МИРОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

ПРИЛОЖЕНИЕ VI

АЭРОБИК ДЕНС - ПРАВИЛА ФИЖ И РУКОВОДЯЩИЕ УКАЗАНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ VII

АЭРОБИК СТЕП - ПРАВИЛА ФИЖ И РУКОВОДЯЩИЕ УКАЗАНИЯ

1.1 АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА

ОПРЕДЕЛЕНИЕ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аэробная гимнастика - характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные и высокоинтенсивные соединения (образцы) аэробных движений, соответствующих музыке, заимствованных из традиционных аэробных упражнений; программа должна демонстрировать непрерывное движение, гибкость, силу и использование из семи основных шагов, элементы трудности, выполненные с высокой степенью совершенства

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «СОЕДИНЕНИЕ АЭРОБНЫХ ДВИЖЕНИЙ»

Это комбинации основных аэробных шагов сочетающихся с движениями руками: выполняемые в полном соответствии с музыкой, чтобы создать динамические, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высокой и низкой интенсивностью воздействия.

Упражнения должны предусмотреть высокий уровень интенсивности

1.2 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

А. ОБЩАЯ ЦЕЛЬ

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

Б. СУДЬИ (см. также 4.2.1)

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

- Превосходное знание Правил соревнований ФИЖ (FIG)
- Превосходное знание Технических Инструкций ФИЖ (FIG T.I.)
- Превосходное знание новых элементов сложности

Предпосылки для судейства на официальных соревнованиях ФИЖ.:

- иметь действительное удостоверение ФИЖ на текущий цикл соревнований
- Успешно судить национальные соревнования, соревнования между странами и открытые международные соревнования (по приглашению)
- быть внесенными в список международных судей ФИЖ
- иметь глубокие знания Правил Аэробной Гимнастики и демонстрировать беспристрастное судейство

Все члены бригады судей обязаны:

- Посещать все собрания, инструктажи и контрольные опросы
- Присутствовать в зоне соревнований во время обозначенное расписанием
- Посетить ориентационную встречу участников соревнования

Во время соревнований каждый судья должен:

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

В. ВЫСШЕЕ ЖЮРИ (см. также 4.2.1)

Высшее Жюри отвечает за управление работой всех судей и Председателя бригады судей (арбитра) согласно Правилам и гарантирует правильную публикацию окончательных оценок. Высшего жюри регистрирует отклонения в оценках судей.

При повторяющихся отклонениях Высшее жюри имеет право вынести предупреждение и заменить судью.

Нарушение инструкций Высшего жюри, Председателя бригады судей (арбитра) и Правил соревнований могут повлечь за собой санкции, объявляемые Президентом Комитета Аэробной Гимнастики ФИЖ

Нарушениями Правил являются:

- умышленное нарушение Правил
- преднамеренное предоставление преимущества или неудобства одному или нескольким спортсменам
- не точное соблюдение инструкций, данных Комитетом Аэробной Гимнастики, Высшим Жюри или Председателем бригады судей
- Неоднократное выставление оценок, которые являются слишком высокими или слишком низкими

- не точное соблюдение инструкций о порядке и дисциплине на соревнованиях
- не участие в собраниях для судей
- несоответствующая одежда

Высшим Жюри или Председателем бригады судей могут быть объявлены следующие санкции:

- устное или письменное предупреждение
- отстранение от соответствующего соревнования

Комитетом Аэробной Гимнастики могут быть объявлены следующие санкции:

- отстранение судьи от международных соревнований на определенный период времени
- понижение категории в удостоверении судьи
- изъятие удостоверения судьи
- отстранение судьи от деятельности Федерации в течение определенного периода времени (См. правила судей ФИЖ)

1.3 СОРЕВНОВАНИЯ

СТАТУС

Официальным соревнованием Аэробной Гимнастики ФИЖ является Чемпионат Мира по Аэробной гимнастике

1.4 ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

А. ПЕРИОДИЧНОСТЬ

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

Б. РАСПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Общий распорядок для Чемпионата Мира по Аэробной Гимнастике должен быть следующим (см. ТИ, раздел 6 параграф 3.1)

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

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

1.5 ПРОЦЕДУРА ОТКРЫТИЯ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА

См. технические инструкции, и раздел.2. из главы 2 настоящих Правил Соревнований

1.6 ЗАМЕНА

(См. Технические Инструкции 4.2)

1.7 КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ФИНАЛЫ

А. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ В КВАЛИФИКАЦИОННЫХ

СОРЕВНОВАНИЯХ

Максимальное число спортсменов в Квалификационных соревнованиях - два в категории и Национальной федерации для ИМ, ИЖ, СП, ТР.
- Один от национальной федерации для ГРУПП, АЭРО Денс и АЭРО Степ

Б. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ В ФИНАЛАХ

Восемь лучших во всех категорий могут участвовать в финалах..

В. ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ

(См. Технические Инструкции, раздел 6 - 3.3)

Только в КВАЛИФИКАЦИИ В случае равенства любых занятых мест, равенство будет нарушено, основываясь на следующих критериях в нижеперечисленном порядке:

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

Если равенство всё ещё сохраняется, то оно не будет разрушаться

В ФИНАЛАХ в случае равенства любых занятых мест, равенство не будет нарушаться

Г. РАНЖИРОВАНИЕ КОМАНД

(см. Технические Инструкции, раздел 6 - 3.2 d)

1.8 ПОРЯДОК СТАРТА

А. ПРОЦЕДУРА ЖЕРЕБЬЕВКИ

(Технические Инструкции, 2012, раздел, пункт.4.4)

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

1. Жеребьевка должна проводиться в течение двух недель после крайнего срока подачи предварительной заявки.
2. Федерации будут информированы Генеральным секретарем о времени и месте жеребьевки заранее, по крайней мере за один месяц, и они имеют право присутствовать на процедуре жеребьевки
3. Средства массовой информации должны быть оповещены и получают право оповестить об участии представителей местных властей страны, в которой будет проводиться жеребьевка, и получают приглашение для своих представителей
4. Жеребьевка должна проводиться "нейтральным" человеком или компьютером.
5. Жеребьевка определяет порядок, устанавливает очередность для каждой команды или гимнаста путем случайного выбора последовательности, в которой команда или гимнаст будут начинать выступления на соревновании
6. **“Правила 10 минут”**
Для здоровья и безопасности гимнастов, ФИЖ постановил, что для гимнастов, многократно выступающих в финалах, необходимо, чтобы прошло 10 минут перед следующим выступлением ... Этот восстановительный период был соотнесен таким образом, чтобы равняться 4 выступлениям в соревновании. (См. ТИ, 2012, раздел 1, пункт 4.4)
Жеребьевка будет отрегулирована согласно этому принципу. Если гимнаст или группа в первом круге жеребьевки выбраны для выступлений 7-ми, а в следующем круге они получили положение 1-3, то их новое стартовое положение станет 4-ым. Если гимнаст или группа выступают по жеребьевке последними (8-ми), а в следующем круге жеребьевки получают 1-4 место, то в их новое стартовое положение станет 5-м.
Такое регулирование, если необходимо, будет сделано Президентом Высшего Жюри и как только гимнасты после квалификации будут ранжированы, уточнение жеребьевки и стартового листа будет произведено компьютерной программой Лонжин (Longines). Этот принцип уточнения применяется для всех кругов жеребьевки других финальных соревнований, также как и для Мировых Игр (квалификации).

Б. НЕЯВКА

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

В случаях ЭКСТРАОРДИНАРНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ необходимо обратиться к разъяснениям в главе 7

1.9 ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ

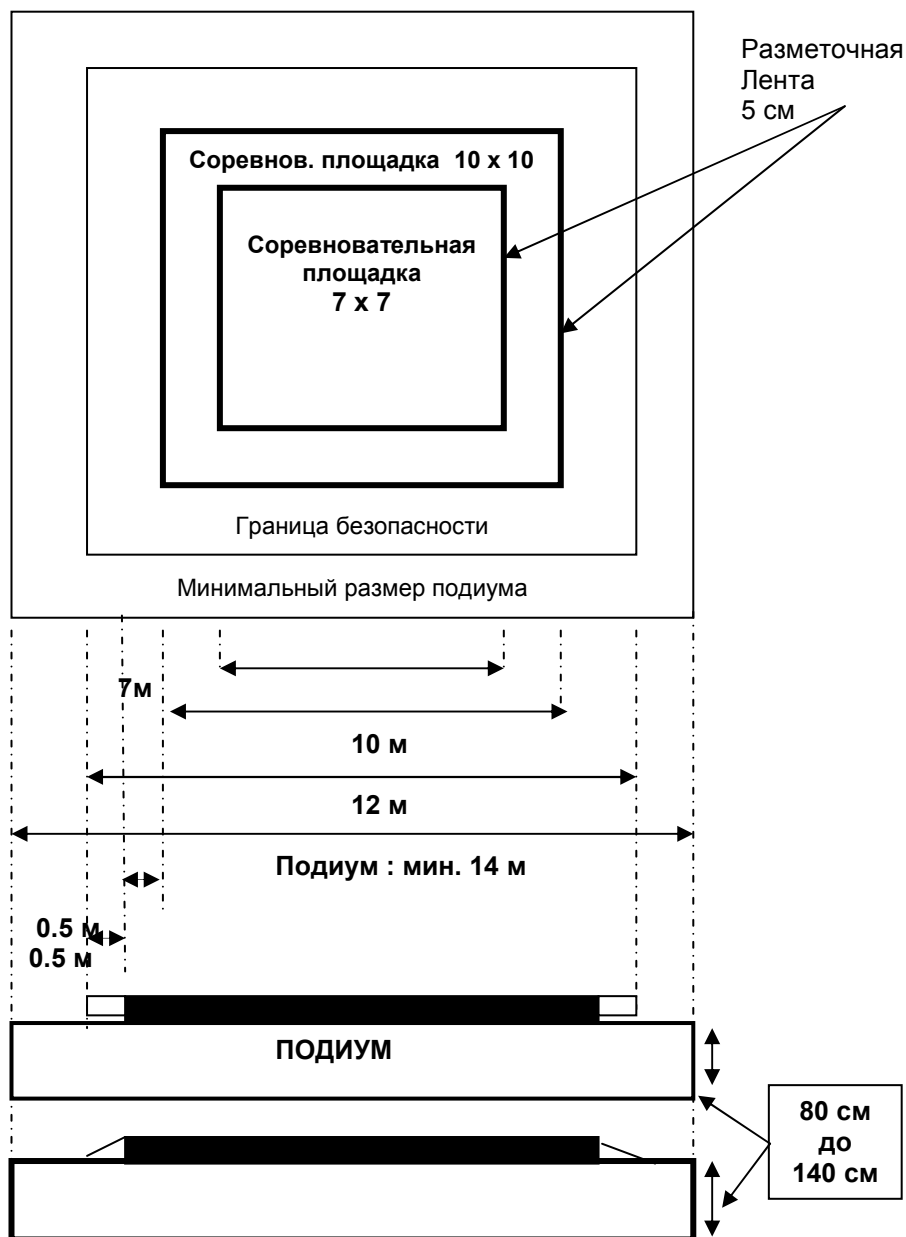
А. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПЛОЩАДКА

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

Б. МЕСТО ОЖИДАНИЯ СТАРТА

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

1.10 ПОДИУМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА



А. ПОДИУМ

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

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

Б. ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОБЛАСТЬ СОРЕВНОВАНИЙ

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

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

В. РАЗМЕЩЕНИЕ СУДЕЙ

Бригады судей размещаются непосредственно перед Подиумом.

Судьи Линии располагаются по диагонали по углам площадки

Высшее Жюри бригады располагаются на возвышении сразу же позади Бригады судей

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

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

2 R	2 R	ВЫСШЕЕ ЖЮРИ (SJ) и ЭКСПЕРТЫ (S)						2 R	2 R
E/A	E/A	ES / AS / SJP / DF / DF/ ES / AS						E/A	E/A

Пояснения : Артистичность (A) – Исполнение (E) – Сложность (D) –
Время (T) – Председатель (CJP)–Судья референт (R)

Эксперт Исполнения (ES) – Эксперт Артистичности (AS)

Эксперт Сложности (DS)

Президент Экспертного Жюри (SJP)

Г. ОГРАНИЧЕНИЯ

Спортсмены, тренеры и все неуполномоченные лица ограничены во входе в зону ожидания старта в течение соревнования, за исключением случаев их вызова должностным лицом ОК или ФИЖ.

Тренеры остаются в зоне ожидания старта во время выступления их спортсменов. Тренеры, спортсмены и все неуполномоченные лица ограничены во входе в места для судей. Игнорирование этих ограничений может привести к дисквалификации спортсмена Высшим Жюри..

1.11 МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

А. ОБОРУДОВАНИЕ

Качество звукового оборудования должно соответствовать профессиональным стандартам и включать помимо обычного оснащения в своем комплекте следующие важные изделия: отдельные наушники для спортсменов, CD проигрыватель

Б. ЗАПИСЬ (ФОНОГРАММА)

Одна или более частей музыки могут быть смешаны. Оригинал музыки и звуковые эффекты разрешены. Только 1 музыкальная фонограмма должна быть записана на CD диске.

Две копии записи музыки должны быть предоставлены на соревнования, они должны иметь понятную отметку - имени спортсмена, страны и вида соревнований и длительности музыки

В. КАЧЕСТВО

Качество записи должно соответствовать профессиональным стандартам, касающимся воспроизведения звука.

Г. ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКИ

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

Одновременно с Именной заявкой, подается список всей использованной музыки, названия, исполнитель и композитор, список должен быть послан организатору соревнования и для Чемпионатов Мира Секретариату ФИЖ.

1.12 РЕЗУЛЬТАТЫ

А. ПОКАЗ И РАЗДАЧА РЕЗУЛЬТАТОВ

За каждое выполненное упражнение общие оценки (Артистичности, Исполнения, Сложности), сбавки, окончательная оценка и ранг (занятое место) должны быть показаны публике. После Квалификационных соревнований, каждая участвующая федерация, являющаяся членом ФИЖ, должна получить полную копию результатов, но не детальные результаты. В конце соревнования, полный набор всех детальных результатов будет выдан каждой участвующей федерации, являющейся членом ФИЖ. (См. Т.И. 4.11.5.)

Б. ПРОТЕСТЫ

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

В. ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В случае равенства любых мест в ФИНАЛЕ, равенство не нарушается

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

А. ЦЕРЕМОНИЯ

См. специальные инструкции ФИЖ для церемоний награждения медалями. Подробная процедура организации награждения должна быть одобрена ответственным должностным лицом ФИЖ.

Б. НАГРАДЫ

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

Свидетельство об участии дается всем спортсменам и должностным лицам.

2.1 КАТЕГОРИИ (ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ)

А. КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ

(См. Т.И.. ФИЖ. параграф 1, разделы. 2.1.3.4)

Чемпионаты Мира по Аэробной Гимнастике включают следующие категории:

- **ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР**

Индивидуальные выступления женщин



Индивидуальные Выступления мужчин



Смешанные Пары



Трио



Группы



- **АЭРО Денс (AD) и АЭРО Степ (AS)** со специальными правилами ФИЖ. (См. Приложение VI и VII)

АЭРО Денс



ФЭРО Степ



Б . КОЛИЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ

Количество и пол спортсменов в каждой категории:

Женщины индивидуальные выступления	1 спортсменка женщина
Мужчины индивидуальные выступления	1 спортсмен мужчина
Смешанная Пара	спортсмены 1 мужчина / 1 женщина
Трио	3 спортсмена (мужчины/женщины/ смешанный состав)
Группы	5 спортсменов (мужчины/женщины/ смешанный состав)
АЭРО Денс	8 спортсменов (мужчины/женщины/ смешанный состав)
АЭРО Степ	8 спортсменов (мужчины/женщины/ смешанный состав)

2.2 КРИТЕРИИ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

А. ОБЩИЕ ПРАВА

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

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

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

Для официальных соревнований ФИЖ в категории Взрослых (Сеньоры), участник должен иметь возраст 18 лет в год соревнования

Г. НАЦИОНАЛЬНОСТЬ (см. Т.И.. ФИЖ, раздел 1, параграф 5.3)

Спортсмены и судьи, меняющие гражданство, должны соблюдать Директивы Олимпийской Хартии и Устава ФИЖ.

Вопросами, связанными с изменением гражданства, занимается Исполнительный Комитет ФИЖ

2.3 ПРАВИЛА ОДЕЖДЫ

Одежда спортсменов должна демонстрировать и подчеркивать спортивную направленность дисциплины Гимнастики. **Опрятный и надлежащий спортивный внешний вид** должен производить хорошее впечатление.

За костюм, нарушающий любое описание, представленное в Правилах Одежды, будет сбавка Председателя бригады судей (ПБС) (-0.2 каждый раз для различных критериев).

А. Национальна эмблема - рекламная эмблема: (См. Правила ФИЖ для Рекламы)

Гимнаст должен носить национальную идентификацию или эмблему на его/её костюме для соревнований в соответствии с самыми последними Инструкциями ФИЖ.

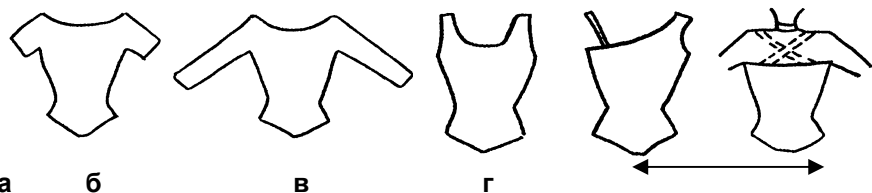
Гимнаст может носить только ту рекламную эмблему и идентификаторы спонсоров, которые разрешаются самыми последними Инструкциями ФИЖ..

Б. Профиль (фасон):

ОДЕЖДА ДЛЯ ЖЕНЩИН

- Женщины должны быть одеты в цельный купальник, колготки телесного цвета или прозрачные. или комбинезон (костюм из одной части с общей длиной от шеи до лодыжки). Блестки позволяют
- Вырез для шеи (декольте) спереди и сзади купальника/комбинезона должен быть не ниже, чем середина грудины спереди и сзади не дальше нижней линии лопаток).
- Вырезы купальника для ног должны проходить выше линии талии и наружный шов должен проходить по гребню подвздошной кости. Купальник должен полностью закрывать промежность.
- Одежда для женщин может быть с или без длинных рукавов (1 или 2 рукава). Длинные рукава заканчиваются на запястье
- Длинное трико/ полная длина комбинезона разрешается.

Примеры костюма для ЖЕНЩИН



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

Пример “г” показывает разный спереди и сзади фасон одного и того же купальника

ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИН

- Мужчины должны носить комбинезон или шорты и майку или купальник с соответствующей поддержкой (т.е. танцевальный бандаж).
- Костюм не должен иметь открытых частей спереди или сзади.
- Пройма не должна быть вырезана ниже нижней линии лопаток.
- **БЛЕСТКИ** на костюме мужчин не разрешены
- Леггинсы 3/4 разрешены.
- Допускаются только примеры, показанные ниже.

Для **МУЖЧИН** позволяют только примеры одежды, показанные ниже



Примеры от «д до и» показывают одинаковую спереди и сзади модель костюма.

В. Правильная одежда:

1. Волосы должны быть безопасно закреплены близко к голове.
2. Спортсмены должны носить белые кроссовки для аэробики и белые носки, которые должны быть хорошо видны всем судьям.
3. Использование косметики в умеренном количестве разрешено только женщинам.
4. Не прикрепленные детали одежды и отделки костюма не разрешаются.
5. Ювелирные украшения не должны быть надеты.
6. Изношенный или разорванный костюм и/или предметы нательного белья, показанные в течение исполнения
7. Национальная идентификация или эмблема должна быть на одежде (см. Т.И.).
8. Одежда для аэробики должна быть из непрозрачного материала
9. Одежда, отражающая войну, насилие или религиозные темы запрещается.
10. Краска для тела не допускается,
11. Одежда спортивного фасона.

Г. Униформа: (Предупреждение от ПБС):

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

3.1 СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение должно демонстрировать баланс между аэробными соединениями движений и элементами сложности. Связки (образцы) движений рук и ноги должны быть сильными и иметь определенную законченную форму.

Важно показать сбалансированное использование всей площадки на протяжении упражнения.

3.2 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Продолжительность упражнения **1 минута 30 секунд для всех категорий соревнований** с отклонением плюс или минус 5 секунд (звуковой сигнал не входит).

3.3 МУЗЫКА

Всё упражнение должно быть выполнено под музыку

Может использоваться любой стиль музыки, приспособленной к Аэробной Гимнастике.

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

3.4 ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ

Упражнение должно содержать не менее одного элемента из каждой перечисленной ниже группы из таблицы элементов

<i>ГРУППА А</i>	<i>Элементы Динамической Силы</i>
<i>ГРУППА В</i>	<i>Элементы Статической Силы</i>
<i>ГРУППА С</i>	<i>Элементы Прыжков (с одной и двух ног)</i>
<i>ГРУППА D</i>	<i>Элементы Равновесия и Гибкости</i>

Разрешены максимум 10 элементов сложности. Элементы сложности - любые; однако, в Международных соревнованиях (Сеньоров) элементы сложности с ценностью 0.1 и 0.2 не будут рассматриваться как элементы сложности. требования по элементам сложности для возрастной группы - AG 2, представлены в Приложении V.

3.5 ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ И ИХ ЦЕННОСТЬ (СМ. ПРИЛОЖЕНИЕ III)**А. СТРУКТУРА**

Таблица элементов (см. Приложение III) разделена на 4 группы. Уровень трудности оценивается от 0.1 до 1.0 балла.

Б. НОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ

Классификация новых элементов сложности может быть сделана ТОЛЬКО Техническим Комитетом Аэробной Гимнастики, который оценивает их один раз в году. Заявления о новых элементах должны быть посланы в Секретариат ФИЖ. Они должны быть представлены в письменном виде и сопровождаться видеозаписью до 31-ого января.

Элементы Сложности, представленные для оценки должны:

- Иметь письменное описание.
- Быть снятыми камерами с двух углов (фронтально и сбоку) и соответствовать минимальным требованиям к сложности
- Быть выполнены на площадке для соревнования или на мате для приземления, не выше чем 15 см.

Если вышеупомянутые требования не выполнены, Технический Комитет Аэробной Гимнастики, откажется классифицировать элементы трудности. Уведомление о классификации будет даваться обращающейся федерации члену ФИЖ до 30-ого марта.

Технический Комитет Аэробной Гимнастики опубликует Новые Элементы в Новых Письмах только один раз в год.

4.1 СОСТАВ СУДЕЙ

А. ВЫСШЕЕ ЖЮРИ

Президент и члены Технического Комитета Аэробной Гимнастики ФИЖ

СОСТАВ ВЫСШЕГО ЖЮРИ ДЛЯ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА:

- Президент ТК
- 2 члена ТК, действуют как Наблюдатели и Эксперты для контроля оценок в Сложности
- 2 члена ТК, действуют как Наблюдатели и Эксперты для контроля оценок в Исполнении
- 2 члена ТК, действуют как Наблюдатели и Эксперты для контроля оценок в Артистичности.

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

*Каждый должен регистрировать оценки, которые используются для анализа (Весь ТК в течение 2 дней после соревнований оценивает образцы упражнений, выбранных жеребьевкой. Результаты сравниваются с "Экспертной" оценкой)

Б. БРИГАДА СУДЕЙ В МИРОВЫХ И КОНТИНЕНТАЛЬНЫХ ЧЕМПИОНАТАХ, МИРОВЫХ ИГРАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ МИРОВЫХ СЕРИЙ (ЭТАПОВ)

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

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

2 судьи Референта (ставят свои оценки) для Артистичности (AR) и 2 судьи Референта для Исполнения (ER) будут назначены на Мировые Чемпионаты и другие спортивные игры, внесенные в список в Т.И. Параграф. 4.11, 4.1.

См. также "Руководящие принципы ФИЖ. для судей Референтов" и "Обязанности для Высшего Жюри и Экспертов".

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

4.2 ФУНКЦИИ И КРИТЕРИИ ДЛЯ ВЫСШЕГО ЖЮРИ

4.2.1. ВЫСШЕЕ ЖЮРИ

1. Контролирует соревнования и рассматривает вопросы, связанные с любыми нарушениями дисциплины или любыми непредвиденными обстоятельствами, влияющими на ход соревнований.
2. При возникновении серьезных ошибок со стороны одного или нескольких судей, предпринимает такие действия, которые сочтет необходимыми.
3. Непрерывно рассматривает оценки, выставляемые судьями, и выносит предупреждения любому судье, чья работа признается неудовлетворительной или пристрастной.
4. После неудовлетворительной оценки работы судьи, после любого предупреждения может удалить судью.
5. Представитель спортсменов является членом Технического Комитета, но - не частью Высшего Жюри

Исполнительный комитет имеет полномочия, для решений по правилам для Высшего Жюри и выполнения определенных ролей членами Технического Комитета в течение соревнования.

Обратитесь к Приложению для детальной информации и к "Обязанностям Высшего Жюри и Экспертов"

Президент ВЖ (SJ) должен:	Метод вмешательства:
Контролировать все оценки отклоняющиеся от допустимых, и недопустимые оценки	Одобряет или советует действия членам ВЖ
Контролировать все оценки судей, оценивающих тенденциозно, применять соответствующие санкции Предубежденность может быть определена анализом оценок в течение соревнований и после них.. Предубеждение: •Завышение оценки для спортсмена собственной федерации и занижение оценки самого близкого соперника • Игнорирование ошибок • Использование знаков, отражающих положение спортсменов	В течение соревнования: даёт устное предупреждение за нарушения и если это происходит второй раз, заменяет судью и делает письменное предупреждение После соревнования: Оценка, сделанная после выступления, которая показывает предубеждение, закончится письменным предупреждением или санкцией, которая в пределах шести месяцев после соревнования должна быть послана федерации
Выносить решение , когда член ВЖ, ПБС и судьи Сложности не могут принять решения	Обращается к IRCOS или видео по мере необходимости и после консультации с членами ВЖ выносит окончательное решение.
Обеспечивать дисциплину всех лиц , тренеров, атлетов, судей, Высшего Жюри, организаторов, и волонтеров на соревновательной арене. Рассматривать вопросы о недопустимом поведении (в любое время и с любыми лицами) спортсменами, тренерами, судьями, организаторами или волонтерами в течение соревнований	Начальное действие обычно - устное предупреждение Повторный инцидент или серьезный первый инцидент закончатся письменным предупреждением Главе Делегации и после этого, на федерацию может быть наложена санкция в соответствии с Дисциплинарным Кодексом.
Получать протесты в письменной форме с соответствующей платой	В пределах 4 минут после обращения..Оно подается Президенту Высшего Жюри, который после анализа ответит письменным заключением.
Призывать к объяснению (в любое время) по оценкам, выставляемым Председателем бригады судей	Через Эксперта или П БС, и в исключительных случаях, специфичного судью Все подходы регистрируются и могут кончатся предупреждениями, если после анализа установлено, что есть неправильная оценка

ПРАВА ВЫСШЕГО ЖЮРИ (SJ)

Относится к Офису, организует и проводит экспертизу в рамках ответственности, гарантирует применение только действующих правил и инструкций

Высшее Жюри ДОЛЖНО: Записывать оценки для каждого упражнения, которая будет использоваться как контрольная оценка Принимает участие в последующем анализе соревнования	Метод: Каждый оценка регистрируется на бланке и подается Президенту Высшего Жюри после каждого круга соревнования. В течение 2 дней, по жребию берутся образцы упражнений и все члены ТК судят их и делают сравнение с контрольной оценкой и оценкой, согласованной с ПБС
---	--

Высшее Жюри ДОЛЖНО вмешаться:	
когда: Судья на линии не видит ошибок	
когда: был подан протест	Получает карты запроса/аккредитации и устное заявление о проблеме Апеллянт должен представить письменное заявление в течение 4 минут после устного обращения к Президенту ВЖ с платой, заявленной в Т.И.
Сложность Когда возникает разногласие между судьями Сложности, эта информация поступает к ПБС для нахождения согласия.	Если судья хочет не изменить оценку, когда это требуется, ВЖ может вмешаться, чтобы гарантировать выставление правильной, окончательной оценки,

4.2.2 БРИГАДА СУДЕЙ

ПРАВА СУДЕЙ

- Относится к офису экспертизы
- Получает предсоревновательную интенсивную подготовку к судейству от Высшего Жюри и ПБС

ДО НАЧАЛА СОРЕВНОВАНИЙ - ДОЛЖЕН: Посещать все семинары, инструкции и встречи намеченное время до в течение и после соревнования	ДО НАЧАЛА СОРЕВНОВАНИЙ - МОЖЕТ: Консультироваться с Экспертами Сложности ВЖ для помощи в решении проблем
В ТЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ – ДОЛЖЕН: • На протяжении всех соревнований во главе с ПБС, находиться в зоне судей, и оставаться на назначенном месте до конца полного круга соревнования Быстро осуществлять 'замену', если необходимо Находиться на месте в течение церемонии награждения и вставать, чтобы почтить медалистов и флаги	В ТЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ – МОЖЕТ: Использовать запланированные перерывы после сигнала Президента ВЖ или после специального разрешения Президента (или ПБС - арбитра) Отсутствовать только по разрешению
Делать независимые суждения о выполнении или мастерстве движений, согласно правилам, независимо от ссылок на публикации, предыдущие оценки, телефонные общения или разговоры с другими судьями	Если допущена ошибка, судья должен встать и ждать дальнейшую инструкцию..
Не участвовать в дискуссиях с другими судьями Вести запись суждений для выполнения судейства с использованием стенографии, помогающей объясниться в любое время с соответствующим экспертом ВЖ. Судьи Сложности должны независимо определить оценку сложности прежде, чем обсуждать её со вторым судьей Сложности, чтобы разрешить любые различия и достигнуть единственной оценки	Консультироваться с ПБС (арбитром), если не может определить оценку Сложности

Полномочия и Ответственность		
Полномочия	Время использования полномочий	Последствия
ВЖ несет общую ответственность за справедливые оценки, поставленные за выступление	Президент ВЖ дает право Членам ВЖ вмешаться, когда ПБС не соблюдает правила расхождений между оценками, не правильно применяет штрафы или не может согласиться с оценкой Сложности, данной судьями Сложности	Каждый раз, когда привлекается ВЖ, ВЖ является ответственным за оценку
Председатель Бригады Судей помогает судьям Сложности	Решать разногласие	Судьи Сложности берут ответственность, если они не требовали помощи ПБС, и оценка неправильная
		Как только консультируются с ПБС , все 3 судьи берут ответственность, если оценка неправильная.
Президент делает предупреждения судьям (после того, как сложилось личное суждение или после рассмотрения проблемы на совете членов Высшего жюри)	Немедленно устно, как только поступит информация о вопросе В письменной форме, если допущено серьезное нарушение или повторение предупреждений письменное предупреждение с согласовывается с ВЖ (ТК)	ВЖ несет общую ответственность
Президент делает предупреждение члену Высшего Жюри	Сначала устное Письменное, - при серьезном нарушении, рекомендуется исключение из ВЖ с последующим рапортом Исполнительному Комитету ФМЖ	Президент Жюри берет окончательную ответственность

ГЛАВА 5

СУДЕЙСТВО

5.1 АРТИСТИЧНОСТЬ

А. Требования:

- Все компоненты хореографии должны, хорошо объединены вместе чтобы преобразовывать их в артистически выполненное спортивное упражнение, с творческими и уникальными характеристиками, отвечающее специфике Аэробной Гимнастики
- Для Смешанных Пар, Трио и Групп, в упражнении требуются исполнить два подъема(лифта). Они могут быть включены в начало и окончание.
- Темы, показывающие насилие и расизм, также как темы с религиозными и сексуальными коннотациями, не согласуются с Олимпийскими идеалами и кодексом этики ФИЖ.

Б. Хореография:

➤ Композиция (комплексность и оригинальность) :

1. Музыка и музыкальность
2. Аэробное содержание
3. Общее Содержание
4. Использование площадки

➤ Выступление:

5. Артистичность (художественность исполнения)

В. Функции

Судья Артистичности оценивает ХОРЕОГРАФИЮ упражнения (всего 10 баллов) основываясь на критериях..

Каждый критерий оценивается согласно нижеследующей шкале:

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

Г Критерии:

1. Музыка и Музыкальность (Макс. 2 балла)

Выбор и использование музыки являются существенным аспектом упражнения.

- 1.1 Выбор
- 1.2 Состав музыки и Структура
- 1.3 Музыкальность (Использование музыки)

Хороший выбор музыки помогает установить структуру и темп, также как и тему упражнения. Музыка поддержит и выдвинет на первый план демонстрацию упражнения. Она также должна использоваться для того, чтобы вдохновить на использование хореографии от начала до конца упражнения и внести вклад в стиль и качество выполнения, также как и в выразительность гимнастов.

Музыка должна быть адаптирована к Аэробной Гимнастике. Должно быть полное единство между выполняемыми движениями и выбором музыки на протяжении всего упражнения. Исполнитель (и) должен интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость и движения одновременно с ударами битами) / фразами (ВЫБОР ВРЕМЕНИ-музыкальность), но ее слитность, форму, интенсивность и страсть в пределах его/ее или их физическое выполнения движений.

2. Аэробное содержание (Макс. 2 балла)

Исполнение распознаваемых соединений аэробных хореографических движений (САД) на протяжении всего упражнения. отражает соответствие упражнения Аэробной Гимнастике. И также является одним из наиболее важных аспектов состава упражнений, обеспечивая использование сбалансированным способом 7 основных аэробных шагов, выполняемых одновременно с движениями руками, с высоким уровнем координации тела и адекватной интенсивностью.

- 2.1 Координационная сложность / Разнообразие

- 2.2 Творчество
- 2.3 Интенсивность

3. Общее Содержание (Макс. 2 балла)

Общее содержание включает все движения кроме соединений аэробных хореографических движений: Переходы, Соединения, Подъемы(лифты) и Физические Взаимодействия

- 3.1 Координационная сложность / Разнообразие
- 3.2 Творчество
- 3.3 Слитность

4. Использование пространства площадки (Макс. 2 балла)

Согласно этим критериям судьи артистичности оценивают эффективное использование площадки соревнования, направления перемещений, использование трех пространственных уровней, размещение и распределение движений в упражнении. Упражнение должно быть хорошо сбалансировано во всех областях.

- 4.1 Количество (САД) и Направлений перемещений
- 4.2 Распределение и Баланс
- 4.3 Построения (формирования)

Для СП, ТР и ГР: формирования (расположение, изменение построений и расстояний)

5. Артистическое мастерство (Макс. 2 балла)

- 5.1 Качество
- 5.2 Выразительность (экспрессия)
- 5.3 Партнерство

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

Артистичность - проявляется также в искусности и модуляции (смене тональности) также как и в амплитуде (Диапазоне Движений) и скорости, демонстрируя характеристики упражнений Аэробной Гимнастики

Для СП, ТР и ГР

Спортсмены должны демонстрировать то, что они - команда, как единица и поэтому должны показывать преимущества нахождения на площадке больше, чем одного человека. Эта характеристика включает отношения, взаимодействия между спортсменами, выступающими вместе.

5.2 ИСПОЛНЕНИЕ

Все движения должны быть выполнены с максимальной точностью без ошибок.

А. Функции

Оценка Исполнения основана на анализе следующих движений:

А. Элементы Сложности

В. Хореография

С. Синхронность для СП, ТР и ГР

Судья Исполнения оценивает Технические Навыки всех движений, включая Элементы Сложности, Хореографию (САД), Переходы, Соединения, Партнерство и Подъемы(лифты), и Синхронизацию.

Б. Техническое мастерство

Способность исполнять движения с совершенной техникой и максимальной точностью, правильной формы, положений и, выпрямленным телом (осанкой) обусловленная уровнем физической подготовленности (активной и пассивной гибкости, силы, амплитуды, силы и мышечной выносливости).

Форма движения, поза и осанка

Форма отражает положения (позиции) тела и распознаваемый вид.

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

Поза и Осанка отражают путь перемещения тела с правильными положениями:

Туловища, поясницы, таза и напряжением мышц брюшного пресса.

Верхней части тела, шеи, плеч и головы относительно позвоночника.

Ног относительно лодыжек, коленей и тазобедренных суставов.

Точность

Каждое движение должно иметь четкое начало (И.П.) и конечное положение

Каждая фаза движения должна демонстрировать совершенный контроль (управление).

Нужно показать надлежащий баланс в элементах трудности, переходах, подскоках, приземлениях и соединениях аэробных движений.

В. Критерии и сбавки

Мелкая (Маленькая) ошибка (0.1 балла): незначительное отклонение от совершенного выполнения.

Средняя ошибка (0.2 балла): существенное отклонение от совершенного выполнения

Большая ошибка (0.3 балла): большое отклонение от совершенного выполнения

Недопустимое выполнение (0.5 балла): когда не соблюдены никакие требования в выполнении движения или комбинация многократных ошибок.

Падение (0.5 балла):- касание или перемещение на пол из-за недостатка любого контроля (управления движениями).

Г.1. Элементы сложности

■

выполняемых элементах сложности необходимо оценить Техническое мастерство (навык), во время их исполнения спортсменами. (См. Приложение II)

Максимальная сбавка для элемента - 0.5

Мелкая	Средняя	Большая	Недопустимая / Падение
0.1	0.2	0.3	0.5

Е.2. Хореография

Способность демонстрировать движения с максимальной точностью при выполнении соединений аэробных движений, Переходов и Соединений, Подъемов (лифтов) и Физических Взаимодействий (СП, ТР, ГР).

Сбавки для хореографии			
Отклонения от отличного исполнения	Мелкая	Средняя	Падение
САД (каждый раз)	0.1	0.2	0.5
Переходы и соединения (каждый раз)	0.1	0.2	0.5
Подъемы и Физические взаимодействия (каждый раз)	0.1	0.2	0.5

Г.3. Синхронность (СП, ТР, ГР) :

Синхронизация - это способность выполнить все движения всеми спортсменами совместно, как один, - будь это СП, ТР или ГР, с идентичным диапазоном движения, одновременным началом и концом и демонстрировать то же самое качество. Синхронизация также включает движения руками; каждый образец движения должен быть точен и идентичен.

Сбавки за синхронизацию	
Каждый раз	0.1
За все упражнение	Максимум -2.0

Выставление оценок

Исполнение оценивается по принципу негативного судейства, т.е. из исходной оценки 10,0 вычитаются баллы за ошибки.

5.3 СЛОЖНОСТЬ

А. Требования:

Для всех категорий:

- Максимум 10 элементов сложности различных подгрупп из Таблицы Элементов (Приложение 3), включая 1 элемент от каждой Группы.
- Максимум 5 элементов сложности на полу.
- Максимум 2 элемента сложности из Группы С с приземлением в упор лёжа
- Максимум 2 элемента сложности из Группы С с приземлением в шпагат

Для Смешанных Пар и Трио:

- Все спортсмены должны исполнить одни и те же элементы одновременно или последовательно, в одном или разном направлении.

Для Групп:

- Чтобы подтвердить Элементы Трудности - Группы (А, В, С, D), все спортсмены должны исполнить одинаковые элементы одновременно или последовательно, в одном или различных направлениях.

Б. Функции

Судья Сложности отвечает за оценивание элементов сложности в упражнении и определение правильной оценки Сложности упражнения. Судьи Сложности обязаны признавать и определить ценность каждого элемента, который выполнен правильно в соответствии с минимальными требованиями.

Гимнасты, как ожидается, включают в упражнение, только те элементы, которые они могут исполнять с полной безопасностью и высокой степенью эстетического и технического мастерства и с совершенным выполнением (см. Приложение II, об описании).

Элементы, не соответствующие минимальным требованиям и/или элементы с падением, не будут получать ценность.

Элементы, выполненные с недопустимым качеством движений, не будут признаны и не получают ценность. А судьи Исполнения за эти элементы сделают большие сбавки.

В случаях сомнения, решение того сомнения выносится в пользу гимнаста. Судьи Сложности:

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

Два судьи должны сравнить свои оценки и сбавки, чтобы гарантировать, что они пришли к согласию и затем посылают одну оценку. В случае противоречивого мнения, они будут консультироваться с Председателем бригады судей

В. Критерии

▪ **Регистрация элементов Сложности:**

- Все выполненные элементы Сложности должны быть записаны, используя стенографию ФИЖ, показанную в Приложении III, (Таблицы Сложности / Группы Элементов и Ценность), независимо от того соответствуют ли они минимальным требованиям, которые описаны в Приложении II.
- В Международных соревнованиях Сеньоров, элементы Сложности с ценностью 0.1 и 0.2 не будут записаны и подсчитаны.

▪ **Оценка элементов сложности**

- Ценность элементов устанавливается согласно Приложению III, если элемент выполнен с соблюдением минимальных требований, которые приведены в Приложении II.
- Ценность дается только 10 первым выполненным элементам Сложности.
- Элементы Сложности, не отвечающие минимальным требованиям и элементы сложности, выполненные с падением, получают ценность 0.0,

▪ **Комбинация из 2 элементов**

- Два элемента из групп А и С могут быть выполнены в комбинации **вместе, без всякой остановки, нерешительности (задержки) или перехода**. 2 элемента могут быть из одной и той же или различных групп, (А и С), но они должны быть из различных подгрупп. Они будут подсчитаны как 2 элемента. Эти 2 элемента не могут быть повторены.
- Если эти 2 элемента соответствуют минимальным требованиям:
Комбинация получит дополнительную ценность 0,1 балла
Группа из этих 2 выполненных элементов будет подтверждена.
- Чтобы получить дополнительную ценность 0.1 балла, эти 2 элемента должны выполняться с минимальными требованиями.
- Элемент, который входит в соединение, должен иметь номер и ценность в таблице трудности.

- **Все спортсмены (СП, ТР, ГР) должны исполнить ту же самую комбинацию из 2 элементов одновременно.**

Для категории ГРУППЫ:

- если спортсмены исполняют до двух различных элементов трудности одновременно или последовательно, то элемент самой низкой ценности получит оценку трудности.
- если спортсмены исполняют до двух различных элементов трудности одновременно или последовательно и затем последовательно, повторяют те же самые 2 элемента трудности, но с различными членами группы, это не будет рассматриваться как повторение, и группа получит оценку для двух элементов сложности.

Пример: Спортсмены 1,2 и 3 исполняют Прыжок согнувшись ноги врозь, и спортсмены 4 и 5 исполняют Свободное падение. Затем немедленно (без САД, переходов и / или соединений), 1,2,3 исполняют Свободное падение и 4 и 5 Прыжок согнувшись ноги врозь.

Группы	Основные группы элементы	Подгруппы элементов
ГРУППА А Элементы Динамической Силы	PUSH UP EXPLOSIVE PU EXPLOSIVE SUPPORT LEG CIRCLE HELICOPTER	PU, WENSON PU PLIO PU, A-FRAME, CUT HIGH V, REVERSE CUT LEG CIRCLE, FLAIR HELICOPTER
ГРУППА В Элементы Статической Силы	SUPPORT V-SUPPORT HORIZONTAL SUPPORT	STRADDLE SUPPORT, L-SUPPORT V-SUPPORT, HIGH V-SUPPORT WENSON SUPPORT, LEVER SUPPORT, PLANCHE
ГРУППА С Элементы Прыжков (с одной и двух ног)	STRAIGHT JUMP HORIZONTAL JUMP BENT LEG(S) JUMP PIKE JUMP STRADDLE JUMP SPLIT JUMP KICK JUMP OFF AXIS JUMP BUTTERFLY JUMP	AIR TURN, FREE FALL GAINER, TAMARO, TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH, SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS ROTATION BUTTERFLY
ГРУППА Д Элементы Равновесия и Гибкости	SPLIT TURN BALANCE TURN ILLUSION KICK	SPLIT, FRONTAL SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN, TURN, TURN with LEG AT HORIZONTAL BALANCE TURN ILLUSION HIGH LEG KICKS

- Элементы Сложности в Подъемах и Физических Взаимодействиях

- 1) Все выполненные элементы сложности, во время подъема не будут записаны и подсчитаны.
- 2) Если в Смешанных Парах, Трио и Группях, атлеты исполняют элемент сложности во время физического взаимодействия с другим спортсменом, элемент сложности НЕ будет подсчитан.

Сбавки Сложности (-1.0 балл / каждый раз):

- **Исполнено больше, чем 10 элементов сложности**
 - За каждый элемент сложности, выполненный сверх 10, будет сделана сбавка.
 - Все выполненные элементы сложности, даже если они получают ценность 0.0, будут включены общее количество.
- **Больше, чем 5 элементов сложности на полу**

Элементы Сложности на полу - это элементы всех групп (А, В, С, D), которые выполнены с приземлением или на пол (например: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, Венсон и положение шпагат, Прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в упор лежа)
- **Больше, чем 2 элемента сложности с приземлением на пол в упор лежа и 2 элементов сложности с приземлением в положение шпагат**

Элементы Сложности, с приземлением в упор лежа или в шпагат - это все элементы сложности из **Группы С Прыжки (с одной и двух ног)**, с приземлением в упор лежа или в положение шпагат.

- **Повторение элементов**

Все выполненные элементы сложности должны быть из разных структурных подгрупп (семей)

Примеры:

- Группа А: Взрывное отжимание, Круг ногами, Геликоптер (Explosive Push up, Leg circle, Helicopter)...
- Группа В: Упор углом, Упор углом согнувшись, Горизонтальный упор (L-support, V support, Horizontal support) ...
- Группа С: Вертикальный прыжок, Горизонтальный прыжок, Прыжок согнувшись (Vertical Jump, Horizontal Jump, Pike Jump)...
- Группа D: Поворот, Поворот в Равновесии, Либела (Turn, Balance turn, Illusion)

- **Отсутствует элемент Группы из таблицы**

Сбавка будет сделана за отсутствующую группу за каждый невыполненный элемент из таблицы элементов. Рассматриваться будут только первые 10 записанных элементов сложности,

Сбавки:

Больше, чем 10 элементов Сложности за дополнит. Элем. 1.0

Больше, чем 5 элементов Сложности на полу за дополнит. Элем. 1.0

Больше, чем 2 элемента Сложности с приземлением в упор лежа и /или в шпагат за дополнит. Элем. 1.0

- *Повторение элементов за элемент 1.0*
- *Отсутствует элемент Группы за отсутствующую Группу 1.0*

Все сделанные сбавки суммируются.

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

Сбавка по сложности дается с точностью до сотых балла.

5.4. СУДЕЙСТВО ЛИНИИ

А. Функции

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

Каждый судья отвечает за две линии.

Б. Критерии и сбавки

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

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

Сбавки за движения по воздуху вне линии не будут сделаны.

Судьи Линии должны использовать красный флаг, чтобы показать, когда спортсмен наступает вне линии.

Сбавки:

Ошибка Линии: каждый раз 0.1 для каждого спортсмена

5.5. СУДЬИ ВРЕМЕНИ

А. Функции

Судья времени отвечает за:

- Опоздание с выходом на площадку / Неявку
- Ошибку времени / нарушение правил времени
- Прерывание упражнения/ остановка выполнения упражнения

Выставление оценок

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

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

- *2 балла для ИЖ/ИМ, СП, ТР (мужчины), и ГР (мужчины)*
- *1,8 балла ТР (женщины или смешанный состав) и ГР (женщины или смешанный состав)*

Этот результат и будет оценкой сложности.

Оценка за сложность дается с точностью до сотых балла.

Б. Критерии и сбавки

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

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

5.6. ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ (CJP)

А. ФУНКЦИИ

- Записывает упражнение, используя те же способы, что и судья Сложности
- контролирует работу судей как предписано в Технических Инструкциях
- вычитает сбавки из общей оценки за нарушения согласно Правилам Соревнований
- контролирует оценки Исполнения и Артистичности с позиции логики и подходит к судье, оценка которого имеет существенное отклонение от ожидаемой, обсуждает изменение оценки (судья вправе отказаться)
- Разрешение оценок: После истечения времени разрешенного для судей Сложности, вмешивается, если необходимо. (15 секунд).
- Как только оценки показаны публике, невозможны никакие изменения в них, кроме случаев неправильно показанной или объявленной оценки.

Делает сбавки за:

- Подъемы (пирамиды)
- Запрещенные движения
- Прерывание / остановка выполнения упражнения
- Нарушения правил Времени / ошибки времени
- Опоздание с появлением на площадке в пределах 20 секунд
- Ошибки Презентации в области соревнования
- Ошибки Одежды

Даёт штрафы:

Предупреждение за:

- Нахождение в запрещенной области
- Неподходящее поведение/манеры
- Национальный тренировочный костюм не надет (на церемонии открытия / закрытия)

- Одежда для Соревнования не надета на церемонии награждения медалями

Дисквалификация за:

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

Должен вмешаться когда:

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

Б. Критерии

Подъемы (пирамиды)

Два (2) подъема разрешено в упражнении.

Сбавка: 0.5 балла за любой недостающий или дополнительный подъем.

Подъем определяется: когда один или более спортсменов подняты над площадкой, демонстрируя точной форму..

Подъем может вовлекать в действие любую комбинацию спортсменов.

Подъем может демонстрировать различные формы и различные построения, но они должны быть выполнены спортсменами одновременно или в тот же самый (непрерывный, используемый) период времени

Подъем начинается, когда спортсмен поднят над полом и заканчивается, когда все спортсмены окажутся внизу на полу. Касание пола во время подъема поднятым человеком, будет рассматриваться как Падение.

Только поднятый спортсмен (ы) может использовать элементы, внесенные в список “Запрещенных Движений” (Глава 6, 6.1), кроме удержания Стойки на руках (больше, чем 2 секунды).

Запрещенный подъем

➤ В случае подъема, выполняемого в положении стоя, то есть один человек, поднимает двоих, пирамида не может быть выше, чем 2 человека, стоящих один на другом. «Нижний» в положении стоя, поддерживает поднимаемого человека, оба с прямыми руками (в вертикальном положении).

➤ Подбрасывание: определяется как действие, когда спортсмен подброшен партнером в безопорное положение и находится без контакта с сбросившим партнером.

- **Сбавка: 0.5 балла каждый раз**

- **Запрещенные движения**

Запрещенные движения - это те, которые внесены в список в Правилах в листе Запрещенных движений. (См. Главу 7.1).

Сбавка: 0.5 балла каждый раз

- **Прерывание исполнения**

Прерывание исполнения определяется, когда спортсмен прекращает выполнять движения на время длительностью между 2 и 10 секундами и затем упражнение продолжается.

Сбавка: 0.5 балла каждый раз

- **Остановка исполнения**

Остановка исполнения упражнения определяется, когда спортсмен останавливается больше, чем на 10 секунд (применяется во всех категориях). Спортсмен(ы) получит все оценки согласно ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ

Сбавка: 2.0 балла

- **Задержка появления на площадке соревнования**

Когда спортсмен не появится на площадке соревнования в пределах 20 секунд после вызова

Сбавка: 0.5 балла

- **Неявка**

Когда спортсмен не в состоянии появиться на площадке соревнования в течение 60 секунд после вызова.

Дисквалифицируется из рассматриваемой категории.

- **Ошибка Презентации**

После вызова диктором, спортсмены могут представлять себя в четкой спортивной манере (без театрального представления) и идти на свое стартовое положение.

Сбавка : 0.2 балла за Театральное Представление

- **Ошибки Одежды**

Ошибки Одежды относятся к нарушениям, регистрируемым Председателем Бригады судей - 2 / 2.3, который сделает сбавку 0.2 балла каждый раз для различных критериев

- **Ошибка Времени и нарушение правил времени**

Время регистрируется с первого слышимого звука (исключая звуковой сигнал) и заканчивается последним слышимым звуком. Если обычная длина музыки - больше или меньше, чем установлено ПРАВИЛАМИ, ПБС по уведомлению судьи Времени будет сделана следующая сбавка

- **Для всех категорий**

Нарушение правил времени: (+/- 2 секунды от допустимого) от 1'23 " до 1'24 " или от 1'36 до 1'37 ": Сбавка: 0.2 балла.

Ошибка времени: (+/- 3 секунды от допустимого или больше)

Меньше, чем 1'23" или больше, чем 1'37': Сбавка: 0.5 балла

- **Дисциплинарные штрафы**

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

Темы, нарушающие Олимпийскую Хартию и Кодекс Этики, получат сбавку 2.0 балла.

Права Председателя бригады Судей:

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

Получает право относиться к Офису, организуемому в течение любого соревнования

Сбавки, предупреждения и дисквалификации, производимые Председателем бригады судей:

Сбавки и объявление предупреждения или дисквалификация, которые делает Председатель бригады судей (арбитр), основываясь на следующих нарушениях:

Ошибка презентации	0.2 балла	
Нарушения в одежде (драгоценности, орнамент (рисунок), блеск для тела, национальная идентичность, блестки для мужской одежды, и т.д.)	0.2 балла	каждый раз
Нарушение правил Времени (+/- 1-2 секунды от допустимого)	0.2 балла	
Ошибка Времени (+/- 3 секунды от допустимого или больше)	0.5 балла	
Задержка, появление на соревновательной площадке позднее пределов 20 секунд	0.5 балла	
Меньшее или большее количество подъемов, чем разрешенное число	0.5 балла	каждый раз
Запрещенный подъем	0.5 балла	каждый раз
Запрещенные движения	0.5 балла	каждый раз
3 или больше допустимых в упражнении Запрещенных движений	0.5 балла	каждый раз
Прерывание выступления на 2-10 секунд	0.5 балла	каждый раз
Остановка выступления больше, чем на 10 секунд	2.0 балла	
Темы, нарушающие Олимпийскую Хартию и Этический кодекс	2.0 балла	
Присутствие в запрещенных областях		предупреждение
Неподходящее поведение/манеры		предупреждение
Не надет Национальный тренировочный костюм, (см. Т.И, раздел 10.4)		предупреждение
Не надета Одежда для соревнований, при церемонии награждения медалями (см. ТИ, раздел 10.4)		предупреждение
Неявка		дисквалификация
Серьезное нарушение Устава ФИЖ., Технических Инструкций или Правил соревнований.		дисквалификация

6.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Оценка Артистичности*

4 судьи

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

Оценка Исполнения *

4 judges

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

Максимум расхождений, допустимых между оценками Артистичности и Исполнения

В течение соревнований, различие между средним, принимаемыми во внимание оценками, не может быть больше чем:

Расхождения окончательными оценками между:

10.00	и 8.00	=	0.3
7.99	и 7.00	=	0.4
6.99	и 6.00	=	0.5
5.99	и 0	=	0.6

Если регистрируются большие отклонения, чем обозначено выше, тогда среднее число из всех четырех оценок определит окончательную оценку.

Оценка Сложности*

2 судьи

Согласованная оценка является заключительной оценкой Сложности.

Общая оценка

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

ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА

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

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

Максимальное расхождение между крайними оценками

Для Артистичности и Исполнения:

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

Для Сложности:

В случае разногласия между двумя судьями, закончившегося расхождением в 0.3 балла или более (при делении 2 или 1.8), после соревнований будет сделан анализ оценок и будут приняты соответствующие санкции.

Рассмотрение (анализ) оценок (см. ТИ, 8.4)

Протесты на Оценки Сложности разрешаются.

Протесты на все другие оценки не разрешаются

6.2 ПРАВИЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНКИ

А. ПРИБАВЛЕНИЕ (СУММИРОВАНИЕ)

Артистичность

Максимальная оценка 1 судьи **10**

Исполнение

Максимальная оценка 1 судьи **10**

Сложность (/ 2 от 1,8 - коэффициент)

Например, открытый счет сложности **3.500**

ОБЩАЯ ОЦЕНКА 23.500

Б. СНИЖЕНИЯ (СБАВКИ)

Сбавки, сделанные судьями Сложности (см. Судьи Сложности, Оценивание)

Сбавки, сделанные судьями Линии (См. судьи Линии, Оценивание)

Сбавки, сделанные Председателем Бригады судей (См. Председатель Бригады судей, Оценивание)

В. СИСТЕМА ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНКИ

Артистичность определяется в соответствии со шкалой, представленной выше, до максимальной оценки 10,0 баллов, используется возрастание оценки по 0,1.

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

Сложность определяется согласно позитивному принципу оценки, то есть суммированием оценок от 0,0, и оценка дается с точностью до 3 цифр после точки.

Примеры: Оценка сложности делится на 1,8

$$6.6 / 1.80 = 3.6666..... \text{ — } 3.666$$

Чтобы определить окончательную оценку, необходимо от общей оценки вычесть сбавки,

ПРИМЕРЫ ОЦЕНИВАНИЯ С ОЦЕНКОЙ СЛОЖНОСТИ, ДЕЛЕННОЙ НА 1.8

Расчет оценок

Артистичность	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
Исполнение	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
Оценка сложности (6.6/1.8 =3.666)			6.6	6.6	3.666
Общая оценка					22.116
Сбавки судей Сложности	1.0	1.0			-0.5
Линия		1 x 0.1			-0.1
Сбавки Председателя Бригады судей					
Больше чем 2 подъема	1 x 0.5				-0.5
Нарушение одежды	1 x 0.2				-0.2
Окончательная оценка =					20.816


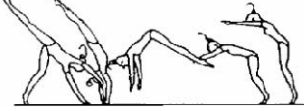






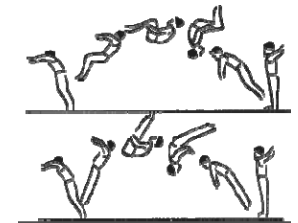
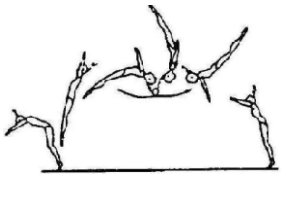
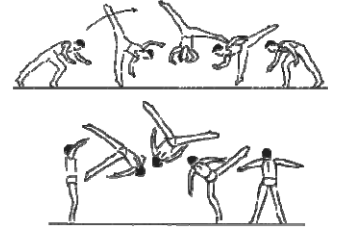

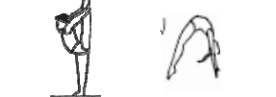

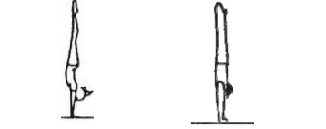
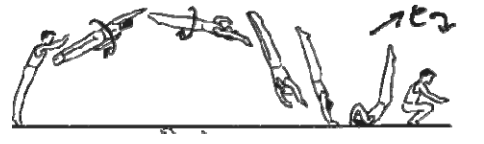
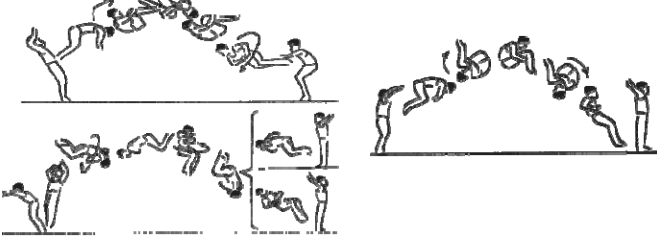

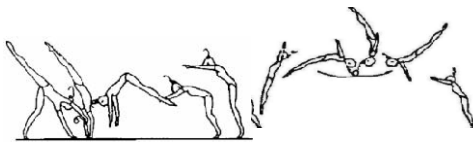
ПРИМЕРЫ ОЦЕНИВАНИЯ С ОЦЕНКОЙ СЛОЖНОСТИ, ДЕЛЕННОЙ НА 2.0

Расчет оценок

Артистичность	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
Исполнение	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
Оценка сложности (6.6/2.0=3.300)			6.6	6.6	3.300
Общая оценка					21.750
Сбавки судей Сложности	1.0	1.0			- 0.5
Линия		1 x 0.1			- 0.1
Сбавки Председателя Бригады судей					
Нарушение одежды	1 x 0.2				-0.2
Окончательная оценка =					20.950

ГЛАВА 7 – АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ

7.1 АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

<p>АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ: Нижеперечисленные движения с: 1 или 2 рук / кисти / локти ИЛИ с 1 или 2 ног: А-1) «Колесо»; А-2) Рондат ; А-3) Переворот (вперед, назад); А-4) Подъём разгибом из стойки на голове и руках; А-5) Темповой переворот (вперед); А-6) Фляк; А-7) Сальто (максимально 360° - вперед, назад, в сторону) без вращения по вертикальной оси тела. * Акробатические Элементы от А-1 до А-7 можно выполнить <u>только 2</u> раза во всем упражнении без комбинации. * Если в СП, ТР и ГР исполняются 2 различных Акробатических Элемента одновременно или поочередно (последовательно), это будет засчитано как 2. Акробатические Элементы, выполненные больше, чем 2 раза, получат каждый раз сбавку ПБС -0.5</p>	АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ			
	<p>А-1) «Колесо»</p> 	<p>А-2) Рондат</p> 	<p>А-3) Переворот (вперед)</p> 	<p>А-3) Переворот (назад)</p> 
	<p>А-4) Подъём разгибом из ст. На голове и руках</p> 	<p>А-5) «Темповой» переворот (вперед)</p> 	<p>А-6) Фляк</p> 	<p>А-7) Сальто (360°) вперед</p> 
	<p>А-7) Сальто (360°) назад</p> 	<p>А-7) Сальто (360°) в сторону</p> 	<p>А-7) Сальто (360°) в сторону</p> 	<p>А-7) Сальто (360°) в сторону</p> 
<p>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ 3-1) Статические положения, демонстрирующие чрезмерную гибкость (то есть: максимальный наклон назад, мост) 3-2) Движения, демонстрирующие предельную гибкость в наклоне назад (перерезгибание) в течение упражнения; 3-3) Стойка на руках (удержание) больше, чем 2 секунды; 3-4) Кувырок прыжком вперед с поворотом; 3-5) Сальто больше, чем на 360° с или без поворота; 3-6) Сальто 360° с поворотом; 3-7) Комбинация Акробатических Элементов. Запрещенные движения получают сбавку ПБС каждый раз -0.5.</p>	ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ			
	<p>3-1) Статическая поза с переразгибанием назад (Мост, др.)</p> 	<p>3-2) Чрезмерная гибкость – прогибание назад</p> 	<p>3-3) Стойка на руках (больше, чем 2 с)</p> 	<p>3-4) Кувырок прыжком с поворотом</p> 
	<p>3-5) Сальто больше, чем на 360° с или без поворота</p> 	<p>3-6) Сальто 360° с поворотом</p> 	<p>3-7) Комбинация Акробатических элементов (Пример: Рондат и сальто)</p> 	

7.2. Дисциплинарные взыскания

А. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Предупреждения даются в случаях:

- Нахождения в запрещенных зонах;
- Некорректного поведения на Помосте;
- Непочтительных манер по отношению к судьям и официальным лицам;
- Неспортивного поведения;
- Не надета спортивная национальная форма во время церемоний Открытия и Закрытия соревнований;

- Не надета одежда для соревнования во время церемонии награждения медалями;
- Спортсмену делается только одно предупреждение и независимо от категории замечания при повторном предупреждении последует немедленная дисквалификация.

Б. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Дисквалификация объявляется если:

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

ГЛАВА 8

НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Экстраординарные обстоятельства определяются следующим образом:

- Поставлена другая музыкальная запись.
- Возникли проблемы воспроизведения музыки из-за неполадок оборудования.
- Возникли неполадки, вызванные нарушениями в общем оборудовании - освещение, площадка, место соревнований.
- Появился любой посторонний объект (предмет) на соревновательной площадке в момент выступления спортсмена или появились другие лица, кроме спортсменов.
- Возникли непредвиденные обстоятельства, вызвавшие неявку на старт по причине, не зависящей от спортсменов.

При возникновении ситуаций, указанных выше, спортсмен обязан немедленно прекратить упражнение, Протест после завершения спортсменом упражнения приниматься не будет.

По решению Председателя бригады судей спортсмен может повторно начать упражнение после устранения помех. Все оценки, выставленные за незавершенную программу, аннулируются

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



FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА
Правила Соревнований 2013 - 2016

ПРИЛОЖЕНИЕ I
СЕНТЯБРЬ 2012

Руководство для Оценки Артистичности

ПРИЛОЖЕНИЕ I

Руководство для оценки Артистичности

ВВЕДЕНИЕ

Улучшение Артистичности Исполнения:

Выбор и выполнение разнообразных движений, хореографии, музыки, интерпретации музыки и музыкальности, партнерства, выразительности других качеств, вообще приписываемых артистическому исполнению в соответствующем спортивном гимнастическом упражнении.

Артистичность оценивается на всех критериях, изложенных в разделе Артистичность Правил Соревнований, используя предложенный масштаб. оценка Артистичности - учитывается не только "ЧТО" спортсмен(ы) исполняют, но также и "КАК" они исполняют и "ГДЕ" исполняют это.

Это Приложение I - Руководящие принципы для Оценки Артистичности дают описание каждого раздела, касающегося судейства Артистичности.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Упражнение Аэробной Гимнастики составляется из следующих движений, выполняемых под музыку:

- Соединений Аэробных движений (САД)
- Элементов Сложности
- Переходов и соединений
- Подъемов (пирамид) (СП/ТР/ГР)
- Физических Взаимодействий (СП/ТР/ГР)

Базой и основой упражнений Аэробной Гимнастики, согласно определению в ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ, должно быть исполнение САД и элементов сложности под музыку. После этого рассматриваются способы связок, соединений и "украшений" упражнения, для проявления в нем творчества, мастерства, необходимого чтобы создать уникальные упражнения, в которых все компоненты хореографии в сочетании с музыкой и исполнением применяются в уникальных упражнениях.

Судья Артистичности оценивает ХОРЕОГРАФИЮ упражнения, основанной на:

Композиция (комплексность и оригинальность):

1. Музыка и Музыкальность
2. Аэробное Содержание
3. Общее Содержание
4. Использование площадки, формирования (построения), количество и баланс

Выступление:

1. Мастерство (художественность исполнения)

Все компоненты хореографии должны соответствовать абсолютному единству, чтобы преобразовывать спортивное упражнение в артистическое исполнение, с творческими и уникальными характеристиками, учитывающими специфику Аэробной Гимнастики.

Для Смешанных Пар, Трио и Групп, в упражнении требуются выполнение двух подъемов. Они могут быть включены в начало и в окончание упражнения.

Темы, демонстрирующие насилие и расизм, также как и темы с религиозными и сексуальными подтекстами, не соответствуют Олимпийским идеалам и Этическим нормам ФИЖ.

Определение

Хореография:

Хореография может быть определена как рисунок из движений тела, выполняемых по всей площадке, во время упражнения и относительно других партнеров исполнения. Хореография - это также сбалансированность аэробных и гимнастических элементов сложности с артистическими компонентами для того, чтобы создать слитное, связанное целое упражнение, а также продемонстрировать уникальные способности, индивидуальность и стиль гимнаста или гимнастов в течение выполнения упражнения.

Композиция:

Или состав упражнения может быть определен как запас (лексикон) движений, включая элементы сложности, и структурированные аэробные движения. И во время исполнения гимнастами упражнения, композиция - это больше, чем постановка тренера и/или хореографа, которые составляли эту композицию.

Соединения (образцы) Аэробных Движений (САД):

Комбинации основных аэробных шагов вместе с движениями руками, выполняются в полном соответствии с музыкой для того, чтобы создать динамические, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высокой и низкой степенью воздействия на опорно-двигательный аппарат. В упражнении нужно предусмотреть высокий уровень интенсивности, используя САД.

Соединение аэробных движений

Последовательность АД означает движения на полные 8 счетов, выполненных из соединений аэробных образцов (шагов).

Элементы Сложности:

Элементы, внесенные в список в таблице элементов Правил соревнований с номером и ценностью. Они оцениваются судьями по сложности и исполнению в техническом мастерстве, а также судьями артистичности в аспектах распределения их на площадке соревнования, размещения на протяжении всего упражнения, плавности объединения их с другими движениями и согласованности со структурой музыки.

Переходы:

Проход от одной формы, положения, стиля, или места к другому соединению, второй теме или части упражнения. Они позволяют исполнителю изменять уровень положений на площадке

Соединения:

Объединение движений. Предусматривает соединение разных движений без изменения их уровня на площадке.

Физическое Взаимодействие:

Контакты (взаимоотношения) между одним или другими спортсменами в течение движений, выполняемых ими на площадке.

Товарищество, партнерство (СП/ТР/ГР)

«Связь» или осязаемые (видимые или ощутимые) отношения между партнерами по выполнению упражнения. Их способность работать вместе или обособленно при поддержании этих отношений. Способность использовать это партнерство, чтобы превысить (выйти за пределы) их собственных отношений и вызывать интерес или затронуть аудиторию, также как и жюри. Соответствующий уровень гармонии между спортсменами, и демонстрация такого исполнения, которое не может быть выражено индивидуальным исполнителем.

ХОРЕОГРАФИЯ – ВСЕГО 10 БАЛЛОВ

КРИТЕРИИ

➤ **Композиция (комплексность и оригинальность) :**

1. Музыка и Музыкальность (макс.. 2 балла)
 - 1.1. Выбор
 - 1.2. Композиция и Структура
 - 1.3. Использование (Музыкальность)

2. Аэробное содержание (макс.. 2 балла)
 - 2.1. Сложность / Разнообразие
 - 2.2. Творчество
 - 2.3. Интенсивность

3. Основное содержание (макс.. 2 балла)
 - 3.1. Сложность / Разнообразие
 - 3.2. Творчество
 - 3.3. Слитность

4. Использование площадки (макс.. 2 балла)
 - 4.1. Количество САД и Направлений перемещений
 - 4.2. Распределение и баланс
 - 4.3. Построения (Формирования)

➤ **Представление:**

5. Артистическое мастерство (макс.. 2 балла)
 - 5.1 Качество
 - 5.2 Выразительность
 - 5.3 Партнерство

ШКАЛА ДЛЯ КАЖДОГО КРИТЕРИЯ

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

ДИАПАЗОН АМПЛИТУДЫ ОЦЕНКИ АРТИСТИЧНОСТИ:

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

1. Музыка и Музыкальность - Макс. 2 балла

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

КРИТЕРИИ

1.1. Выбор

1.2. Композиция и структура

1.3. Использование музыки (Музыкальность)

1.1. Выбор

Хороший подбор музыки поможет установить структуру и темп движений, также как и тему упражнения. Музыка поддержит и выдвинет на первый план исполнение. Музыка также должна использоваться для того, чтобы вдохновить (помочь насытить чувствами) хореографию от начала до конца упражнения и вносить вклад в стиль и качество хореографии, также как и в выразительность гимнастов.

В аэробной гимнастике - артистическое исполнение начинается с 'позы, построения', которые создаются прежде, чем начнется исполнение упражнения, которому предшествует тон, звуковой сигнал или отличительная часть музыки, чтобы установить период для начала исполнения.

Каждое упражнение должно иметь идею (историю), и подобранная музыка должна отражать историю, которую гимнаст и хореограф хотят передать

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

Она должна подбираться с учетом различий исполнителя/лей: мужчин и женщин, также как и различный возраст спортсменов. Музыка для всех категорий - индивидуальных выступлений или СП, ТР или ГР должна быть различной: не вся музыка подходит спортсменам всех категорий и возраста. Эти различия должны быть отражены в выбранной музыке.

Некоторые темы музыки могут использоваться мужчиной, женщиной, смешанной парой, трио или группами. Приемы, с помощью которых они используют и интерпретируют музыку, определяют и покажут, был ли выбор правильным и помог ли выдвинуть на первый план исполнение, или нет.

1.2. Состав музыки и Структура

Музыка, используемая исполнителями, должна иметь или учитывать характеристики аэробной гимнастики и ее сущность. Она должна быть динамичной, разнообразной (не монотонной), ритмичной, оригинальной (творческой), просчитываемой (с ударами или без, но с возможностью согласования движений и музыки/темпа, характерного для аэробной гимнастики, с ритмом, который может быть подсчитан).

Технически музыка должна быть совершенна, без любых резких прерываний (отрезков), создавая ощущение одной части музыки. Она должна струиться, с ясным началом и четким окончанием, с хорошо объединенными звуковыми эффектами (если они включены), сохраняя музыкальные фразы.

Фонограмма и смешивание музыки должны иметь профессиональное качество и хорошее объединение.

Используемая музыка имеет структуру

- ✓ Начало, окончание, фразы, акценты

- ✓ Ритм
- ✓ Темп / скорость
- ✓ Удары (биты)
- ✓ Мелодию / Стиль музыки (Сальса, танго, народный, диско, рок, радостный, драматический)
- ✓ Тон
- ✓ Темы или музыкальные части (одна или больше, смешение подобно попурри)

Ожидается, что показ исполнителей будет соответствовать музыке, правильно сочетаться с её структурой и с различными частями (вариантами музыки), чтобы избежать монотонности в используемой музыке.

Чтобы иметь соответствующие музыке наборы соединений аэробных движений, рекомендуется использовать музыку со структурой по 8 счетов, которая поможет распознаванию серии соединений АД.

Используемая музыка может быть оригинальной или может быть версией, аранжировкой основной, но без злоупотребления дополнительными акцентами и/или дополнительными ударами. Использование чрезмерных звуковых эффектов, с целью подчеркивания темпа/акцентов в музыкальных фразах не рекомендуется.

1.3 Использование музыки (музыкальность)

Музыкальность - это способность исполнителя (ей) интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, но и ее слитность, форму, интенсивность и страсть на протяжении его или ее физического выполнения упражнения.

Использование музыки предусматривает, что должно быть стабильное единство между исполнением (движениями) от начала до конца и выбором музыки.

Упражнение должно быть выполнено в полном соответствии с музыкой. Хореография соответствует идее, заданной музыкой.

Все движения должны полностью соответствовать с выбранной музыке.

В творческом процессе, хореограф создает движения, соответствующие специфике конкретной музыки и подходящие для определенного спортсмена (ов).

Стиль упражнения должен согласоваться с идеей музыки. Стиль музыки должен соответствовать характеристикам и стилю движений, демонстрируемых исполнителями. Спортсмен должен быть способен выразить его/ее движениями и его/ее языком тела проигрываемую музыку.

Каждое отдельное движение в упражнении должно быть хореографичным, и должно соотноситься с ритмом, ударами, акцентами и музыкальными фразами.

Хореография должна следовать за ритмом, ударами, музыкальными фразами и мелодией. Результатом неспособность двигаться в соответствии с музыкой приведет к использованию музыки как фона (непопадания в музыку).

РЕЗЮМЕ

1.1. Выбор:

- Поддерживает и выдвигает на первый план выполнение
- Дает преимущество

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ОТЛИЧНОГО (примеры)

Стиль упражнения не имеет никакого отношения к идее музыки, и музыка была использована незначительно.

Выбранная музыка и характеристики, стиль спортсмена не соответствовали, и/или - не подходили его/ее возрасту или категории соревнования

Выбранная музыка - нехарактерна для упражнений аэробной гимнастики

Выбранная музыка неинтересна

1.2. Композиция и Структура

- Музыка, приспособлена для аэробной гимнастики
- Правильная структура, позволяющая избежать монотонности
- Выразительные Звуковые эффекты

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Ритм музыки - слишком медленный или слишком быстрый, или не обеспечивает интенсивность адекватную упражнения для аэробной гимнастики.

Выбранная музыка не имеет достаточных изменений и становится монотонной.

Аранжировка (смешивание частей) музыки сделано грубо, даже если использована только одна песня

Излишнее объединение нескольких песен, соединенных так, что не возникает ни чувства объединения, ни ощущения единства (слитности)

Чрезмерное и/или бессмысленное использование звуковых эффектов или дополнительных акцентов

1.3. Использование музыки (музыкальность)

- Единство между исполнением упражнения от начала до конца и выбранной музыкой. должно быть стабильным
- Интерпретация музыки
- Использование различных частей и сохранение связи движений с музыкой, должно быть значительным

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Так как хореография отделена от музыки, то музыка является только фоном (непопадание в музыку).

В течение упражнения движения не совпадают с ударами (битами) музыки (ошибки выбора времени).

В течение упражнения выполняемые движения не совпадают с музыкальными фразами.

Движения не соответствуют структуре музыки и/или теме (мелодии)

1. Аэробное Содержание – Макс. 2 балла

В Аэробном Содержании, мы оцениваем соединения Аэробных Движений, (САД) на протяжении всего упражнения. Серии **САД являются основой (базой) упражнений Аэробной Гимнастики.**

Качество (совершенная техника) САД очень важно в выполненных движениях, которые должны быть распознаны как сложная последовательность САД.

САД должны включать разновидности шагов, сочетающихся с движениями руками. Для выполнения сложных комбинаций используются базовые шаги с высоким уровнем координации тела, которые должны быть распознаваемы как непрерывные образцы движений.

САД означает, что на протяжении всех 8 счетов используются образцы аэробных движений, выполняемые в музыкальной фразе (от 1-ого бита к 8-ому биту), чтобы совпадать с музыкой. Если САД выполнено за период меньший, чем 8 счетов то, это не будет признано как последовательность САД, и не будет рассматриваться как соединение движений.

Последовательности САД должны обеспечить интенсивность адекватную для упражнений аэробной гимнастики.

КРИТЕРИИ:

- 1.1. Координационная Сложность / Разнообразие
- 1.2. Творчество
- 1.3. Интенсивность

2.1. Комплексность и Вариативность:

САД - основа аэробной гимнастики и главная (основная) характеристика (Спортивная Специфика). Поэтому сложность и разнообразие последовательностей САД- наиболее важные критерии в разделе Аэробное Содержание.

Последовательности САД сложны когда обе, ноги и руки, объединены вместе в движениях с высоким уровнем координации тела.

Определенная техника основных шагов описана в Приложении II. Движения ног должны показать правильную технику Аэробных Базовых Шагов, включая разновидности.

Движения рук в аэробной гимнастике имеют определенную технику, поэтому гимнасты должны исполнять их **качественно**. Движения рук должны показать точность и слитность, с четкой траекторией от одного положения до другого, показывая способности в ускорении и замедлении движений руками, с соответствующими перемещениями головы, плеч и верхней части тела.

Сложность (Комплексность) последовательностей САД может быть достигнута:

- ✓ Вовлечением большего количества частей тела (голова, плечи, и т.д. ...)
- ✓ Использованием различных действий в суставах/ направлениях / амплитудах движений/ длины рычагов
- ✓ Использование асимметричных движений
- ✓ Использованием различного ритма
- ✓ Увеличением частоты движений, используя обе руки одновременно, и скорости движений.
- ✓ Изменением направлений
- ✓ Изменением(построений (формирований, фигур)
(для СП/ТР/ГР)
- ✓ Перемещений с исполнением последовательностей САД

В течение упражнения в последовательностях САД нужно показать разнообразие без повторения (копии), тех же самых шагов/движений руками в тех же самых 8 счетах и того же самого или подобного типа. Все основные шаги должны использоваться на протяжении всего упражнения.

Чтобы достигнуть разнообразия внутри последовательности САД, очень рекомендуется показывать в каждом 8 счетах САД по крайней мере 3 различных основных шага, без повторений не больше, чем 2 раза того же самого основного шага в тех же самых 8 счетах.

Показывая разнообразие движений в течение выполнения каждого 8 счетах САД, необходимо также увеличивать уровень их сложности.

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

Шаг: угол, высота, скорость, изменение ритма, или направления. (То есть, V-шаг, шаг с поворотом, приставной (двойной) шагами, шаги по "квадрату")

Бег: угол, скорость, изменение ритма и направления

Подъем Колена: плоскость, угол, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием на опорно-двигательный аппарат

Мах: плоскость, высота, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием и направлениями. (То есть средний мах, высокий мах, и вертикальный мах)

Прыжки в стойку ноги врозь-ноги вместе (Джампинг Джек) угол в тазобедренных суставах и скорость сгибание коленей, изменении ритма, с высоким или низким воздействием (приседом)

Выпад: плоскость, угол, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием

Подскок (скип): плоскость, угол и направления, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием.

Примеры разновидностей для движений руками.

Использование симметричных и асимметричных движений

Использование различных амплитуд движений (короткой, средней, большой)

Использование линейных и круговых движений

Использование различного ритма

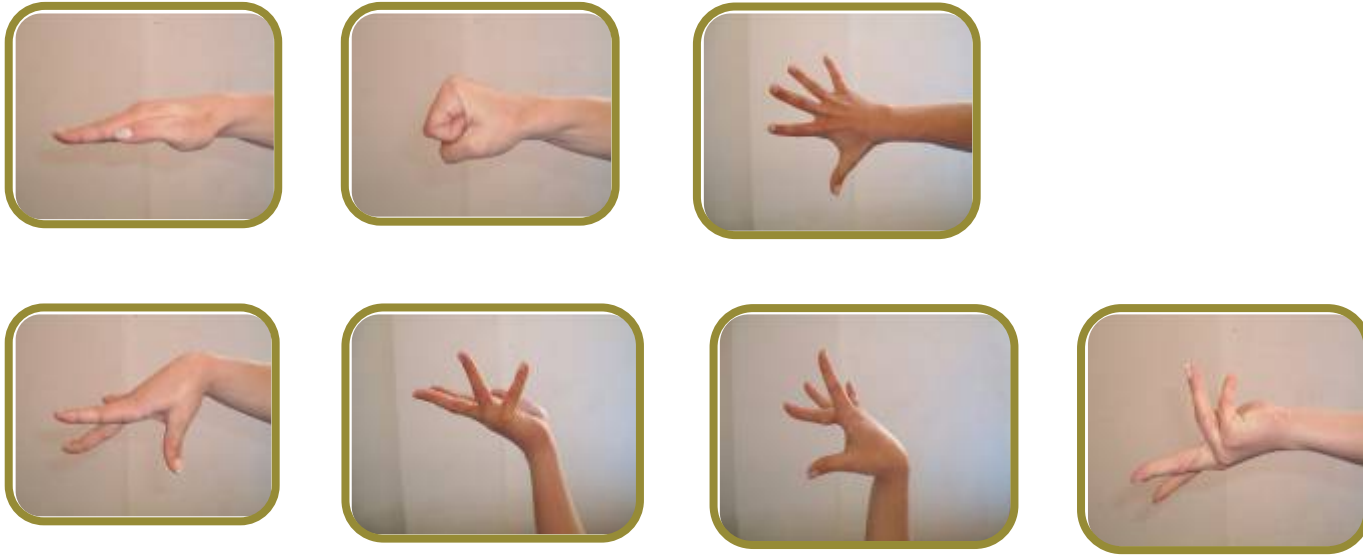
Использование различных плоскостей

Использование различных действий (сгибание, разгибание, поднимание (отведение), опускание (приведение), повороты (пронация и супинация) и т.д.)

Использование различных положений рук (открытая ладонь, закрытая ладонь, кулак).

Злоупотребление движениями пальцев не соответствует направленности аэробики как дисциплины гимнастики.

ПРИМЕРЫ ДВИЖЕНИЙ КИСТЬЮ



НЕАДЕКВАТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПАЛЬЦАМИ (НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЙ)



2.2. Творчество:

Последовательности САД должны использоваться, чтобы усилить представление упражнения и соответствие характеру аэробики как дисциплины гимнастики.

Последовательности САД должны иметь высокую связь с темой и стилем музыки. Должна быть причина, для включения какого-то движения рукой (ами), без потери стиля хореографии. Использование движений головой и туловищем в течение выполнения САД, включенные в хореографию дают дополнительные возможности.

Высокий уровень творческого потенциала в последовательностях САД нужно показывать, используя семь основных шагов и движения руками в соответствии со стилем музыки и акцентами, без повторений(копий) и **в спортивной манере, учитывая пол спортсмена (ов).**

Движения женской руки и верхней части тела и движения мужской руки и тела должны быть отличимыми, особенно в использовании различных действий кисти и запястья (переразгибание или в движение запястья), если это не имеет особенного значения для стиля хореографии, но без "злоупотребления" (пример - музыка египетского стиля)

Когда мужчины и женщины выполняют упражнение вместе в одной команде (СП, ТР, ГР), рекомендует использовать нейтральные движения, однако, возможно выполнение и различных движений для мужчин и женщин с целью хореографии в некоторых частях упражнения без ошибки синхронизации.

Движения САД должны быть точными, изящными, четкими, слитными и выразительными, и подтверждать музыку (ритм, мелодию, и т.д.).



2.3. Интенсивность:

Согласно определению Правил соревнований, аэробная гимнастика - характеризуется способностью исполнить непрерывные сложные и **высоко интенсивные образцы аэробных движений** в соответствии с музыкой. Поэтому последовательности САД должны обеспечить адекватную энергию.

Интенсивность - это мера энергии и динамизма упражнения. В основном интенсивность упражнения зависит от движений САД. Поэтому, последовательности САД должны быть выполнены без любых ненужных пауз, со слитностью и точностью каждого отдельного движения, показывая способности, поддерживать уровень интенсивности от начала до конца упражнения.

Интенсивность нужно показывать, используя последовательности САД со сложностью, творческим потенциалом и разнообразием, а не бегая трусцой по кругу, чтобы охватить всю площадку соревнования

Движения Руками могут выполняться по различным амплитудам (диапазнам), некоторые из них могут быть "изысканные, более тонченные", с учетом того, насколько они имеют значение для идеи хореографии, соответствуют стилю и категории спортсмена.

Подскоки (скачки) - четкий критический компонент в аэробной программе, любые выполняемые подскоки должны быть поощрены как правильные. Они приносят 'дыхание' и 'страх' их не выполнения. Поощряются подскоки, имеющие как большую 'приостановку' в воздухе, и в равной степени 'аэробные', если они хорошо выполнены.

РЕЗЮМЕ

2.1. Комплексность / вариативность:

- Использование критериев координации
- Совершенная техника (качество)
- Использование критериев разнообразия

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Преобладание бега / шагов / шассе во всем упражнении, и или отсутствие основных шагов

Недостаток частоты движений руками (то есть движения рук, выполняются за двойное время, через счет)

Движения руками сложны, но комбинации шагов просты или наоборот

Нет точности/четкой формы в движениях руками

Недостаток различных действий руками

Повторные движения руками/ногами

Слишком много движений с очень высоким воздействием на опорной двигательный аппарат

2.2. Творчество:

- САД, улучшающие упражнение
- Связь между САД и стилем музыки и упражнения
- Использование воображения в спортивной манере

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Женские движения, используются мужчиной или мужские движения, выполняются женщинами

Злоупотребление неадекватными движениями рук/пальцев

Движения САД - не достаточно точные, элегантные, законченные, слитные и/или изящные.

Злоупотребление театральными движениями, не отражающими спортивную манеру

2.3. Интенсивность:

- Интенсивность, поддержанная на протяжении всего упражнения, использующая вышеперечисленные критерии к САД
- Подскоки
- Динамичные упражнения

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Испытывается недостаток или уменьшается интенсивность в САД

Не достаточная скорость/частота движений

Чрезмерное использование действий - бега

Чрезмерно используются движения с высоким воздействием на опорно-двигательный аппарат

3. Общее Содержание. Максимально 2 балла

Общее содержание упражнений:

- ✓ Переходы/Соединения
- ✓ Подъемы
- ✓ Физические Взаимодействия

КРИТЕРИИ

3.1. Координационная Сложность (Комплексность) / Разнообразие (Вариативность)

3.2. Творчество

3.3. Слитность

3.1. Координационная сложность / Разнообразие

Совокупность сложных подъемов, переходов, связок и физических взаимодействий очень трудно исполнить, и они должны быть более высоко оценены. Атлет, который делает такой выбор, должен получить преимущество.

КОМПЛЕКСНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	→	ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА
ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ	→	НИЗКАЯ ОЦЕНКА

Движения являются комплексными, если они составлены из многих связанных частей и их трудно исполнить.

Комплекс движений - это совокупность тех, для которых необходим некоторый период времени, чтобы научиться их исполнять, они требуют координации тела, связаны с предшествующей подготовкой (физической подготовкой, биомеханическим анализом, аналитическим и систематическим анализом, тренированности).

Движение является сложным когда:

- Оно требует координации.
Оно требует ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
Оно быстрое и динамичное
Оно выполняется с большой частотой
Оно неожиданное, внезапное. Непредсказуемое

Чтобы оценить разнообразие упражнений, судьи артистичности учитывают, что все эти движения должны быть выполнены без повторений или повторений одинаковых или подобных типов движений.

Все из них должны объединять различные действия, различные формы, и различные типы движений, требующих разной физической подготовленности в течение выполнения переходов, соединения, подъемов и физических взаимодействий.

Положения рук в каждом переходе и соединении также должны быть различными.

Отличные упражнения должны демонстрировать различные типы движений.

В упражнении требуется выполнение 2-х подъемов (пирамид) . Оба подъема должны быть оригинальными и различными.

Возможности для выполнения подъемов (пирамид):

Нижний: спортсмен, тот, который поддерживает другого партнера

Верхний: спортсмен, тот, который поднят, поддержан его/ее партнером

- ✓ Положения верхнего (них) и нижнего (них) партнеров различаются в каждом подъеме (то есть, возможны положения нижнего: стоя, на коленях, сидя, лёжа, в упоре лёжа, и т.д., и верхнего: в упоре согнувшись ноги врозь, горизонтальном упоре, вертикальном шпагате, фронтальном шпагате, и т.д.)
- ✓ Если положение верхнего (них) изменяется в течение подъема
- ✓ если положение нижнего (них) изменяется в течение подъема
- ✓ Изменяется число нижних в каждом подъеме (то есть, в трио 1-ый подъем - 1 партнер поднимает 2-х партнеров, во 2-ом подъеме - два партнера последовательно поднимают (передают от одного к другому) 1-го партнера, без касания пола поднятым человеком до завершения подъема.
- ✓ Показ различных уровней поднятого партнера относительно оси плеч нижнего (ниже или выше плеч).
- ✓ Демонстрация силы и/или гибкости и/или равновесия спортсменов.
- ✓ Изменение формы в течение движения: поднятый человек (или большее количество верхних) показывает различные внешние рисунки.
- ✓ Изменение вида подъемов (статические подъемы, против динамических подъемов)

При подъемах и физических взаимодействиях спортсмены должны учитывать характеристики партнеров с учетом их пола.

3.2. Творчество:

Аэробная Гимнастика использует движения как "художественное оформление" упражнений; поэтому выбор должен быть хорошо сбалансированным без преобладания переходов по отношению к САД, и не злоупотреблять к акробатическими движениями, используемыми как переходы..

Творческий потенциал означает, что движения были построены, и выполнены, создавая творческие новые идеи, формы, интерпретации, с оригинальностью, прогрессивностью, или воображением, избегая копирования и монотонности,

Вместе с использованием музыки и безупречным исполнением, представляется новое и творческое движение (я), являющееся уникальным. Творчество похоже "на визитную карточку представления" гимнаста (ов) вследствие того, что он/она они, выполняют это новое движение впервые в аэробной гимнастике.

Спортсмен(ы) должен показать новые движения (переходы, подъемы (пирамиды), физические взаимодействия). Те упражнения, Приложение 1 – Руководство для судьи Артистичности

которые показаны впервые в Аэробной Гимнастике, содержат действительно новые движения, которые никогда не использовались прежде в этом виде спорта, должны получить преимущество в оценке.

Общее содержание усиливает упражнение, но оно слабо связано с идеей, относящейся к теме упражнения

Включение деталей для увеличения впечатления от исполнения

3.3. Слитность:

Связь с\в движениях должна быть непрерывной и плавной. Все движения, представленные в упражнении, должны быть связаны без любых ненужных пауз, слитно, выполнены легко, показывая ловкость, без демонстрации усталости (напряжения/неуверенности) или усилий.

Аэробная гимнастика - это динамический показ человеческого потенциала, однако, нужно дать некоторые соображения по поводу разновидности скорости (ритма) упражнения, которая предусматривает возможность выполнения важных элементов, с демонстрацией полной степени совершенства по эстетическим параметрам, что одинаково важно и для высокой оценки жюри и для аудитории.

Чрезмерные паузы уменьшат слитность упражнения и не соответствуют характеристикам и природе Аэробики как дисциплины Гимнастики

РЕЗЮМЕ

3.1. Комплексность / Вариативность:

- Комплекс в отличие от простых движений
- Повторение движений

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Недостаток сложности в соединениях, переходах, физическом взаимодействии

Оба подъема просты и похожи

Чрезмерное использование переходов/соединений

Движения на полу (соединения на полу) без артистического преимущества

Попытка исполнять трудные и сложные движения, которые гимнаст (ты) не способен исполнить

Повторение или исполнение тех же самых типов переходов/связок

3.2. Творчество:

- Хорошо сбалансированный выбор
- Улучшение упражнения
- Демонстрация новых движений, исключение повторений
- Использование воображения в спортивной манере

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Преобладание перехода относительно выполнения САД

Для перемещения на пол используются только элементы сложности (недостаток переходов)

Злоупотребление акробатическими движениями (рекомендуется максимум 2 в упражнении)

Движения обычные (стандартные), не творческие, хотя они имеют некоторую сложность

Не исполняются какие-либо физические взаимодействия.

Очень ясная копия оригинальных движений другого спортсмена

3.3. Слитность:

- Связь между движениями
- Ловкость

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Связь между движениями - не быстрая, демонстрируется усталость

Чрезмерные паузы или подготовка

Связь движений выполнена с затруднением

4. Использование площадки - Максимально 2 балла

КРИТЕРИИ

- 4.1. Количество САД и Направлений движений
- 4.2. Распределение и Баланс
- 4.3. Построения (формирования)

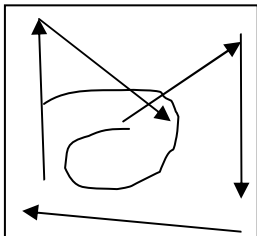
4.1. Количество САД и Направлений перемещений:

На протяжении упражнения, должны быть выполнены последовательности САД. Это означает, что в упражнении нужно показать движения, отличные от Элементов Сложности, Переходов/Соединений, Подъемов и Физических Взаимодействий, т.е. непрерывные последовательности САД.

Упражнение должно содержать достаточное количество полных наборов последовательности САД. (По крайней мере, от 9 до 11 для индивидуальных выступлений; и от 8 до 10 для СП, ТР и ГР)
Ожидается, что гимнаст (ы) использует соревновательную площадку сбалансированным способом, выполняя последовательности САД, используя другие критерии (не только, бег или бег по кругу)

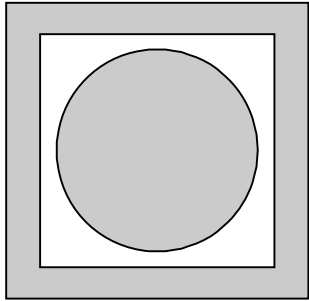
Направления перемещений с использованием последовательностей САД:

На протяжении упражнения, перемещения нужно показать во всех направлениях (вперед, назад, в стороны, по диагонали и кругу), длинные и короткие расстояния, без повторений одинаковых линий/направлений.



В категории ГР охват только углов площадки не достаточен. Для того, чтобы соответствовать критериям использования площадки; они должны перемещаться используя последовательности САД во всех направлениях и с разными расстояниями между партнерами.

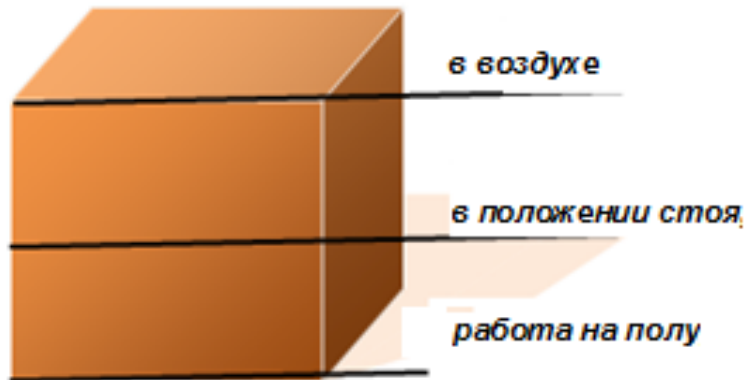
4.2. Распределение и Баланс:



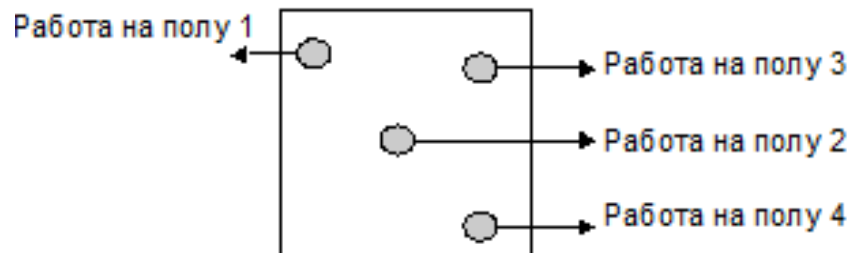
Все компоненты упражнений должны быть должным образом распределены на соревновательной площадке и по всей длине упражнения

Последовательности САД должны быть распределены и размещены хорошо сбалансированным способом на протяжении всего упражнения, без объединения больше, чем 3 или 4 последовательностей САД, выполняемых последовательно, также, как и не больше чем 3 элемента (подряд) или других движений, не сочетающихся с любой последовательностью САД между ними.

Вся площадка для соревнования должна эффективно использоваться на протяжении всего упражнения, с хорошей структурой баланса хореографии. Необходимо использовать не только углы и центр соревновательной площадки, но и все области площадки соревнования.



Должны использоваться все три уровня площадки соревнования (работа на полу, в положении стоя, в воздухе) Рекомендуется использовать не больше, чем 32 счета для движений на полу или стоя на поверхности без изменения уровня.



Движения должны быть размещены сбалансированным способом на соревновательной площадке (например, это означает, если в упражнении выполнена работа на полу, то следующая должна быть помещена в другую зону). Это относится ко всем компонентам упражнения.

Пример плана построения упражнения

План построения упражнения

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

- Взаимодействие
- Пол
- На площадке
- В воздухе
- Элементы

Партнерство★

(формирования):

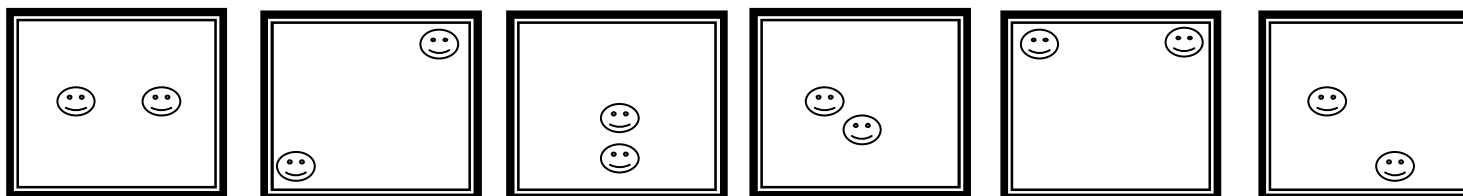
4.3 Построения

Формирования включают положения / взаиморасположения партнеров и пути, которыми они изменяют положения для другого формирование или в том же самом формировании, выполняя САД или другие движения, и изменяя дистанцию между спортсменами.

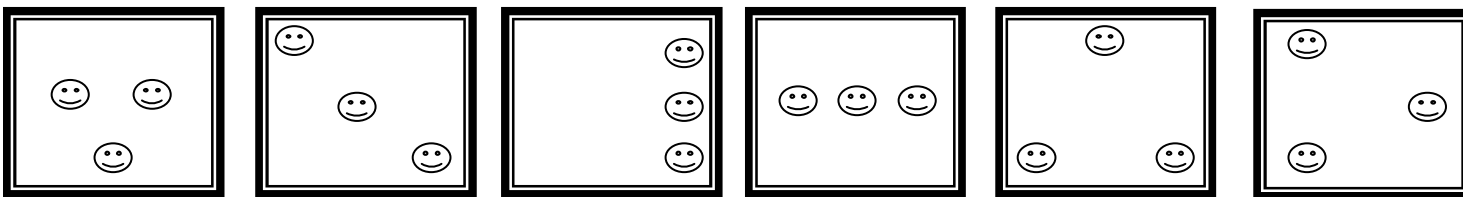
На протяжении упражнения, нужно показать разные формирования и различные позиции участников команды в них (включая разные расстояния между гимнастами, далеко и близко относительно друг друга)

Изменения формирований должны быть быстрыми, построения и позиции гимнастов должны демонстрировать оригинальность и сложность.

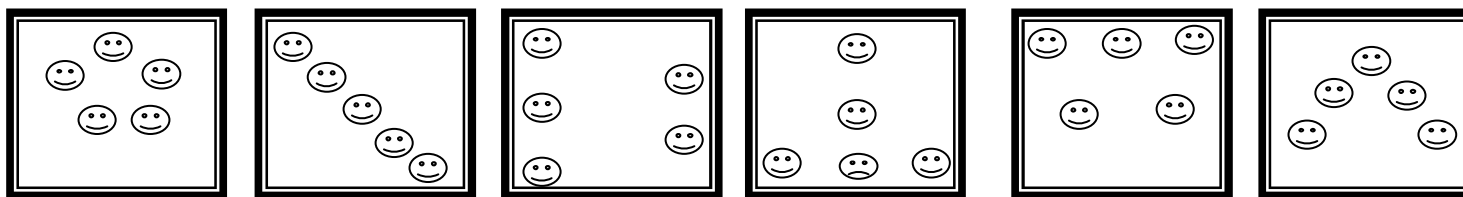
• **Примеры возможных формирований для Смешанных Пар.**



• **Примеры возможных формирований для Трио.**



• **Примеры возможных формирований для Групп.**



РЕЗЮМЕ

4.1. Количество САД и Направлений Перемещений:

- Количество САД
- Использование САД с перемещениями

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

В Индивидуальном упражнении показаны меньше, чем 9 наборов полных восьмерок САД, в СП/ТР/ГР показывается меньше, чем 8 наборов полных восьмерок САД

При выполнении соединений аэробных движений Спортсмен (ы) не перемещается на разные расстояния в различных направлениях.

Пропущена траектория перемещения

Преобладает круговой путь/линия

Используются чрезмерные беговые/прыжковые движения, чтобы охватить соревновательную площадку

Группы только закрывают место соревнования и используют изменения формирований, но не демонстрируют перемещения

4.2. Распределение и Баланс:

- Структура упражнения хорошо сбалансирована
- Использована площадка соревнования и уровни
- Место движений

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Объединение больше, чем 4-х восьмерок САД

Объединение больше 3-х элементов без любого САД между ними или выполнение движений больше 32 счетов без выполнения любой последовательности САД

Исполнение движений только на ограниченном диапазоне площадки без эффективного использования всего места.

Элементы или подъемы, выполняются в одной и той же зоне площадки соревнования

Преобладание в использовании части соревновательной площадки

Исполнение движений на одном уровне площадки в течение длительного времени.

4.3. Формирования:

- Различные формирования
- Различные позиции спортсменов

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Нет смены формирования (построения) больше чем 32 счета

Не показано больше 6 различных формирований

Не использованы последовательности САД для изменений формирований

Недостаток слитности, новизны и сложности

5. Артистичность - Максимум 2 балла

Артистическое мастерство - это способность гимнаста (ов), преобразовать композицию от хорошо-структурированного упражнения в артистическое исполнение. Для этого гимнасты должны демонстрировать Музыкальность, Выразительность и Партнерство в дополнение к безупречному выполнению.

Оно должно объединять элементы искусства и спорта в одно привлекательное обращение к аудитории в спортивной манере.

Уникальные/Незабываемые упражнения включают много деталей, чтобы увеличить качество программы.

КРИТЕРИИ

- 5.1. Качество
- 5.2. Выразительность
- 5.3. Партнерство

5.1. Качество:

Спортсмен (ы) должен создать хорошее спортивное впечатление с высококачественными движениями (четкими и отточенными).

Спортивное впечатление характерно для соревнования Аэробной Гимнастики

Хореография выполняется с впечатлением легкости и слитности

Хореография выполняется с высокой степенью совершенства и виртуозности.

Упражнение должно быть похожим на маленькую часть искусства, которое должно оставить нечто незабываемое, историю или впечатление, созданное средствами Аэробной Гимнастики.

5.2. Выразительность:

Как гимнаст или группа гимнастов вообще появляются перед жюри и публикой

Поза и диапазон эмоций, которые должны выражаться не только на лицах, но и в положениях тела гимнастов

Способность играть роль или характер, или «показывать» стиль в течение исполнения и в единстве с другими партнерами

Способность контролировать/управлять выражением лица в течение выполнения наиболее трудных или сложных движений

Через выразительность, демонстрировать способность преобразовать движения, гимнастические элементы и хореографию, в исключительное артистическое целое упражнение.

5.3. Партнерство:

«Связь» или осязаемые (видимые или ощутимые) отношения между партнерами в исполнении (взгляд, едва уловимый контакт, прекрасная гармония в исполнении, доверие ...)

Их способность работать вместе или отдельно с поддержанием этих отношений

Способность выдвинуть на первый план или подчеркнуть исполнение партнера - его или ее

Использование возможностей такого партнерства, чтобы вынести наружу их собственные отношения, для того, чтобы впечатлить или захватить аудиторию, также как и жюри.

РЕЗЮМЕ

5.1. Качество:

- Выразительные упражнения и безукоризненность исполнения
- Незабываемые упражнения

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Движения - не подлежат наказанию за исполнение, но они настолько неясны, что не оставляют никакого четкого впечатления от точности

Нет никакого спортивного впечатления, которое свойственно для соревнований Аэробной Гимнастики

Скучные, утомительные упражнения

Движения неопределенные, бессмысленные или внешность, которая забывается, делая неустойчивым внимание аудитории

5.2. Выразительность:

- Презентация
- Отношения
- Эмоции
- Оригинальность, специфичность

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Безличное представление

Равнодушие к исполнению, недостаток страсти и энергии. Многие движения незначительны и ощущается недостаток души, захватывающего аудиторию исполнения

Недостает сосредоточенности, и не создано непрерывное исполнение

Исполнитель демонстрирует неестественные выражения лица и / или сверхдопустимые, преувеличенные выражения лица

Потеря уверенности в течение упражнения и проявление возбужденного состояния

Исполнение не соответствует индивидуальным характеристикам и категории.

5.3. Партнерство:

- Отношения между партнерами
- Трогают аудиторию

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ОТЛИЧНОЙ ОЦЕНКИ (примеры)

Для СП/ТР/ГР исполнение подходит индивидуальным программам, не показывает преимущества работы командой

Не показывают способность играть роль или характер, стиль на протяжении выполнения упражнения, и в содружестве с другими партнерами

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА
Правила Соревнований 2013 – 2016

СЕНТЯБРЬ 2012

ПРИЛОЖЕНИЕ II

Руководство по судейству Исполнения и Сложности

ВВЕДЕНИЕ

Это руководство для оценки структурировано следующим образом:

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

СУДЬИ ИСПОЛНЕНИЯ

Судьи Исполнения оценивают техничность ВЫПОЛНЕНИЯ всех движений, включая элементы, переходы, соединения, основные аэробные шаги, движения руками, соединения (комбинации) аэробных движений, взаимодействия в пирамидах и т.д.

В упражнениях СП, ТР и ГР, судьи оценивают согласованное выполнение всех движений, также как способность выполнять упражнение, «как один» (синхронизация).

Для СП, ТР и ГР, судьи оценивают согласованное исполнение всех движений, также как способность выполнить упражнение как одним (индивидуально) (синхронизация).

СУДЬИ СЛОЖНОСТИ

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

Судьи Сложности считают все выполненные элементы и дают Ценность для 10 первых элементов

Элементы, выполненные с падением, будут подсчитаны как выполненные элементы, будут учтены как ГРУППА ЭЛЕМЕНТОВ, НО получают ценность НОЛЬ (0).

В группе С элемент, исполненный как указано ниже, будет рассматриваться как элемент такой же ценности:

- **Отталкивание с 1 ноги** или с двух ног
- **Приземление** в сагиттальный шпагат
- **Приземление** в упор лежа на 1 руку (согнутую) или в упор Венсон

КОМБИНАЦИЯ ИЗ 2 ЭЛЕМЕНТОВ

Два элемента, из десяти выбранных элементов и из Групп А и С, но из различных подгрупп (семейств), могут быть объединены ВМЕСТЕ без **какой-либо остановки, неуверенности или перехода**.

Чтобы объединить 2 элемента из Группы С, свободная нога в первом элементе после приземления должна быть приставлена к ноге приземления и тогда может задействована для отталкивания при выполнении второго элемента

Примеры:

- **Группа А:** Геликоптер Взрывная Рамка в упор Венсон (Helicopter + A-Frame to Wenson)
- **Группа С:** Прыжок в группировке с поворотом на 360°+ Прыжок с поворотом на 360° в шпагат (1/1 turns Tuck jump + Air turn to split);
- **Группа С:** Прыжок согнувшись ноги врозь + Прыжок согнувшись в упор лежа (Straddle jump + Pike jump to PU).
- **Группа С и А:** Прыжок согнувшись ноги врозь в упор лежа + Плиометрическое отжимание (Straddle jump to push up + Plio PU airborne)

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕРМИНОВ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ (НАВЫК): Это способность исполнять движения с совершенной техникой и максимальной точностью, правильным положением тела, хорошей осанкой и проявлением физической подготовленности (активной и пассивной гибкости, силы, амплитуды, мощности (взрывной силы) и выносливости).

ФОРМА: Отражает положения тела, делает распознаваемым их вид. (Например: Казак, Группировка, Упор углом, Шагат, и т. д.).

ПОЗА: термин используется при описании определенного взаиморасположения звеньев тела.

ОСАНКА: Способность поддерживать правильное положение тела.

ДВИЖЕНИЯ В СУСТАВАХ: Все анатомически возможные движения: сгибание-разгибание; отведение-приведение; поворот; круговое движение; супинация; пронация; гибкость при наклоне туловища (относительно горизонтали); вращение наружу; вращение внутрь;; поднимание и опускание.

ПОВОРОТ (TURN): Любое выполненное вращение в контакте с полом или с сохранением вертикального положения в безопорном положении (в воздухе)

ВРАЩЕНИЕ (TWIST): Любое вращение, выполненное с отклонением от вертикальной линии

В русском языке оба варианта вращательных движений называются ПОВОРОТ

ПОДСКОК (JUMP): Обозначает прыжок (толчком двумя ногами), выполненный вертикально вверх, с приземлением на место отталкивания.

ПРЫЖОК (LEAP): Обозначает прыжок (толчком одной ногой) с продвижением по траектории вверх-вперед, с перемещением к месту приземления.

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

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

СИЛА: действие мышц (концентрический, эксцентричный, изометрический режимы работы)

МОЩНОСТЬ: Взрывная Сила, развиваемая в течение короткого периода времени (для прыжков и плиометрических элементов)

ГИБКОСТЬ: Активная и Пассивная подвижность во всех суставах.

АМПЛИТУДА:

- Способность исполнять взрывные движения высоко (отталкивания).
- Диапазон движений.

ВЫНОСЛИВОСТЬ: Поддержание интенсивности движений на протяжении всего упражнения.

БЕЗУКОРИЗНЕННОЕ ИСПОЛНЕНИЕ: Способность выполнять все движения с максимальной точностью без ошибок.

ОШИБКА: Отклонение от безукоризненного исполнения.

МЕЛКАЯ: □ незначительное отклонение от безукоризненного исполнения.

СРЕДНЯЯ: существенное отклонение от идеального исполнения.

БОЛЬШАЯ: значительное (главное) отклонение от безупречного исполнения.

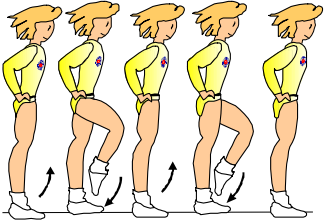
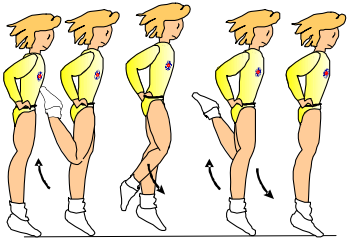
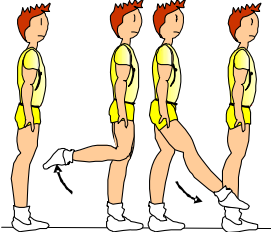
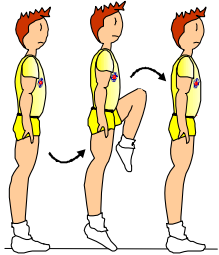
НЕДОПУСТИМОЕ ИСПОЛНЕНИЕ: Когда не были соблюдены никакие требования, предусмотренные для исполнения.

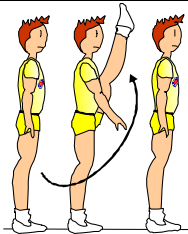
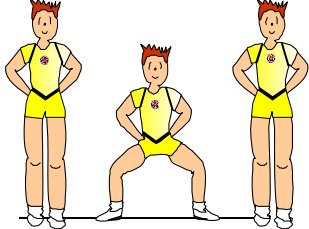
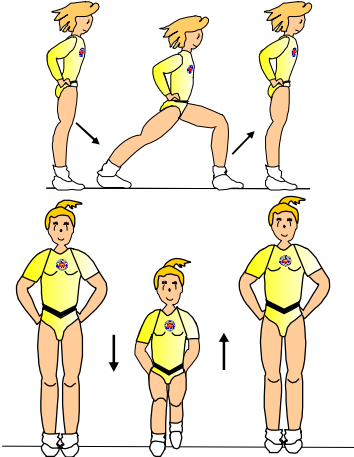
КАСАНИЕ: Любая часть тела слегка задевает пол без прерывания слитности исполнения элемента.

ПАДЕНИЕ: падение или перемещение на пол без любого контроля (из-за потери управления).

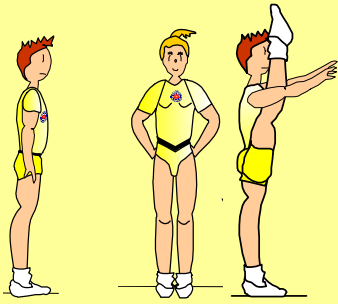
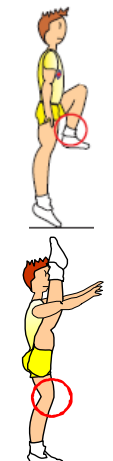
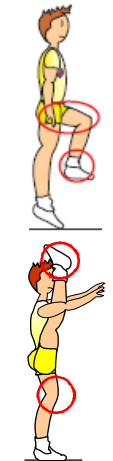
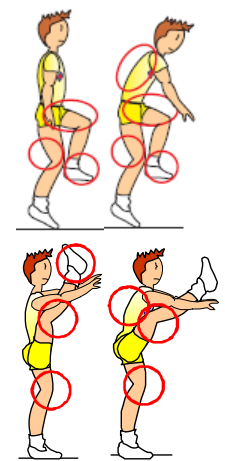
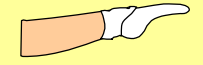
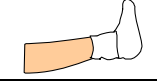

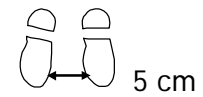
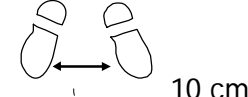
СИНХРОНИЗАЦИЯ: Способность выполнять все движения как один, будь то пара, трио или группа, с идентичной амплитудой движения, одновременным началом и окончанием и одинаковым качеством. Это также относится к движениям рук; каждая комбинация движений должна быть точной и идентичной..

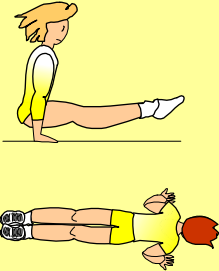
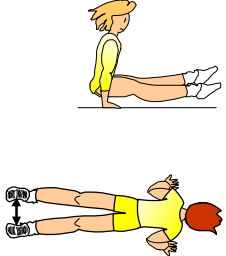
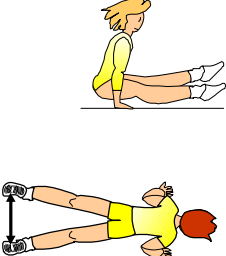
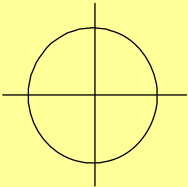
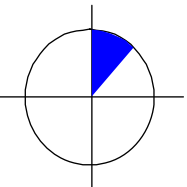
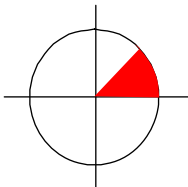
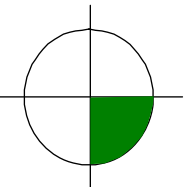
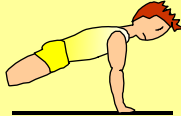
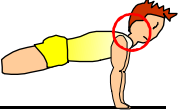
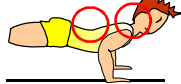
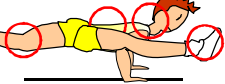
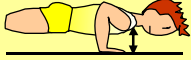
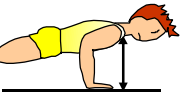

ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ (БАЗОВЫХ) ШАГОВ

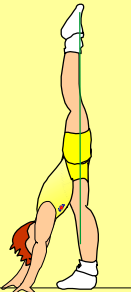
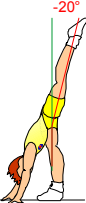
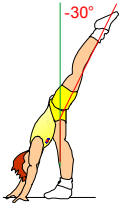
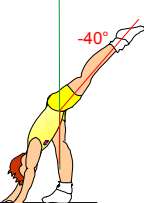
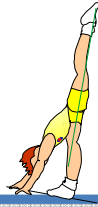
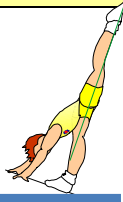
Название	Описание	Оптимальный Шаг
Шаг (March)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Нога сгибается перед телом: в тазобедренном и коленном суставах. ➤ В лодыжке показывает ясное движение пальцев ноги к пятке (носок оттянут) ➤ Основная фаза - движение вверх, а не вниз. ➤ Верхняя часть тела – удерживается вертикально с нейтральным положением позвоночника ➤ Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без движений вверх-вниз или вперед - назад. ➤ Амплитуда: допускаются варианты положения лодыжки от нейтральной позы до полного подошвенного сгибания (носок оттянут), 30-40° сгибания в тазобедренном суставе и колене 	
Бег (Jog)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Безопорная нога максимально поднята назад к ягодице. ➤ Нейтральное положение бедра или небольшое сгибание или разгибание (+/-10°). ➤ Колено согнуто. ➤ В высшем положении в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание (носок оттянут). ➤ При приземлении демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку. ➤ Верхние части тела -вертикальны с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. ➤ Амплитуда: Нейтральное положение, 0-10° угол разгибания бедра (в т/б суставе), 110-130° угол сгибания колена, полное подошвенное сгибание (носок оттянут) 	
Подскок (Skip)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Подскоки начинают как бег с разгибанием бедра (т/б сустава), сгибанием колена и перемещением пятки назад к ягодице небольшим махом, с отведением бедра 30-45° и полным разгибанием колена к 0° во время подскока. ➤ Движение должно быть заметным и в бедре и в колене. ➤ Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра ➤ Верхняя часть тела удерживается вертикально с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. ➤ Амплитуда: в тазобедренном суставе от нейтрального положения до сгибания на 30-45°, и от полного сгибания колена до полного разгибания в конце движения. 	
Подъем колена (Knee lift)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90°. ➤ Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут). ➤ Когда бедро поднято в высшее положение, голень вертикальна, с оттянутым носком. ➤ Голеностопный сустав поднятой ноги может быть в согнутом и разогнутом положении, но нужно показать мышечный контроль ➤ Опорная нога - прямая, максимальное сгибание колена/бедра - приблизительно 10°. ➤ Верхняя часть тела остается вертикальной, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. ➤ Амплитуда: от нейтрального положения до минимум 90° в т/б суставе и в колене рабочей ноги в конце 	

Название	Описание	Оптимальный Шаг
Мах (Kick)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145° ➤ Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. ➤ В течение движения носок оттянут. ➤ Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. ➤ Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. ➤ Амплитуда: от нейтрального положения до угла до 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения колено полностью разогнуто 	
Прыжок «ноги врозь – ноги вместе» (Jack)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Подскок из стойки в полуприсед. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. ➤ При приземлении в полуприсед ноги врозь - разведены дальше, чем ширина плеч, проекция коленей не выходит за пределы стоп. ➤ Управляемые, но мощные отталкивание и приземление. Точные и управляемые движения лодыжки и стопы - перекаты с носков ног на пятку. ➤ Прыжок ноги вместе: Ноги/Пятки вместе, пальцы ног (носки) направлены вперед (преимущественно) или наружу. ➤ Верхняя часть тела вертикальна с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. ➤ Амплитуда: От нейтрального до положения стойки ноги врозь, на расстояние приблизительно равном ширине плеч плюс 2 длины стопы, со сгибанием в бедре/коленях до 25-45° в конце (больше, если показан супер низкий или низкий присед - положение grand plié) 	
Выпад (Lunge)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедер наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении. ➤ Пятки опускаются на пол с контролем движений. ➤ Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. ➤ Низкое ударное воздействие на опорно-двигательный аппарат: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передается на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки ноги, находящейся сзади. ➤ Высокое воздействие на опорно-двигательный аппарат: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге на лыжах. ➤ Амплитуда: Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (Варианты выпада = различной амплитуде движений). 	

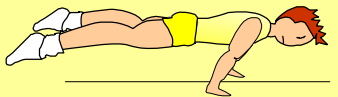
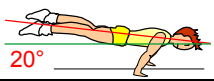
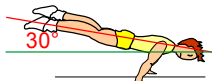

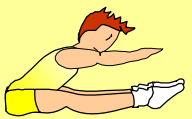
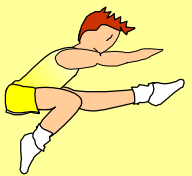


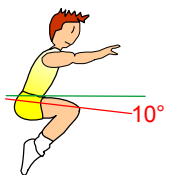
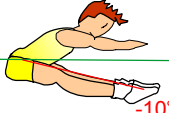
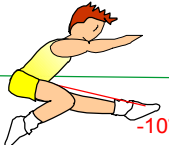
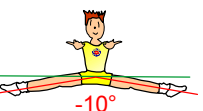
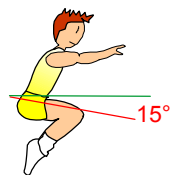
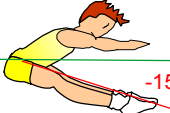
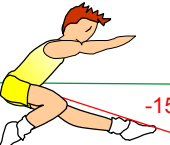
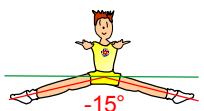
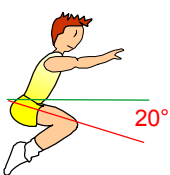
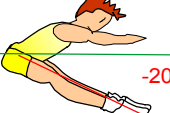
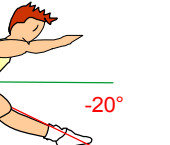

ОБЩИЕ ОШИБКИ


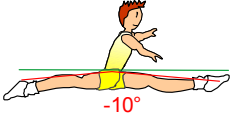
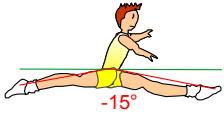
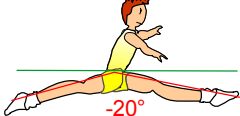



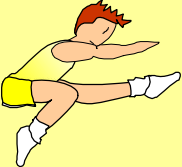
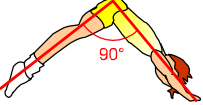
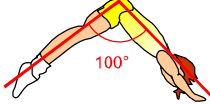
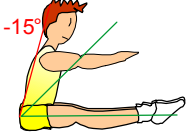
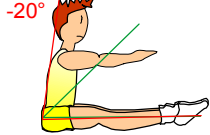
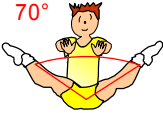
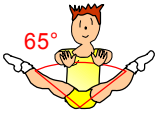
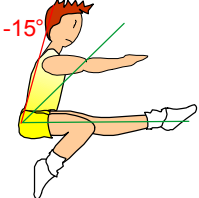
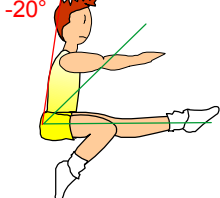
ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.2	БОЛЬШАЯ 0.3
	НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА (положение тела)		
	<p>1 part</p> 	<p>2 parts</p> 	<p>3 parts or more</p> 
	НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ		
			
	РАЗВЕДЕНИЕ НОГ		
			
	НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК		
	X		

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.2	БОЛЬШАЯ 0.3
	НОГИ ВРОЗЬ		
			
	НЕПОЛНЫЙ ПОВОРОТ		
	<p style="text-align: center;">45°</p> 	<p style="text-align: center;">45° - 90°</p> 	<p style="text-align: center;">>90°</p> 
	НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА (ОСАНКА)		
	<p style="text-align: center;">1 part</p> 	<p style="text-align: center;">2 parts</p> 	<p style="text-align: center;">3 parts or more</p> 
	ПРОЕКЦИЯ ПЛЕЧ НЕ НА ОДНОЙ ЛИНИИ С ПАЛЬЦАМИ РУК ПРИ ОТЖИМАНИЯХ		
			

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.2	БОЛЬШАЯ 0.3	
	<p>170°</p> <p>-20°</p> 		<p>160°</p> <p>-30°</p> 	<p>< 160°</p> <p>-40°</p> 
	НЕТ ВЕРТИКАЛЬНИ ЛИНИИ			
				

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.2	БОЛЬШАЯ 0.3	НЕДОПУСТИМАЯ 0.5
В ГРУППЕ ГОРИЗОНТЕЛЬНЫЕ УПОРЫ ТЕЛО / НОГИ НЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫ ПОЛУ				
	 20°		 30°	
НОГИ НЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫ ПОЛУ				
    	80°  -10°  -10°  -10°  -10°	75°  -15°  -15°  -15°  -15°	70°  -20°  -20°  -20°  -20°	

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ 0.1	СРЕДНЯЯ 0.2	БОЛЬШАЯ 0.3
	НОГИ РАЗВЕДЕНЫ МЕНЬШЕ, ЧЕМ 180°		
			
   	НЕПРАВИЛЬНАЯ ФОРМА ТЕЛА		
			
			
			
			

ПРИМЕРЫ СБАВОК

Основные ошибки	Малая	Средняя	Большая
	0.1	0.2	0.3
Неправильное положение тела (осанка)	0.1	0.2	0.3
Неправильная форма тела	0.1	0.2	
Ноги не параллельны полу	0.1	0.2	0.3
Ноги/стопы согнуты или разведены	0.1	0.2	
Неконтролируемые руки	0.1		
Неконтролируемое /Неправильное приземление	0.1	0.2	
Неполный поворот	0.1	0.2	0.3
Неправильная техника	0.1	0.2	0.3
Касание пола			0.3

А. Сбавки для Элементов Сложности				
Малая	Средняя	Большая	Недопустимая	Падение
0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
Максимальная сбавка за элемент 0.5 балла				

В. Сбавки за синхронизацию	
Каждый раз	0.1
За все упражнение	Максимальная сбавка 2.0 балла

Б. Сбавки за хореографию			
Отклонения от Безукоризненного	Малая	Средняя	Падение
САД (каждая восьмёрка)	0.1	0.2	0.5
Переходы и Соединения (каждый раз)	0.1	0.2	0.5
Пирамиды и Физические взаимодействия, Построения (каждый раз)	0.1	0.2	0.5

ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ, ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ И МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ГРУППА А: ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА

1. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ:

Подгруппы (Семейства), включенные в эту группу:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание, Отжимание Венсон)
2. «Взрывные» отжимания (Плиометрическое отжимание, Взрывная рамка, Перемах ногами)
3. «Взрывной» упор (Высокий Упор согнувшись и Перемах ногами назад)
4. Круг ногами (Круг ногами, Круг Деласал-Томас)
5. Геликоптер

➤ ОТЖИМАНИЯ

Исходное и/или конечное положение: одна или обе руки находятся в контакте с полом, локти разогнуты. Плечи должны быть параллельны полу, голова продолжает линию позвоночника и таза, мышцы живота напряжены

Сгибание в локтевых суставах: во всех отжиманиях (push-up) в фазе сгибания рук (внизу) максимальное расстояние между грудью и полом - 10 см.

В фазах сгибания и /или разгибания рук движения должны быть контролируемы и плечи - параллельны полу.

В Латеральном и Хинч отжиманиях (опускание на локоть в сторону и на локти вдоль туловища - Lateral and Hinge push up), нужно показывать 4 фазы,

В отжимании на 1 руке/1 ноге расстояние между стопами не должно быть больше ширины плеч. Если не заявлено иначе.

Отжимание в упоре Венсон: Одна нога должна опираться о верхнюю часть руки (Трицепс) с той же самой стороны.

➤ «ВЗРЫВНЫЕ» ОТЖИМАНИЯ

Плиометрическое отжимание: Отжимание в упоре лёжа, в котором показано отталкивание руками и ногами от пола с переходом в неопорное положение и затем одновременное касание пола.

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

Перемах: Находясь в безопорном положении, развести ноги в стороны и переместить вперед, чтобы приземлиться в упор лёжа сзади. Ноги должны быть подняты над полом в течение движения.

Перемах ноги врозь: с 2 рук оттолкнуться от пола, чтобы поднять тело в безопорное положение и выполнить - перемах ноги врозь-половину поворота - приземление **в упор / упор Венсон**

➤ «ВЗРЫВНОЙ» УПОР

Отталкиваясь из положения Высокий упор Согнувшись (спина параллельна полу), перейти в безопорное положение и приземлиться в упор лёжа или в положение шпагат.

Высокий Упор Согнувшись (спина параллельна полу), перемах назад: На полу выполнить на руках Высокий Упор Согнувшись (спина параллельна полу). Разгибаясь в т/б суставах с фазой полета направить ноги вверх и вперед и продолжить ими движение назад для перемаха.

➤ КРУГ НОГАМИ

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

Круг ногами, Бедра должны быть подняты и ноги разогнуты

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

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

➤ ГЕЛИКОПТЕР

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

2. КОНКРЕТНЫЕ ОПИСАНИЯ:

ГРУППА ОТЖИМАНИЙ (ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ И УПОРЕ ВЕНСОН)

• ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЁЖА (PUSH UP)

А 101: ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА (PUSH UP)

Ценность 0.1

1. Упор лежа
2. Выполнить отжимание с фазами сгибания (вниз) и разгибания рук (вверх).
3. Упор лежа



А 102: ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ (1 LEG PUSH UP)

Ценность 0.2

1. Упор лежа на 1 ноге,
2. Выполнить отжимание, с прямым положением тела.
3. Упор лежа на 1 ноге,



А 103: ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ (1 ARM PUSH UP)

Ценность 0.3

1. Отжимание, при котором тело находится в упоре на обеих разведенных врозь ногах и только на 1 руке
2. Стопы разведены в стороны на ширину плеч.
3. Положение свободной руки - произвольное
4. Направление локтя опорной руки в течение фазы сгибания произвольное (латеральное или вдоль туловища - к стопам), это же относится и к свободной руке



А 104: ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ (1 ARM 1 LEG PUSH UP)

Ценность 0.4

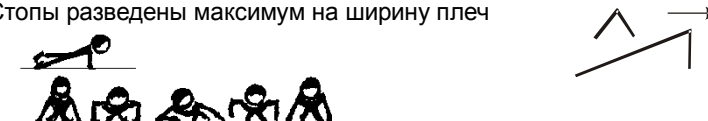
1. Упор лежа на одной руке и одной ноге
2. Стопы разведены максимум на ширину плеч.
3. Направление локтя опорной руки в течение фазы сгибания произвольное (латеральное или вдоль туловища - к стопам), это же относится и к свободной руке



А 112: ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE LATERAL PUSH UP)

Ценность 0.2

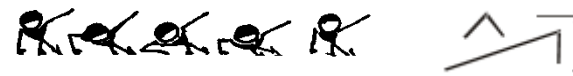
1. И.П.- упор лежа ноги врозь
2. В отжимании четыре фазы, при которых тело перемещаются вниз
3. Затем, плечи и общий центр тяжести тела перемещаются в сторону - в латеральном направлении (фаза сгибания рук - внизу), локоть ставится в сторону на пол.
4. После, плечи перемещаются обратно к середине
5. Затем, локти разгибаются, и тело возвращается в И.П.
6. Стопы разведены максимум на ширину плеч



А 114: ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ (1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP)

Ценность 0.4

1. И.П.- упор лежа ноги врозь, на 1 руке
2. Четыре фазы движения, при которых тело перемещается вниз и смещается латерально (влево или вправо), опираясь на обе стопы и одну руку, при этом локоть опорной руки опускается на пол
3. Тело перемещается обратно в стартовое положение
4. В течение всего движения стопы разведены максимум на ширину плеч
5. Положение свободной руки - произвольное



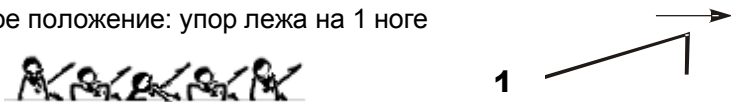
A 122: ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА (LATERAL PUSH UP) **Ценность 0.2**

1. Упор лежа
2. Четыре фазы движения, при которых тело перемещаются вниз
3. Тело перемещается латерально (фаза внизу), и локоть ставится в сторону на пол
4. Тело перемещается обратно к середине
5. Локти разгибаются, и тело возвращается в И.П.
6. В течение всего движения стопы должны быть вместе.



A 123: ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 НОГЕ (1 LEG LATERAL PUSH UP) **Ценность 0.3**

1. Упор лежа на 1 ноге
2. Четыре фазы движения, когда опора осуществляется на 2 руки и 1 ногу, максимально допустимое расстояние между стопами – ширина плеч
3. Тело двигается вниз и смещается латерально (влево или вправо), в сторону опорной руки.
4. Тело перемещается обратно к середине и затем возвращается в исходное положение
5. Конечное положение: упор лежа на 1 ноге



A 125: ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ (1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP) **Ценность 0.5**

1. Упор лежа на 1 руке и 1 ноге, максимальное расстояние между стопами – ширина плеч
2. Тело двигается вниз и смещается латерально (влево или вправо), по направлению к опорной руке.
3. Тело перемещается обратно к середине и затем возвращается в исходное положение.



A 132: ХИНДЖ ОТЖИМАНИЕ (HINGE PUSH UP) **Ценность 0.2**

1. Упор лежа. Ноги должны быть вместе на протяжении всего движения.
2. В отжимании четыре фазы, при которых ОЦТ опускается вниз и смещается назад
3. Локти опускаются вниз и ставятся на пол по направлению к стопам, в голеностопных суставах осуществляется вращение
4. Затем, тело (ОЦТ) передвигается вперед и возвращается в И.П.
5. Конечное положение – упор лежа



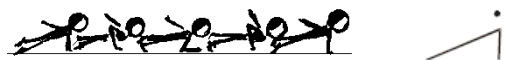
A 133: ХИНДЖ ОТЖИМАНИЕ НА 1 НОГЕ (1 LEG HINGE PUSH UP) **Ценность 0.3**

1. Упор лежа на 1 ноге. Максимальное расстояние между стопами – ширина плеч.
2. ОЦТ опускается вниз и перемещается назад
3. Локти опускаются вниз и ставятся на пол по направлению к стопам, в голеностопном суставе осуществляется вращение
4. Затем тело (ОЦТ) передвигается вперед и возвращается в И.П..
5. Конечное положение – упор лежа на 1 ноге



A 134: ХИНДЖ ОТЖИМАНИЕ НА 1 НОГЕ (1 ARM HINGE PUSH UP) **Ценность 0.4**

1. Упор лежа на 1 руке. Максимальное расстояние между стопами – ширина плеч..
2. ОЦТ опускается вниз и перемещается назад
3. Локоть опускаются вниз, и ставится на пол по направлению к стопам, в голеностопных суставах выполняется вращение
4. Затем тело (ОЦТ) передвигается вперед и возвращается в И.П..
5. Конечное положение – упор лежа на 1 руке



A 135: ХИНДЖ ОТЖИМАНИЕ НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ (1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP) **Ценность 0.5**

1. Отжимание в упоре лежа ноги врозь на 1 руке и 1 ноге.
2. 4 фазы движения, опора осуществляется на 1 руку и 1 ногу, максимальное расстояние между стопами – ширина плеч
3. ОЦТТ опускается вниз и перемещается назад
4. Локоть опускается вниз и ставится на пол по направлению к стопе, в голеностопном суставе осуществляется вращение
5. Затем тело (ОЦТТ) передвигается вперед и возвращается в И.П..
6. Положение опорной руки - произвольное
7. Конечное положение – упор лежа на 1 ноге



• ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН (WENSON PUSH UP)

A 142: ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН (WENSON PUSH UP) **Ценность 0.2**

1. Упор лежа с опорой одной прямой ногой о верхнюю часть трицепса с одноименной стороны (Венсон).
2. Обе ноги должны быть прямыми.
3. В упоре Венсон выполняется отжимание
4. Конечное положение – упор лежа.



A 143: ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН (WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP) **Ценность 0.3**

1. Упор Венсон, с опорой одной прямой ногой о верхнюю часть трицепса с одноименной стороны.
2. Обе ноги разогнуты и параллельны полу и спине.
3. В этом положении выполняется Хиндж или Латеральное отжимание.
4. Конечное положение Венсон.



A 153: ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (LIFTED WENSON PUSH UP) **Ценность 0.3**

1. Упор спереди.
2. Одна прямая нога опирается о верхнюю часть трицепса с одноименной стороны.
3. Нога, находящаяся сзади, поднята над полом - (безопорный Венсон). Обе ноги должны быть прямыми, параллельными полу и спине
4. В этом положении выполняется «отжимание»
5. Конечное положение: безопорный Венсон.



A 154: ХИНДЖ или ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ (WENSON LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP) **Ценность 0.4**

1. Упор (спереди)
2. Одна прямая нога опирается о верхнюю часть трицепса с одноименной стороны.
3. Нога, сзади, поднята над полом (безопорный Венсон)
4. Обе ноги должны быть прямыми, параллельными полу и спине
5. В этом положении выполняется Хиндж или Латеральное отжимание
6. Конечное положение : Безопорный Венсон



ГРУППА ВЗРЫВНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

(ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ, ВЗРЫВНАЯ РАМКА, ПЕРЕМАХ)

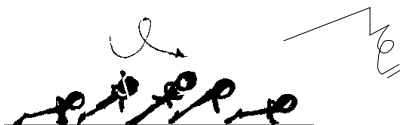
EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY

(PLIO PU, A FRAME, CUT)

• ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ (PLIO PUSH UP)

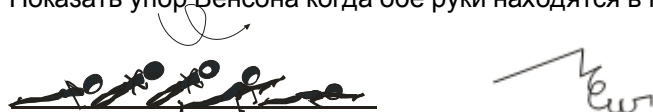
A 163: ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В УПОР ЛЕЖА (PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP) Ценность 0.3

1. Упор лежа на согнутых руках.
2. Отжимание, в котором туловище поднимается вверх, одновременно выполняя поворот на 360°, удерживая ноги вместе.
3. Стопы остаются в контакте с полом
4. Упор лежа на согнутых руках.



A 164: ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON) Ценность 0.4

1. Упор лежа на согнутых руках.
2. Отжимание, в котором туловище поднимается вверх, одновременно выполняя поворот на 360°, удерживая ноги вместе.
3. Стопы остаются в контакте с полом
4. Показать упор Венсона когда обе руки находятся в контакте с полом



A 165: ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON) Ценность 0.5

1. Упор лежа на согнутых руках.
2. Выполнить отталкивание, в конце фазы внизу, расстояние между грудью и полом не должно превысить 10 см, с одновременным вращением 360° прийти в безопорный Венсон.
3. Безопорный Венсон.



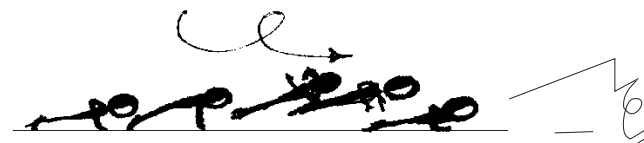
A 172: ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ С ФАЗОЙ ПОЛЕТА (PLIO PUSH UP AIRBORNE) Ценность 0.2

1. Упор лежа на согнутых руках.
2. Отжимание, при котором тело в фазе разгибания рук переходит в неопорное положение (в полет)
3. Упор лежа.



A 176: ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ВОЗДУХЕ (PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP) Ценность 0.6

1. Упор лежа на согнутых руках.
2. Отжимание, при котором тело поднимается вверх, и в безопорном положении выполняет поворот на 360°.
3. В фазе полёта (в воздухе) ноги вместе.
4. Упор лежа.



A 177: ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ВОЗДУХЕ В ВЕНСОН (PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON)

Ценность 0.7

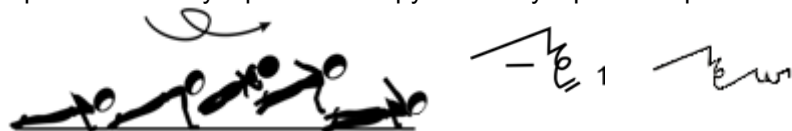
1. Упор лежа на согнутых руках.
2. Отжимание, в котором тело поднимается вверх, одновременно выполняя поворот на 360° в воздухе.
3. В воздухе, ноги вместе.
4. Упор Венсон.



A 178: ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ВОЗДУХЕ В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ или В УПОР ВЕНСОН (PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR LIFTED WENSON)

Ценность 0.8

1. Упор лежа на согнутых руках.
2. Отжимание, в котором тело поднимается вверх, одновременно выполняя поворот на 360° в воздухе.
3. В воздухе, ноги вместе.
4. Приземление в упор лежа на 1 руке или в упор Безопорный Венсон.



• ВЗРЫВНАЯ РАМКА (A – FRAME)

A 184: ВЗРЫВНАЯ РАМКА (EXPLOSIVE A-FRAME)

Ценность 0.4

1. Упор лежа на согнутых руках
2. Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе.
3. В позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди.
4. Упор лежа



A 185: ВЗРЫВНАЯ РАМКА В ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON)

Ценность 0.5

1. Упор лежа на согнутых руках
2. Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе.
3. В позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди.
4. Показать упор лежа Венсон, когда обе руки и нога в контакте с полом



A 186: ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° (EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN)

Ценность 0.6

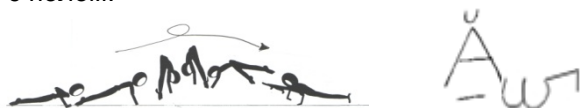
1. Упор лежа на согнутых руках
2. Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°.
3. В позе согнувшись, ноги - вертикально колени близко к груди.
4. Упор лежа на согнутых руках



A187: ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON)

Ценность 0.7

1. Упор лежа на согнутых руках.
2. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°.
3. В воздухе -положение согнувшись, ноги – вертикально, колени близко к груди.
4. Показать упор Венсон, в котором обе руки и нога находятся в контакте с полом.



A188: ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON)

Ценность 0.8

1. Упор лежа на согнутых руках.
2. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°.
3. В воздухе показать положение согнувшись, ноги вертикально, колени близко к туловищу.
4. Показать упор Безопорный Венсон, обе согнутые руки в контакте с полом.



A 196: ИЗ УПОРА ЛЕЖА НА 1 РУКЕ - ВЗРЫВНАЯ РАМКА (EXPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM)

Ценность 0.6

1. Упор лежа на 1 руке.
2. Отталкиваясь от пола, переместить тело вверх, в положение согнувшись в воздухе
3. В позе согнувшись ноги вертикально, колени близко к груди
4. Упор лежа на согнутых руках



A 197: ИЗ УПОРА ЛЕЖА НА 1 РУКЕ ВЗРЫВНАЯ РАМКА В УПОР ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM)

Ценность 0.7

1. Упор лежа на одной руке.
2. Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе.
3. В позе согнувшись, ноги - вертикально колени близко к груди.
4. Показать упор Венсон, в котором обе руки и нога находятся в контакте с полом



• ПЕРЕМАХ НОГАМИ (CUT)

A 204: ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE CUT) Ценность 0.4

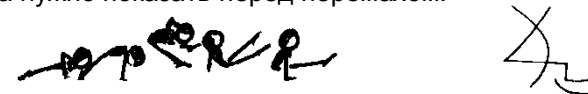
1. Упор лежа.
2. После сгибания рук, оттолкнуться и руками и ногам, перемещая тело вверх в безопорное положение.
3. В воздухе, разводя ноги врозь перемахнуть ими вперед, чтобы приземлиться в упор лежа сзади, в течение перемаха, ноги подняты над полом.
4. Упор лежа сзади



A 206: ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР УГЛОМ (STRADDLE CUT TO L-SUPPORT)

Ценность 0.6

1. Упор лежа.
2. Выполнить перемах ноги врозь, ноги не касаются пола.
3. Фаза полета нужно показать перед перемахом.
4. Упор углом.



A 207: ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ или В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT) (or TO V-SUPPORT)
 Ценность 0.7

1. Упор лежа.
2. Выполнить перемах ноги врозь.
3. Фазу полета нужно показать до перемаха.
4. В течение перемаха, ноги не касаются пола
5. Упор Высокий угол ноги врозь или упор Высокий угол.



A 209: ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЕЖА (STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP)
 Ценность 0.9

1. Упор лежа.
2. Выполнить перемах ноги врозь.
3. Фазу полета нужно показать до перемаха.
4. В течение перемаха ноги врозь, в фазе полета, тело поворачивается на 180°
5. Упор лежа на согнутых руках.



A 210: ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН (STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON)
 Ценность 1.0

1. Упор лежа.
2. Выполнить перемах ноги врозь.
3. Фазу полета нужно показать до перемаха.
4. В течение перемаха ноги врозь, в фазе полёта тело поворачивается на 180°
5. Упор Венсон.



**ГРУППА «ВЗРЫВНЫЕ УПОРЫ» (ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ И ПЕРЕМАХ НАЗАД)
 EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY
 (HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)**

A 222: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ, РАЗГИБАЯСЬ - УПОР ЛЕЖА СЗАДИ (HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT)
 Ценность 0.2

1. Высокий упор согнувшись.
2. Разгибаясь ногами вверх и вперед.
3. Упор лежа сзади.



A 224: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ, РАЗГИБАЯСЬ ШПАГАТ (HIGH V-SUPPORT TO SPLIT)
 Ценность 0.4

1. Высокий упор согнувшись.
2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете развести ноги врозь для приземления в шпагат
3. Одновременно разводить ноги врозь (в стороны)
4. Шпагат.



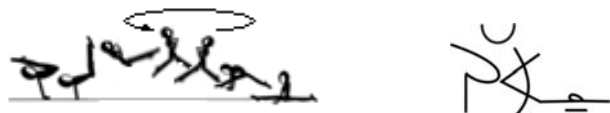
A 225: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ, ПЕРЕМАХ НАЗАД В ШПАГАТ (HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT)
 Ценность 0.5

1. Высокий упор согнувшись.
2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете развести ноги врозь для приземления в шпагат
3. Одновременно разводить ноги врозь в сагиттальном направлении.
4. Шпагат.



A 227: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ, ПЕРЕМАХ НАЗАД С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (HIGH V SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT) Ценность 0.7

1. Высокий упор согнувшись.
2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете выполнить перемах ноги врозь назад, с поворотом на 180° (лицом к полу).
3. Одновременно разводить ноги врозь в сагиттальном направлении
4. Шпагат



A229: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ, ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ НАЗАД В УПОР ЛЕЖА (САЛВАН) (HIGH V-SUPPORT REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)

Ценность 0.9

1. Высокий упор согнувшись
2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете выполнить перемах ноги врозь назад (лицом к полу).
3. Упор лёжа



A 236: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ, ПОВОРОТ НА 180° И ПЕРЕМАХ НАЗАД С В ШПАГАТ (HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TWIST SPLIT)

Ценность 0.6

1. Высокий упор согнувшись.
2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, в полете с поворотом на 180° (лицом к полу).выполнить перемах назад,
3. Шпагат.



A 248: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ, РАЗГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ВЕНСОН (HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON)

Ценность 0.8

1. Высокий упор согнувшись.
2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить поворот на 180°
3. При повороте, тело разгибается.
4. Упор Венсон.



A 249: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ, РАЗГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON)

Ценность 0.9

1. Высокий упор согнувшись.
2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить поворот на 180°
3. При повороте, тело разгибается.
4. Упор безопорный Венсон.



A 256: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ, РАЗГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА (HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP)

Ценность 0.6

1. Высокий упор согнувшись.
2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить поворот на 180°
3. При повороте, тело разгибается, ноги вместе.
4. Упор лёжа.



**ГРУППА КРУГ НОГАМИ (КРУГ НОГАМИ - КРУГ ДЕЛАСАЛ)
LEG CIRCLE FAMILY (LEG CIRCLE & FLAIR)**

• КРУГ НОГАМИ

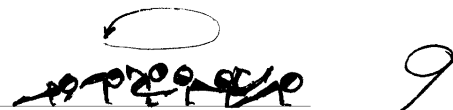
А 263: ИЗ УПОРА ЛЁЖА ПЕРЕМАХ ДВУМЯ В СТОРОНУ В УПОР ЛЁЖА СЗАДИ (DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE) Ценность 0.3

1. Упор лежа.
2. Выполнить ногами перемах в сторону, опираясь на 1 руку, другую поднять
3. Впереди в безопорном упоре бедра подняты и тело выпрямлено. Стопы не касаются пола до завершения половины круга (180°)
4. Упор лёжа сзади.



А 265: КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ (1 или 2) (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)) Ценность 0.5

1. Упор лежа.
2. Ноги разведены для начала движения в сторону.
3. Сохраняя опору на руки, оттолкнуться ногами и соединяя их, начать перемах в сторону одноименная направлению маха рука толчком поднимается над опорой
4. Впереди в безопорном упоре бедра подняты и тело выпрямлено
5. Стопы не касаются пола до завершения круга (360°) Упор лежа



А 267: КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ ПЕРЕМАХ ДВУМЯ В СТОРОНУ С ПОВОРОТОМ НА 180 В УПОР ВЕНСОН (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON) Ценность 0.7

1. Упор лежа ноги врозь.
2. Перемахом ногами в сторону – круг двумя (1/1 круг)
3. В конце круга. выполнить поворот на 180° и закончить упором Венсон



• КРУГ ДЕЛАСАЛ (FLAIR)

А 275: КРУГ ДЕЛАСАЛ (1или 2) FLAIR (1 OR 2) Ценность 0.5

1. Упор лежа (спереди), ноги врозь.
2. Ноги разведены, чтобы начать мах.
3. Из безопорного упора спереди на обеих руках, выполнить последовательные круги широко разведенными ногами вокруг тела
4. Стопы не должны касаться пола в течение движения.
5. Упор лежа.



А 276: КРУГ ДЕЛАСАЛ, В УПОР ВЕНСОН (FLAIR TO WENSON) Ценность 0.6

1. Упор лежа ноги врозь .
2. Исполнить круг Деласал.
3. Упор Венсон.



А 277: КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/2 TURN TO WENSON) Ценность 0.7

1. Упор лежа ноги врозь.
2. Исполнить круг Деласал.
3. При выполнении Круга Деласал повернуться на 180°
4. Упор Венсон.



А 278: КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/1 TURN TO WENSON) Ценность 0.8

1. Упор лежа ноги врозь.
2. Исполнить круг Деласал.
3. При выполнении Круга Деласал, повернуться на 360°
4. Упор Венсон
- 5.



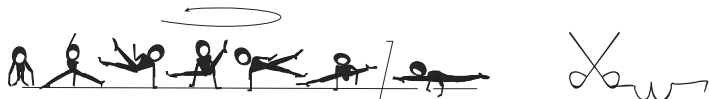
A 280: КРУГ ДЕЛАСАЛ В ОБЕ СТОРОНЫ (FLAIR BOTH SIDES) **Ценность 1.0**

1. Упор лежа ноги врозь для начала скрестного маха
2. Из упора ноги врозь на обеих руках, выполнить последовательные круги широко разведенными ногами вокруг тела
3. Затем, выполнить круг Деласал в другую сторону
4. Стопы не должны касаться пола в течение движения.
5. Упор лежа.



A 287: КРУГ ДЕЛАСАЛ, В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (FLAIR TO LIFTED WENSON) **Ценность 0.7**

1. Упор лежа ноги врозь.
2. Выполнить круг Деласал в упор Безопорный Венсон.
3. Упор Безопорный Венсон.



A 288: КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON) **Ценность 0.8**

1. Упор лежа ноги врозь.
2. Выполнить круг Деласал.
3. При выполнении Круга Деласал повернуться на 180°
4. Упор Безопорный Венсон.



A 289: КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON) **Ценность 0.9**

1. Упор лежа ноги врозь.
2. Выполнить круг Деласал
3. При выполнении Круга Деласал повернуться на 360°
4. Упор Безопорный Венсон



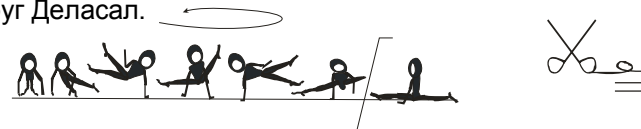
A 290: КРУГ ДЕЛАСАЛ, ПОВОРОТ НА 180° И, ВРАЩЕНИЕ НА 360° В УПОР ЛЁЖА (ПИМПА) (FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA)) **Ценность 1.0**

1. Упор лежа ноги врозь
2. Исполнить круг Деласал.
3. После окончания круга Деласал, повернуться на 180°
4. Затем, в воздухе выполнить вращение на 360°
5. Упор лёжа



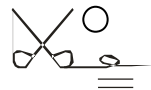
A 295: КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ (FLAIR TO SPLIT) **Ценность 0.5**

1. Упор лёжа ноги врозь (спереди)
2. Исполнить круг Деласал.
3. Шпагат.



A 297: КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В ШПАГАТ
(FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT) Ценность 0.7

1. Упор лёжа ноги врозь.
2. Исполнить круг Деласал.
3. При выполнении Круга Деласал повернуться на 360°
4. Шпагат.



A 299 : КРУГ ДЕЛАСАЛ + ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ 2) FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) Ценность 0.9

1. Упор лежа ноги врозь
2. Выполнить круг Деласал
3. Выполнить Воздушный круг Деласал (1 или 2) в вертикальном положении
4. Приземление в произвольное положение



A 300 : КРУГ ДЕЛАСАЛ + ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ 2) + КРУГ ДЕЛАСАЛ (FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR) Ценность 1.0

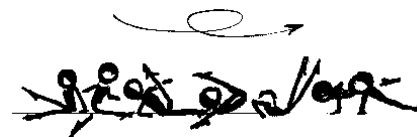
1. Упор лежа ноги врозь
2. Выполнить круг Деласал
3. Выполнить Воздушный круг Деласал (1 или 2) в вертикальном положении
4. Выполнить круг Деласал



• ГРУППА ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER FAMILY)

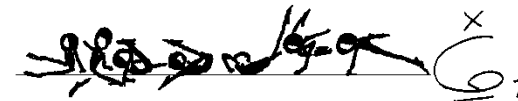
A 304: ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER) Ценность 0.4

1. Упор сидя ноги врозь
2. Ведущая нога проходит скрестно над другой, чтобы начать вращение.
3. В начале движения одна рука находится на полу
4. Как только лидирующая нога пройдёт над телом, рука поднимается и переставляется назад на уровень верхней части спины.
5. Сделать поворот на 180°, при этом обе ноги осуществляют круги близко к телу, вращаясь для завершения движения.
6. Упор лежа лицом в том же направлении, что и в ИП



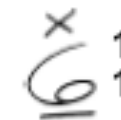
A 306: ГЕЛИКОПТЕР В УПОР ЛЁЖВ НВ 1 РУКЕ (HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP) Ценность 0.6

1. Упор сидя ноги врозь
2. Выполнить геликоптер.
3. Упор лежа на 1 руке.



A 307: HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP Ценность 0.7

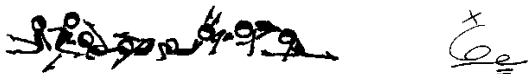
1. Упор сидя ноги врозь
2. Выполнить геликоптер.
3. Упор лёжа на 1 руке и 1 ноге.



A 315: ГЕЛИКОПТЕР В ШПАГАТ (HELICOPTER TO SPLIT)

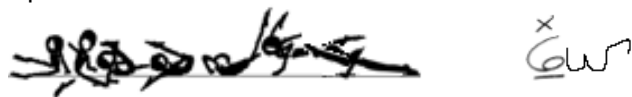
Ценность 0.5

1. Упор сидя ноги врозь.
2. Выполнить геликоптер.
3. Шпагат или фронтальный шпагат.

**A 316: ГЕЛИКОПТЕР В УПОР ВЕНСОН (HELICOPTER TO WENSON)**

Ценность 0.6

1. Упор сидя ноги врозь.
2. Выполнить геликоптер.
3. Упор Венсон.

**A 317 : ГЕЛИКОПТЕР В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HELICOPTER TO LIFTED WENSON)**

Ценность 0.7

1. Упор сидя ноги врозь.
2. Выполнить геликоптер.
3. Упор Безопорный Венсон

**3. ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ**

Характерные ошибки для Группы А	0.1	0.2
Плечо не на одной линии с верхней частью руки (плечом)	0.1	0.2
Неправильное направление локтя в Латеральном и Хиндж отжиманиях		0.2
“Поза Венсон” – Нога ниже, чем верхняя часть трицепса /не опирается		0.2
Бедра не подняты в течение фазы разгибания для кругов ногами и кругов Деласал		0.2
Геликоптер не заканчивается в том же направлении, как в исходном положении	0.1	0.2
Геликоптер- на 1 руку, заканчивается упором на прямую руку		0.2
В элементах Высокий упор Согнувшись, спина не параллельна полу		0.2
Неконтролируемая техника приземления	0.1	0.2
Элементы без фазы полета		0.2

4. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЛОЖНОСТИ

Все элементы Группы А должны быть выполнены без падения.

ГРУППЫ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ОТЖИМАНИЯ	Плечи как минимум на одной линии с верхней частью руки/рук (Плечом)
ВЗРЫВНОЕ ОТЖИМАНИЕ	ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА, ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН, ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ <ul style="list-style-type: none">• Плечи как минимум на одной линии с верхней частью руки/рук (Плечом) в начале элемента ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ С ФАЗОЙ ПОЛЁТА <ul style="list-style-type: none">• Плечи как минимум на одной линии с верхней частью руки/рук (Плечом) в начале элемента;• Безопорная фаза ВЗРЫВНАЯ РАМКА <ul style="list-style-type: none">• Отталкивание руками от пола должно быть одновременным• Положение согнувшись (90° минимум) в фазе полёта ПЕРЕМАХ <ul style="list-style-type: none">• Плечи как минимум на одной линии с верхней частью руки/рук (Плечом) в начале элемента;• фаза полёта
«ВЗРЫВНОЙ» УПОР	<ul style="list-style-type: none">• Спина параллельна полу• Фаза полёта.
КРУГ НОГАМИ	<ul style="list-style-type: none">• В исходном положении, при замахе для начала круга, упор на обеих руках без опоры ногами• Вращение тела в упоре на руках (поочередная опора) с полным кругом
ГЕЛИКОПТЕР	Конечное положение должно быть в том же направлении, как исходное положение.

ГРУППА В: СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА

5. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ:

Подгруппы, входящие у эту группу:

Упор	Углом ноги Врозь и Углом (ноги Вместе)
Упор Высокий угол	Упор Высокий угол и Высокий упор Согнувшись
Горизонтальный упор	Упор Венсон, Горизонтальный упор с опорой о локти (Крокодил) и Горизонтальный упор на прямых руках

Эти элементы демонстрируют изометрическую силу и должны быть удержаны в течение 2 секунд.

В случае выполнения поворотов в упоре, удержание должно быть показано в течение 2 секунд в начале, в течение или в конце поворота.

Тело полностью удерживается на одной или обеих руках, и только кисти находятся в контакте с полом.

Стопы и/или бедра не должны касаться пола в течение всего упражнения.

Во время упоров, ладони должны полностью соприкоснуться с полом.

➤ УПОР

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

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

➤ УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ

➤ Упор Высокий угол ноги врозь (Straddle V support) Согнуться в т/б суставах, ноги врозь угол около 90° и вертикальны, между туловищем и бедрами максимум 90°.

➤ Упор Высокий (V support): Согнуться в т/б суставах, ноги вместе вертикально.

➤ Высокий упор Согнувшись (High V support): Спина параллельна полу

➤ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР

➤ Упор Венсон (Wenson support): Тело разогнуто, параллельно полу, одна нога, опирается на верхнюю часть Трицепса.

➤ Горизонтальный упор с опорой о локти (Lever support): Тело разогнуто, параллельно полу.

➤ Горизонтальный упор на прямых руках (Planche):

➤ Тело поддерживается на двух прямых руках, туловище не выше, чем 20° от линии, параллельной полу

6. КОНКРЕТНЫЕ ОПИСАНИЯ

ГРУППА УПОРЫ (Упор углом ноги врозь и Упор углом)

SUPPORT FAMILY (Straddle Support & L-Support)

• УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ

В 102: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE SUPPORT)

Ценность 0.2

1. Сед ноги врозь.
2. Тело удерживается на двух руках, с контактом о пол только кистями
3. Обе руки расположены перед телом (упор вне)
4. Ноги согнуты (в та/б суставах), разведены врозь (минимальный угол 90°) и параллельны полу.
5. Удерживать позу 2 секунды



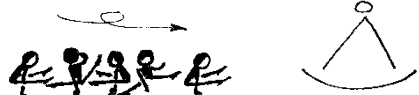
В 103: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180°
(STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN) Ценность 0.3

1. Упор углом Ноги врозь.
2. Повернуться на 180°.
3. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота на 180°.
4. Менять положение рук на полу до 2 раз.



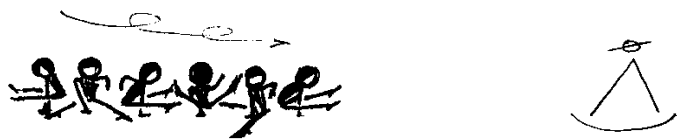
В 104: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360°
(STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN) Ценность 0.4

1. Упор углом Ноги врозь.
2. Повернуться на 360°.
3. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота.
4. Менять положение рук на полу до 4 раз.



В 105: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 540°
(STRADDLE SUPPORT 1 1/2 TURN) Ценность 0.5

1. Упор углом Ноги врозь.
2. Повернуться на 540°.
3. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота.
4. Менять положение рук на полу до 6 раз.



В 106: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720° И БОЛЬШЕ
(STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE) Ценность 0.6

1. Упор углом Ноги врозь.
2. Повернуться на 720°.
3. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота.
4. Менять положение рук на полу до 8 раз.



В 114: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ (1 ARM STRADDLE SUPPORT) Ценность 0.4

1. Упор углом Ноги врозь на 1 руке
2. Тело удерживается только на одной руке, рука в контакте с полом
3. Ноги согнуты в т/б суставах, разведены врозь (минимальный угол 90°) и параллельны полу.
4. Удерживать позу 2 секунды
5. Положение свободной руки - произвольное



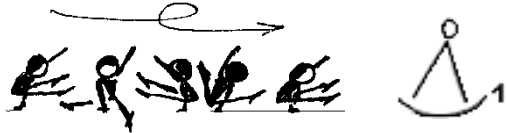
В 115: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° (1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT) Ценность 0.5

1. Упор углом Ноги врозь на 1 руке
2. Повернуться на 180°.
3. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота на 180°.
4. Поворот выполняется только на одной руке, остающейся на месте.



В 116: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (ЛАКАТУШ) 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)
Ценность 0.6

1. Упор углом Ноги врозь на 1 руке
2. Повернуться на 360°.
3. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота.
4. Поворот выполняется только на одной руке, остающейся на месте.



В 117: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° (1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT) Ценность 0.7

1. Упор углом Ноги врозь на 1 руке
2. Повернуться на 540°.
3. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота.
4. Поворот выполняется только на одной руке, остающейся на месте.



В 125: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ, 1 НОГА ВЕРТИКАЛЬНО (1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL)
Ценность 0.5

1. Упор углом Ноги врозь на 1 руке
2. Нога удерживается в положении параллельном полу.
3. Согнуться в т/б суставах, ноги разведены врозь (минимальный угол 90°), одна нога параллельна полу.
4. Другая нога поднята до вертикали и удерживается за голень противоположной рукой
5. Удерживать позу 2 с



В 126: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 180°, 1 НОГА ВЕРТИКАЛЬНО (СЕКАТИ) 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI) Ценность 0.6

1. Упор углом Ноги врозь на 1 руке
2. Согнуться в т/б суставах, ноги разведены врозь (минимальный угол 90°), одна нога параллельна полу.
3. Другая нога поднята до вертикали и удерживается за голень противоположной рукой
4. Повернуться на 180°.
5. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота на 180°.



В 127: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 180°, 1 НОГА ВЕРТИКАЛЬНО (КАНАДА) 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CANADA)
Ценность 0.7

1. Упор углом Ноги врозь на 1 руке
2. Одна нога поднята до вертикали и удерживается за голень противоположной рукой.
3. Повернуться на 360°.
4. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота.



В 135: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN)

Ценность 0.5

1. Упор углом Ноги врозь
2. Повернуться на 360°, меняя положение рук и ног (врозь – вместе-врозь) после каждого поворота на 180°.



В 137: УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (МОЛДОВАН) STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)

Ценность 0.7

1. Упор углом Ноги врозь
2. Повернуться на 720°, меняя положение рук и ног (врозь – вместе-врозь) после каждого поворота на 180°.



• УПОР УГЛОМ

В 142: УПОР УГЛОМ (L-SUPPORT)

Ценность 0.2

1. Сед ноги вместе
2. Обе руки располагаются с двух сторон от тела, близко к бедрам.
3. Тело удерживается двумя руками, в контакте с полом находятся только кисти.
4. Согнуться в т/б суставах, ноги параллельны пол
5. Держать позу 2 секунды



В 143: УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 180° (L-SUPPORT 1/2 TURN)

Ценность 0.3

1. Выполнить упор Углом.
2. Повернуться на 180°.
3. Держать позу 2 секунды до или после поворота на 180°
4. Менять положение рук на полу до 2раз.



В 144: : УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (L-SUPPORT 1/1 TURN)

Ценность 0.4

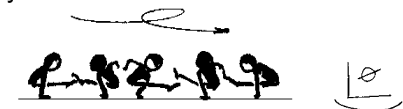
1. Упор Углом.
2. Повернуться на 360°.
3. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота.
4. Менять положение рук на полу до 4раз.



В 145: : УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 540° L-SUPPORT 1 1/2 TURN

Ценность 0.5

1. Упор Углом.
2. Повернуться на 540°.
3. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота.
4. Менять положение рук на полу до 6раз.



В 146: : УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° И БОЛЕЕ (L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE)

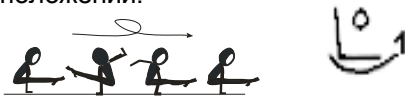
Ценность 0.6

1. Упор Углом.
2. Повернуться на 720°.
3. Менять положение рук на полу до 8 раз



В 156: УПОР УГЛОМ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360°
(1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN) Ценность 0.6

1. Упор Углом
2. Повернуться на 360° на 1 руке в Упор Углом на двух руках.
3. Держать позу 2 секунды до или после поворота.
4. Неопорная рука в произвольном положении.



В 158: : УПОР УГЛОМ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° (
1 ARM L-SUPPORT 1 1/2 TURN) Ценность 0.8

1. Упор Углом
2. Повернуться на 540° на 1 руке в Упор Углом на двух руках.
3. Держать позу 2 секунды до или после поворота.
4. Неопорная рука в произвольном положении.



ГРУППА ВЫСОКИЙ УГОЛ (Упор Высокий угол и
Высокий упор согнувшись)
V SUPPORT FAMILY (V & High V Support)

• V SUPPORT

В 183: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE
V-SUPPORT) Ценность 0.3

1. Сед, ноги вместе.
2. Обе руки располагаются с двух сторон от тела, близко к бедрам.
3. Упор на двух руках, только кисти в контакте с полом.
4. Согнуться в т/б суставах, ноги врозь (90° или больше) подняты вертикально близко к груди (Высокий угол ноги врозь).
5. Держать позу 2 секунды



В 184: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ
НА 180° (STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN) Ценность 0.4

1. Упор Высокий угол ноги врозь.
2. Повернуться на 180°.
3. Держать позу 2 секунды до или после поворота 180°.
4. Менять положение рук на полу до 2 раз.



В 185: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ
НА 360° (STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN) Ценность 0.5

1. Упор Высокий угол ноги врозь.
2. Повернуться на 360°.
3. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота.
4. Менять положение рук на полу до 4 раз.



В 186: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ
НА 540° (STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN) Ценность 0.6

1. Упор Высокий угол ноги врозь.
2. Повернуться на 540°.
3. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота.
4. Менять положение рук на полу до 6 раз.



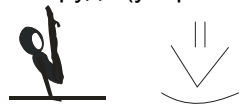
В 187: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ
НА 720° (STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN) Ценность 0.7

1. Упор Высокий угол ноги врозь.
2. Повернуться на 720°.
3. Менять положение рук на полу до 8 раз.



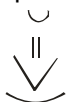
В 195: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (V-SUPPORT) Ценность 0.5

1. Упор на двух руках, в контакте с полом находятся только кисти.
2. Обе руки ставятся с двух сторон от тела, близко к бедрам.
3. Сомкнутые ноги согнуть вперед (в т/б суставах), и поднять в вертикальное положение близко к груди (упор высокий угол).
4. Держать позу 2 секунды.



В 196: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° (V-SUPPORT 1/2 TURN) Ценность 0.6

1. Упор высокий угол.
2. Повернуться на 180°.
3. Менять положение рук на полу до 2 раз.
4. Держать позу 2 секунды до или после поворота.



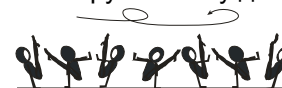
В 197: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° (V-SUPPORT 1/1 TURN) Ценность 0.7

1. Упор высокий угол.
2. Повернуться на 360°.
3. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота.
4. Менять положение рук на полу до 4 раз.



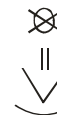
В 198: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 540° (V-SUPPORT 1 1/2 TURN) Ценность 0.8

1. Упор высокий угол.
2. Повернуться на 540°.
3. Держать позу 2 секунды до, в течение или после поворота.
4. Менять положение рук на полу до 6 раз.



В 199: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 720° (V-SUPPORT 2/1 TURN) Ценность 0.9

1. Упор высокий угол.
2. Повернуться на 720°.
3. Менять положение рук на полу до 8 раз.



• ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ (HIGH V SUPPORT)

В 208: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ (HIGH V-SUPPORT) Ценность 0.8

1. Тело удерживается на двух руках, в контакте с полом только кисти
2. Обе руки ставятся с двух сторон от тела, близко к бедрам.
3. Ноги сгибаются вперед (в т/б суставах), и поднимаются над полом до тех пор, пока спина на примет положение, параллельное полу, бедра находятся близко к груди (Положение согнувшись).
4. Держать позу 2.



ГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР

(Горизонтальный упор с опорой о локти (крокодил),
Упор Венсон, Горизонтальный упор на прямых руках)

HORIZONTAL SUPPORT FAMILY

(Lever Support, Wenson Support & Planche)

• ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ЛОКТИ («Крокодил»)

В 222: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ С ОПОРОЙ НА ЛОКТИ (FULL SUPPORT STRADDLE LEVER) Ценность 0.2

1. Упор, в котором тело опирается на локти и трицепсы, и только кисти находятся в контакте с полом
2. Ноги разведены в стороны, параллельны полу и находятся на одной линии с позвоночником.
3. Держать позу 2 секунды.
4. Тело не должно быть выше 20° от линии параллельной полу



В 223: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ С ОПОРОЙ НА ЛОКТИ С ПОВОРОТОМ НА 180° (FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN) Ценность 0.3

1. Горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локти
2. Повернуться на 180°.
3. Держать позу 2 секунды, до или после поворота на 180°.
4. Тело не должно быть выше 20° от линии параллельной полу



В 225: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ С ОПОРОЙ НА ЛОКТИ С ПОВОРОТОМ ПОДСКОКОМ НА 360° (FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS)

Ценность 0.5

1. Упор, в котором тело опирается на локти и трицепсы, и только кисти находятся в контакте с полом.
2. Ноги врозь, параллельны полу и на одной линии с позвоночником.
3. С одной руки, отталкиваясь поочередно, одна за другой или с 2 рук, исполнить поворот, тело в горизонтальном положении



В 233: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ С ОПОРОЙ НА ЛОКОТЬ 1 РУКИ (1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER) Ценность 0.3

1. Упор, в котором тело опирается на локоть одной руки и трицепс, только кисть находится в контакте с полом.
2. Ноги врозь, параллельны полу и на одной линии с позвоночником.
3. Держать позу 2 секунды.
4. Линия тела должна быть не выше 20° относительно горизонтальной линии.
5. Положение неопорной руки - произвольное.



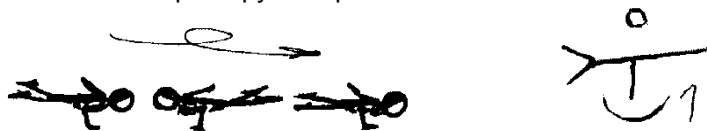
В 234: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ С ОПОРОЙ НА ЛОКОТЬ 1 РУКИ С ПОВОРОТОМ НА 180° (1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN) Ценность 0.4

1. Горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локоть одной руки
2. Повернуться на 180°.
3. Держать 2 секунды, до, в течение или после поворота на 180°
4. Линия тела должна быть не выше 20° относительно горизонтальной линии.
5. Положение неопорной руки - произвольное.



В 235: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ С ОПОРОЙ НА ЛОКОТЬ 1 РУКИ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN) **Ценность 0.5**

1. Горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локоть одной руки
2. Повернуться на 360°.
3. Держать 2 секунды, до, в течение или после поворот.
4. Тело должно быть не выше 20° относительно горизонтальной линии.
5. Положение неопорной руки - произвольное.



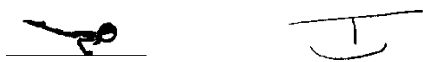
В 236: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ С ОПОРОЙ НА ЛОКОТЬ 1 РУКИ С ПОДСКОКОМ ПРИ ПОВОРОТЕ НА 360° (1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS) **Ценность 0.6**

1. Упор, в котором тело поддерживается на локте одной руки, ноги врозь, позвоночник параллельно полу.
2. Отталкиваясь одной рукой, выполнить поворот в безопорном положении, тело сохраняет горизонтальное положение



В 243: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ЛОКТИ (FULL SUPPORT LEVER) **Ценность 0.3**

1. В упоре тело опирается на локти и Трицепсы, и только кисти в контакте с полом.
2. Ноги вместе, параллельны полу и находятся на одной линии с позвоночником,
3. Удерживать положение 2 с.
4. Тело должно быть не выше 20° относительно горизонтальной линии.



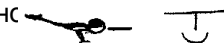
В 244: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ЛОКТИ, С ПОВОРОТОМ НА 180° (FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN) **Ценность 0.4**

1. Горизонтальный упор с опорой на локти
2. Повернуться на 180° без смены положений рук.
3. Удерживать положение 2 с, до, во время или после поворота
4. Тело должно быть не выше 20° относительно горизонтальной линии.



В 254: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ОДИН ЛОКОТЬ, (1 ARM FULL SUPPORT LEVER) **Ценность 0.4**

1. В упоре тело опирается на локоть и Трицепс одной руки, только кисть в контакте с полом.
2. Ноги вместе параллельны полу и на одной линии с позвоночником
3. Удерживать положение 2 с,
4. Тело должно быть не выше 20° относительно горизонтальной линии.
5. Положение неопорной руки - произвольное.



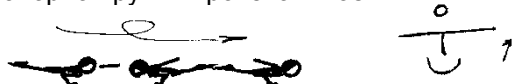
В 255: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ОДИН ЛОКОТЬ, С ПОВОРОТОМ НА 180° (1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN) **Ценность 0.5**

1. Горизонтальный упор на одном локте
2. Повернуться на 180°.
3. Удерживать положение 2 с, до, во время или после поворота
4. Тело должно быть не выше 20° относительно горизонтальной линии.
5. Положение неопорной руки - произвольное.



В 256: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ОДИН ЛОКОТЬ, С ПОВОРОТОМ НА 360° (1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN) **Ценность 0.6**

1. Горизонтальный упор на одном локте
2. Повернуться на 360°.
3. Удерживать положение 2 с, до, во время или после поворота.
4. Тело должно быть не выше 20° относительно горизонтальной линии.
5. Положение неопорной руки - произвольное.



LIFTED STATIC WENSON

В 263: СТАТИЧЕСКИЙ УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (LIFTED STATIC WENSON SUPPORT) **Ценность 0.3**

2. Упор лицом к полу. Одна нога опирается на верхнюю часть Трицепса с той же самой стороны.
3. Сзади нога поднята над полом (Безопорный Венсон). Обе ноги должны быть прямыми и параллельными полу и спине.
4. Держать положение в течение 2 с.



• ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ПРЯМЫХ РУКАХ (PLANCHE)

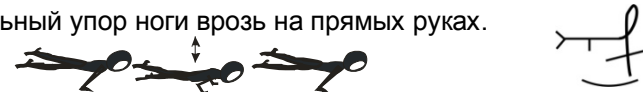
В 266: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ПРЯМЫХ РУКАХ (STRADDLE PLANCHE) **Ценность 0.6**

1. Упор, в котором тело удерживается на обеих прямых руках
2. Кисти в лучезапястных суставах могут быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам.
3. Ноги врозь.
4. Держать позу 2 с.
5. Линия тела не должна превышать 20° от горизонтали



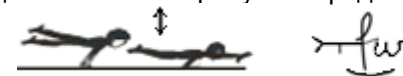
В 267: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ПРЯМЫХ РУКАХ - ОТЖИМАНИЕ (STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP) **Ценность 0.7**

1. Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках.
2. Держать позу 2 с.
3. Выполнить сгибание и разгибание рук (отжимание), сохраняя прямое положение тела
4. Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках.



В 277: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ПРЯМЫХ РУКАХ И УПОР ВЕНСОН (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON) **Ценность 0.7**

1. Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках.
2. Держать позу 2 с.
3. Сгибая руки, мех одной ногой в сторону и вперед в Безопорный Венсон



В 279: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ПРЯМЫХ РУКАХ- БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН - ВЕРНУТЬСЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ПРЯМЫХ РУКАХ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE) **Ценность 0.9**

1. Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках.
2. Держать позу 2 с.
3. Сгибая руки, мах одной ногой в сторону и вперед - в Безопорный Венсон
4. Вернуться в горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках, Держать 2 с..



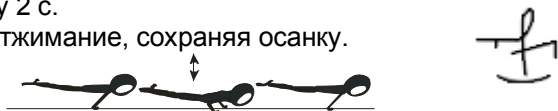
В 288: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ПРЯМЫХ РУКАХ (PLANCHE) Ценность 0.8

1. Горизонтальный упор на прямых руках. ноги вместе
2. Кисти в лучезапястных суставах могут быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам.
3. Линия тела не должна превышать 20° от горизонтали
4. Держать позу 2 с.



В 290: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ПРЯМЫХ РУКАХ - ОТЖИМАНИЕ (PLANCHE TO PUSH-UP) Ценность 1.0

1. Горизонтальный упор на прямых руках.
2. Держать позу 2 с.
3. Выполнить отжимание, сохраняя осанку.



В 300: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ПРЯМЫХ РУКАХ - БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (PLANCHE TO LIFTED WENSON) Ценность 1.0

1. Горизонтальный упор на прямых руках, Держать позу 2 с.
2. Сгибая руки, мех одной ногой в сторону и вперед в Безопорный Венсон -отжимание.



7. ОШИБКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ

Характерные ошибки для группы В	0.1	0.2	0.3	0.5
Ладони не на плоскости пола	0.1			
Неправильное положение: Ноги врозь, Ноги вместе, Высокий угол		0.2		
Любые части тела касаются пола (каждый раз)				0.5
В группе горизонтальные упоры тело/ноги не параллельны полу	0.1		0.3	
Поза не удерживается как минимум 2 секунды.				0.5

8. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЛОЖНОСТИ

Все элементы группы В должны быть удержаны **2 секунды**, и выполнены без падения.

ГРУППЫ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
Упор	Без касания пола
Упор Высокий угол	Без касания пола
Горизонтальный упор	Прямое тело не должно быть выше 20° от горизонтали.

ГРУППА С: ПРЫЖКИ - ТОЛЧКОМ ДВУМЯ И ОДНОЙ НОГОЙ GROUP C: JUMPS & LEAPS

9. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ:

Эта группа включает следующие подгруппы упражнений:

Прыжок выпрямившись (Вертикальный)	Поворот в воздухе; Свободное падение
Горизонтальный прыжок	Тамаро; Гейнер;
Прыжок согнув ноги	Группировка; Казак;
Прыжок Согнувшись	Прыжок согнувшись;
Прыжок Согнувшись ноги врозь	Согнувшись ноги врозь; Фронтальный шпагат
Прыжок в Шпагат	Шпагат Разножка; Перекидной;
Прыжок с махом ногой	«Ножницы»
Прыжок в горизонтальной плоскости	Вращение в горизонтальной плоскости
Прыжок Баттерфляй	Баттерфляй

- Все прыжки в этой группе должны демонстрировать взрывную силу (прыгучесть) и максимальную амплитуду
- Каждое стартовое положение должно соответствовать указанному в описании
- Все прыжки, выполненные с одной или с двух ног, рассматриваются, как один и тот же элемент и получают одинаковую ценность. Это также относится к приземлениям
- При приземлении: голова, плечи, грудь, бедра, колени, стопы должны быть в одном направлении (показать полное разгибание)
- Поза тела (форма) в безопорном положении должна быть ясно распознаваемой.
- Тело и ноги должны быть напряженными и прямыми, голова на одной линии с позвоночником
- Приземление на одну или две ноги должно быть вертикальным, со сгибанием ноги (ног) после приземления (для амортизации) и хорошей осанкой.
- После фазы полета, при приземлении одновременно коснуться пола руками и ногами, с хорошим контролем.

- При приземлении в шпагат, руки могут касаться пола

ПОЗИЦИИ ДЛЯ ПРИЗЕМЛЕНИЯ

Упор лежа: Обе руки и опорные ноги должны приземлиться одновременно.

В упор Венсон: обе руки и опорная нога должны приземлиться одновременно с лидирующей ногой, опирающейся верхнюю часть трицепса (не поднятой или безопорной)

В Шпагат: после фазы полета нужно приземлиться в шпагат с опорой руками с каждой стороны тела.

Во Фронтальный шпагат: после фазы полета нужно приземлиться во фронтальный шпагат с опорой руками перед телом.

10. ОПИСАНИЯ ПОЛОЖЕНИЙ ТЕЛА В ФАЗЕ ПОЛЁТА

ВЫПРЯМИВШИСЬ: Тело в выпрямленном положении, таз зафиксирован – возможны 3 различных вида прыжков (по положению относительно пола):

Вертикальное:

Все повороты в воздухе, свободное падение

Из вертикального в горизонтальное: Гейнер,

Горизонтальное:

Тамаро

ГРУППИРОВКА: Обе ноги согнуты, колени подтянуты близко к груди.

СОГНУВШИСЬ, НОГИ ВРОЗЬ: Ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°.

СОГНУВШИСЬ: В прыжке нужно показать позу, согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельно полу или выше. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°.

КАЗАК: В прыжке нужно показать позу, согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельно полу или выше. Одна нога - прямая, другая - согнута. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°. Угол в колене согнутой ноги не может быть больше, чем 60°.

ШПАГАТ: Ноги полностью разведены вперед и назад в сагиттальный шпагат (180°) с вертикальным положением туловища.

ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ: Ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°), с вертикальным положением туловища.

РАЗНОЖКА В ШПАГАТ: После отталкивания, маховая и толчковая ноги меняют положение, чтобы показать шпагат (180°) в воздухе.

ПЕРЕКИДНОЙ: маховая нога после поворота и разножки впереди.

6. КОНКРЕТНЫЕ ОПИСАНИЯ

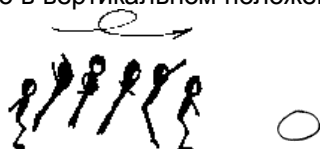
ГРУППА ПРЫЖКИ ВЫПРЯМИВШИСЬ (STRAIGHT JUMP FAMILY)

• ПОВОРОТ В ВОЗДУХЕ (AIR TURN)

С 103: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° (1/1 AIR TURN)

Ценность 0.3

1. Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении
2. В полете повернуться на 360°.
3. Положение рук - произвольное.
4. При приземлении - ноги вместе.



С 104: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 540° (1 1/2 AIR TURN)

Ценность 0.4

1. Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении
2. В полёте повернуться на 540°.
3. Положение рук - произвольное.
4. При приземлении - ноги вместе.



С 105: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° (2/1 AIR TURN)

Ценность 0.5

1. Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении
2. В полёте повернуться на 720°.
3. Положение рук - произвольное.
4. При приземлении - ноги вместе.



С 107: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 900° (2 1/2 AIR TURN)

Ценность 0.7

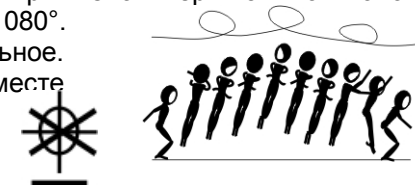
1. Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении.
2. В полёте повернуться на 900°.
3. Положение рук - произвольное.
4. При приземлении - ноги вместе.



С 109: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 1080° (3/1 AIR TURN)

Ценность 0.9

1. Прыжок с двух ног, тело выпрямлено в вертикальном положении.
2. В полёте повернуться на 1080°.
3. Положение рук - произвольное.
4. При приземлении - ноги вместе.



С 113: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 AIR TURN TO SPLIT)

Ценность 0.3

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. В воздухе повернуться на 180°.
3. Готовясь к приземлению, тело наклоняется,
4. Шпагат.



C 114: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360°, - В ШПАГАТ 1/1 AIR TURN TO SPLIT
Ценность 0.4

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. В воздухе повернуться на 360°.
3. Тело наклоняется, готовясь к приземлению.
4. Шпагат.



C 115: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 540° - В ШПАГАТ 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT
Ценность 0.5

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. В воздухе повернуться на 540°.
3. Тело наклоняется, готовясь к приземлению.
4. Шпагат.



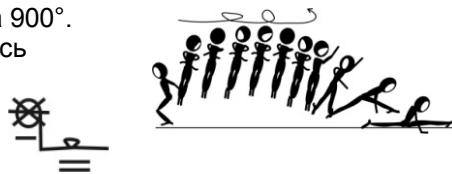
C 116: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720°, В ШПАГАТ 2/1 AIR TURN TO SPLIT
Ценность 0.6

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. В воздухе повернуться на 720°.
3. Тело наклоняется, готовясь к приземлению..
4. Шпагат.



C 118: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 900°, В ШПАГАТ (2 1/2 AIR TURN TO SPLI)
Ценность 0.8

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. В воздухе повернуться на 900°.
3. Тело наклоняется, готовясь к приземлению
4. Шпагат.



C 120: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 1080°, В ШПАГАТ (3/1 AIR TURN TO SPLIT)
Ценность 1.0

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. В воздухе повернуться на 1080°.
3. Тело наклоняется, готовясь к приземлению.
4. Шпагат.



• СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ (FREE FALL)

C 143: ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (FREE FALL AIRBORNE)
Ценность 0.3

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает, чтобы начать падение.
3. При приземлении в упор лежа ноги и руки касаются пола одновременно



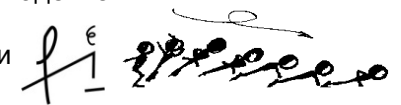
C 144: ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° (FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE)
Ценность 0.4

1. Оттолкнуться двумя ногами..Спортсмен прыгает, чтобы начать падение. и одновременно вращается на 180°
2. При приземлении в упор лежа, ноги и руки касаются пола одновременно



C 145: ПРЫЖОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE)
Ценность 0.5

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает, чтобы начать падение и одновременно вращается на 360°
3. При приземлении в упор лежа ноги и руки касаются пола одновременно



С 146: ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° (FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE) Ценность 0.6

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает назад, чтобы начать падение и одновременно вращается на 540°.
3. При приземлении в упор лежа ноги и руки касаются пола одновременно.



С 147: ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 720° (FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE)

Ценность 0.7

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает, чтобы начать падение и одновременно вращается на 720°.
3. При приземлении в упор лежа ноги и руки касаются пола одновременно.



С 149: ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 900° (FREE FALL 2 ½ TWIST AIRBORNE)

Ценность 0.9

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает назад, чтобы начать падение и одновременно вращается на 900°.
3. При приземлении в упор лежа ноги и руки касаются пола одновременно.



С 150: ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 1080° (БЕНЖАМИН) (FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE

(BENJAMIN)

Ценность 1.0

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает, чтобы начать падение и одновременно вращается на 1080°.
3. При приземлении в упор лежа ноги и руки касаются пола одновременно.



С 154: ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ (FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP)

Ценность 0.4

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает, чтобы начать падение вперед
3. При приземлении в упор лежа на 1 руке, ноги и рука касаются пола одновременно.



С 155: ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ (FREE FALL ½ TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP)

Ценность 0.5

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает назад, чтобы начать падение и одновременно вращается на 180°.
3. При приземлении в упор лежа ноги врозь на 1 руке, ноги и рука касаются пола одновременно.



С 156: ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ (FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP) **Ценность 0.6**

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает вперед, чтобы начать падение и одновременно вращается на 360°.
3. При приземлении в упор лежа ноги врозь на 1 руке, ноги и рука касаются пола одновременно.



С 157: ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ (FREE FALL 1½ TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP) **Ценность 0.7**

1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает назад, чтобы начать падение и одновременно вращается на 540°.
3. При приземлении в упор лежа ноги врозь на 1 руке, ноги и рука касаются пола одновременно.



С 158: ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ (FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP) **Ценность 0.8**

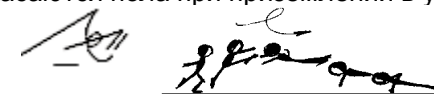
1. Оттолкнуться двумя ногами.
2. Спортсмен прыгает вперед, чтобы начать падение и одновременно вращается на 720°.
3. При приземлении в упор лежа ноги врозь на 1 руке, ноги и рука касаются пола одновременно.



**ГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ
HORIZONTAL JUMP FAMILY**

С 184: ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° (GAINER ½ TWIST) **Ценность 0.4**

1. Из стойки, махом одной ногой вперед, прыжок – перемещаясь вверх разогнуться назад (в т/б суставах) в положение, параллельное полу.
2. В воздухе обе ноги соединить вместе (Гейнер).
3. В полете повернуться прямым телом на 180°.
4. Руки и ноги одновременно касаются пола при приземлении в упор лежа.



С 186: ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° (GAINER 1 ½ TWIST) **Ценность 0.6**

1. Из стойки, махом одной ногой вперед, прыжок - тело перемещается вверх и принимает положение, параллельное полу.
2. В воздухе обе ноги соединить вместе (Гейнер).
3. В полете повернуться прямым телом на 540°.
4. Руки и ноги одновременно касаются пола при приземлении в упор лежа



С 189: ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 900° (GAINER 2 ½ TWIST) **Ценность 0.9**

1. Из стойки, махом одной ногой вперед, прыжок - тело перемещается вверх и принимает положение, параллельное полу.
2. В воздухе обе ноги соединить вместе (Гейнер).
3. В полете повернуться прямым телом на 900°.
4. Руки и ноги одновременно касаются пола при приземлении в упор лежа



С 194: ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (GAINER ½ TWIST TO SPLIT) Ценность 0.4

1. Из стойки
2. Выполнить прыжок Гейнер с поворотом на 180°.
3. Приземлиться в шпагат.



С 196: ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° В ШПАГАТ (GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT) Ценность 0.6

1. Из стойки
2. Выполнить прыжок Гейнер с поворотом на 180°.
3. Шпагат



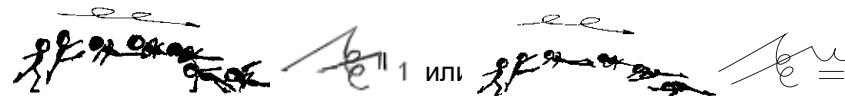
С 205: ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ (GAINER ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP) Ценность 0.5

1. Из стойки.
2. Выполнить прыжок Гейнер с поворотом на 180°.
3. Одна рука и ноги одновременно касаются пола при приземлении в упор лежа ноги врозь на 1 руке.



С 207: ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ (GAINER 1 ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON) Ценность 0.7

1. Из стойки.
2. Выполнить прыжок Гейнер с поворотом на 540°
3. Одна рука и ноги одновременно касаются пола при приземлении в упор лежа ноги врозь на 1 руке.



• ТАМАРО (TAMARO)

С 222: ИЗ САГИТАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ ПРЫЖОК В УПОР ЛЁЖА (SAGITTAL SCALE AIRBORNE TO PUSH UP) Ценность 0.2

1. В сагиттальном равновесии туловище и нога параллельны полу.
2. Оттолкнуться от пола опорной ногой и переместить тело вверх, соединяя ноги на одной линии с телом.
3. Руки и ноги при приземлении в упор лёжа касаются пола одновременно.



С 223: ИЗ САГИТАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ ПРЫЖОК В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ (SAGITTAL SCALE AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP) Ценность 0.3

1. В сагиттальном равновесии туловище и нога параллельны полу.
2. Оттолкнуться от пола опорной ногой и переместить тело вверх, соединяя ноги на одной линии с телом.
3. Одна рука и ноги одновременно касаются пола при приземлении в упор лёжа ноги врозь на 1 руке



С 224: ИЗ САГИТАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЁЖА (ТАМАРО) SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO)

Ценность 0.4

1. В сагиттальном равновесии туловище и нога параллельны полу.
2. Оттолкнуться опорной ногой, перемещая тело вверх, соединить ноги вместе на одной линии с прямым телом, повернуться на 360°.
3. Руки и ноги одновременно касаются пола при приземлении в упор лёжа



С 225: ИЗ САГИТАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ (SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP)

Ценность 0.5

1. В сагиттальном равновесии туловище и нога параллельны полу.
2. Оттолкнуться опорной ногой, перемещая тело вверх, соединить ноги вместе на одной линии с прямым телом, повернуться на 360°.
3. Одна рука и ноги одновременно касаются пола при приземлении в упор лёжа ноги врозь на 1 руке.



С 234: ИЗ САГИТАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ (SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO SPLIT)

Ценность 0.4

1. В сагиттальном равновесии туловище и нога параллельны полу.
2. Оттолкнуться опорной ногой, перемещая тело вверх, соединить ноги вместе на одной линии с прямым телом, повернуться на 360°.
3. Приземление в шпагат



ГРУППА ПРЫЖКИ С СОГНУТОЙ НОГОЙ(И) (ГРУППИРОВКА, КАЗАК) BENT LEG(S) JUMP FAMILY (Tuck & Cossack)

• ГРУППИРОВКА

С 262: ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (TUCK JUMP)

Ценность 0.2

1. Вертикальный прыжок, согнуть ноги вперед, колени близко к груди
2. При приземлении - ноги вместе.



С 263: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° В ГРУППИРОВКУ (1/2 TURN TUCK JUMP)

Ценность 0.3

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180°.
2. В воздухе показать группировку.
3. При приземлении -ноги вместе.



С 264: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° В ГРУППИРОВКУ 1/1 TURN TUCK JUMP

Ценность 0.4

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° turn.
2. В воздухе показать группировку.
3. При приземлении в том же направлении, что и в И.П., ноги вместе,



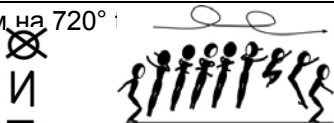
С 265: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 540° В ГРУППИРОВКУ
1 ½ TURN TUCK JUMP Ценность 0.5

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° turn
2. В воздухе показать группировку.
3. При приземлении ноги вместе.



С 266: ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° В ГРУППИРОВКУ
2/1 TURN TUCK JUMP Ценность 0.6

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720°
2. В воздухе показать группировку.
3. При приземлении ноги вместе, лицом в направлении как в И.П..



С 273: ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА, В ШПАГАТ (TUCK JUMP TO SPLIT)
Ценность 0.3

1. Вертикальный прыжок.
2. В воздухе показать группировку
3. Тело наклоняется, готовясь к приземлению.
4. Приземление в шпагат.



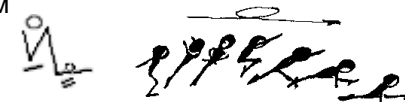
С 274: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА, В ШПАГАТ (½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)
Ценность 0.4

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в шпагат



С 275: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА, В ШПАГАТ (1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT) Ценность 0.5

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в группировку.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в шпагат, лицом в направлении И.П .



С 304: ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА В УПОР ЛЕЖА (TUCK JUMP TO PUSH UP)
Ценность 0.4

1. Вертикальный прыжок в группировку.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа.



С 305: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА, В УПОР ЛЕЖА (½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP) Ценность 0.5

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению
3. Приземление в упор лёжа.



С 306: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА (½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)
Ценность 0.6

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку.
2. Тело в воздухе, вращается на 180°, наклоняется, готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа лицом в сторону И.П



С 315: ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON) Ценность 0.5

1. Вертикальный прыжок в группировку.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лежа ноги врозь на 1 руке.



С 316: ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА, С ПОВОРОТОМ НА 180° УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (TUCK JUMP 1/2 TURN TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON) Ценность 0.6

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лежа ноги врозь на 1 руке, лицом в сторону И.П.



С 317: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА, ПОВОРОТОМ НА 180° УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON) Ценность 0.7

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку.
2. После поворота на 180°, продолжая находиться в воздухе, тело вращается на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лежа ноги врозь на 1 руке, лицом в сторону И.П.



• КАЗАК (COSSACK)

343: ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ, СОГНУВ ОДНУ НОГУ – КАЗАК (COSSACK JUMP) Ценность 0.3

1. Вертикальный прыжок, обе ноги поднимаются параллельно полу или выше с одной согнутой в колене ногой (Казак).
2. Бедра обеих ног вместе и параллельны полу.
3. При приземлении ноги вместе.



С 344: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК (1/2 TURN COSSACK JUMP) Ценность 0.4

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180°.
2. В воздухе показать положение Казак.
3. При приземлении ноги вместе.



С 345: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК (1/1 TURN COSSACK JUMP) Ценность 0.5

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°.
2. В воздухе показать положение Казак.
3. При приземлении ноги вместе.



С 346: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК КАЗАК (1 1/2 TURN COSSACK JUMP) Ценность 0.6

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540°.
2. В воздухе показать положение Казак.
3. При приземлении ноги вместе.



С 347: С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК (2/1 TURN COSSACK JUMP) **Ценность 0.7**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720°.
2. В воздухе показать положение Казак.
3. При приземлении ноги вместе.



С 354: ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (COSSACK JUMP TO SPLIT) **Ценность 0.4**

1. Прыжок Казак.
2. Тело наклоняется вперед, готовясь к приземлению.
3. Приземление в шпагат.



С 355: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT) **Ценность 0.5**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в позу Казак.
2. Тело наклоняется вперед, готовясь к приземлению.
3. Приземление в шпагат.



С 356: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT) **Ценность 0.6**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в позу Казак
2. Затем Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в шпагат, лицом в направлении И.П.



С 357: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT) **Ценность 0.7**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в позу Казак.
2. Затем выполняется поворот еще на 180°, Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в шпагат, лицом в, направлении противоположном И.П.



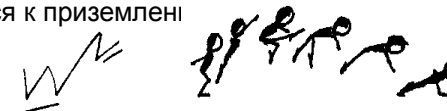
С 358: С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT) **Ценность 0.8**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в позу Казак
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в шпагат.



С 385: ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА (COSSACK JUMP TO PUSH UP) **Ценность 0.5**

1. Прыжок Казак.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению
3. Приземление в упор лёжа.



С 386: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА (COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP) **Ценность 0.6**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в позу Казак.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении противоположном И.П..



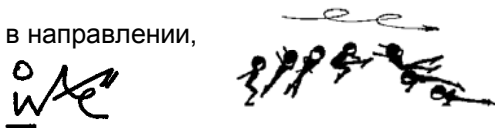
С 387: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА (½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP) **Ценность 0.7**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в позу Казак.
2. Тело делает поворот еще на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа.



С 389: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА (ЖУЛЬЕН) 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN) **Ценность 0.9**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в позу Казак.
2. Тело делает поворот еще на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа, в направлении, противоположном И.П.



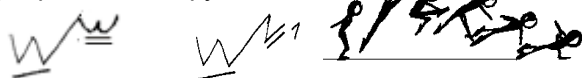
С 390: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА (АЛКАН) (1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN) **Ценность 1.0**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в позу Казак.
2. Тело делает поворот еще на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа.



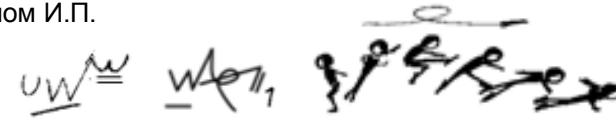
С 396: ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON) **Ценность 0.6**

1. Прыжок Казак.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа на 1 руке.



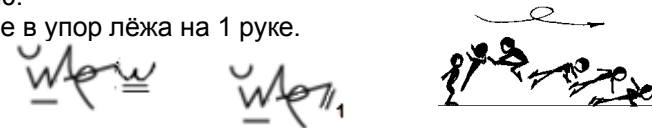
С 397: ПРЫЖОК КАЗАК, С ПОВОРОТОМ НА 180° - УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН COSSACK JUMP (½ TURN TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON) **Ценность 0.7**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в позу Казак.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа на 1 руке, в направлении противоположном И.П.



С 398: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PU OR TO WENSON) **Ценность 0.8**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в позу Казак.
2. Тело делает поворот еще на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа на 1 руке.



С 400: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PU OR TO WENSON **Ценность 1.0**

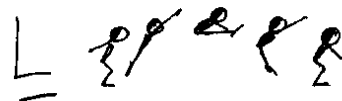
1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в позу Казак.
2. В воздухе тело делает поворот еще на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа на 1 руке.



ГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВШИСЬ PIKE JUMP FAMILY

С 433: ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (PIKE JUMP) Ценность 0.3

1. Вертикальный прыжок в положение согнувшись, обе ноги параллельны полу.
2. Ноги параллельны полу или выше, угол между туловищем и ногами не больше 60°.
3. Руки и кисти прямые и направлены к носкам.
4. При приземлении ноги вместе.



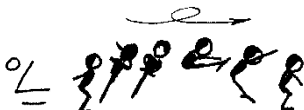
С 434: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (1/2 TURN PIKE JUMP) Ценность 0.4

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180°.
2. В полете показать положение согнувшись.
3. При приземлении ноги вместе.



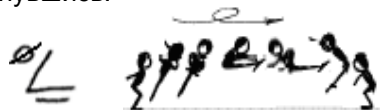
С 435: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (1/1 TURN PIKE JUMP) Ценность 0.5

1. Прыжок с поворотом на 360°.
2. В полете показать положение согнувшись.
3. При приземлении ноги вместе.



С 436: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (1 1/2 TURN PIKE JUMP) Ценность 0.7

1. Прыжок с поворотом на 540°.
2. В полете показать положение согнувшись.
3. При приземлении ноги вместе.



С 444: ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ (PIKE JUMP TO SPLIT) Ценность 0.4

1. Прыжок Согнувшись.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в Шпагат



С445: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ (1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT) Ценность 0.5

1. Прыжок с поворотом на 180° в положение Согнувшись.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
4. Приземление в Шпагат



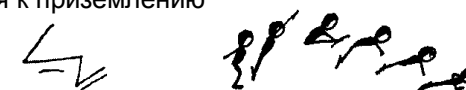
С 446: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ (1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT) Ценность 0.6

1. Прыжок с поворотом на 360° в положение Согнувшись.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в Шпагат.



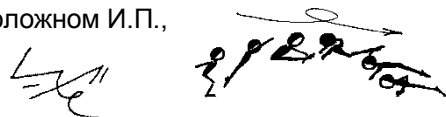
С 475: ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (PIKE JUMP TO PUSH UP) Ценность 0.5

1. Прыжок Согнувшись.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа



С 476: ПРЫЖОК СОГНУВШИТЬСЯ И ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖА (PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP) Ценность 0.6

1. Прыжок Согнувшись.
2. В воздухе повернуться на 180° наклониться, готовясь к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа в направлении, противоположном И.П.,



С 477: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИТЬСЯ, ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP) Ценность 0.7

1. Прыжок с поворотом на 180° в положение Согнувшись.
2. В полёте тело поворачивается ещё на 180°, наклоняется и готовится к приземлению
3. Приземление в упор лёжа



С 479: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИТЬСЯ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP) Ценность 0.9

1. Вертикальный Прыжок с поворотом на 180°, в положение согнувшись.
2. В воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа



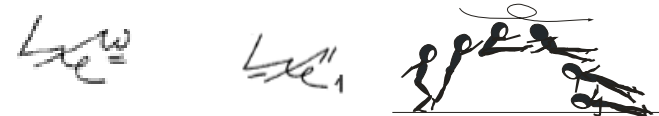
С 480: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИТЬСЯ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА (1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP) Ценность 1.0

1. Прыжок с поворотом на 540°, в положение согнувшись.
2. В воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа.



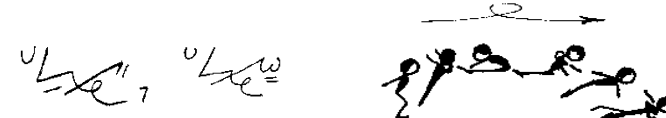
С487: ПРЫЖОК СОГНУВШИТЬСЯ И ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖАНА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (PIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON) Ценность 0.7

1. Прыжок Согнувшись.
2. В воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь на 180°, и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа на 1 руке или упор Венсон.



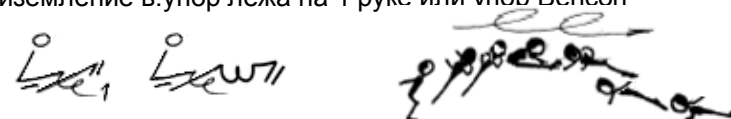
С 488: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИТЬСЯ И ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖАНА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON) Ценность 0.8

1. Прыжок с поворотом на 180° в положение Согнувшись.
2. В воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа на 1 руке или упор Венсон.



С 490: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИТЬСЯ И ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖАНА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON) Ценность 1.0

1. Прыжок с поворотом на 360° в положение Согнувшись.
2. В воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа на 1 руке или упор Венсон



ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ
(Согнувшись ноги врозь и Фронтальный шпагат)
STRADDLE JUMP FAMILY
(Straddle & Frontal Split)

**• ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ,
ТОЛЧКОМ ОДНОЙ НОГОЙ STRADDLE LEAP**

**С 516: МАХОМ ОДНОЙ НАЗАД С ПОВОРОТОМ НА 180°
ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА
(КАЛОЯНОВ) (1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP
(KALOYANOV) Ценность 0.6**

1. Махом одной назад, прыжок с поворотом на 180° в положение согнувшись ноги врозь.
2. Разогнуться и принять выпрямленное положение (ноги, туловище, голова на одной линии, готовиться к приземлению).
3. Приземлиться в упор лежа, в направлении, противоположном И.П.



**С 517: МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК
СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР
ЛЁЖА (1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP)
Ценность 0.7**

1. Махом одной вперед, с поворотом на 180°, в положение согнувшись ноги врозь
2. В воздухе, повернуться на 180°, наклонить туловище к приземлению
3. Приземление в упор лежа.



**С 518: МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК
СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN
STRADDLE LEAP TO PUSH UP) Ценность 0.8**

1. Махом одной вперед, прыжок с поворотом на 360° в положение согнувшись ноги врозь.
2. Разогнуться и принять выпрямленное положение (ноги, туловище, голова на одной линии, готовиться к приземлению).
3. Приземлиться в упор лёжа.



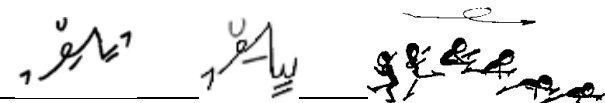
**С 519: МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК
СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР
ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP)
Ценность 0.9**

1. Махом одной вперед, прыжок с поворотом на 360° в положение согнувшись ноги врозь.
2. Выполняя поворот на 180°, одновременно разгибаясь назад перед приземлением.
3. Приземлиться в упор лёжа.



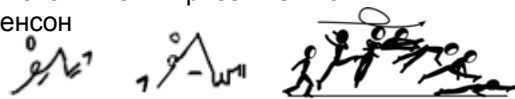
**С 537: МАХОМ ОДНОЙ НАЗАД, С ПОВОРОТОМ НА 180°
ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА НА 1
РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (1/2 TURN STRADDLE LEAP TO 1
ARM PUSH UP OR TO WENSON) Ценность 0.7**

1. Махом одной назад, прыжок с поворотом на 180° в положение согнувшись ноги врозь.
2. Разгибаясь, тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор Венсон или упор лёжа на 1 руке.



С 539: ТОЛЧКОМ ОДНОЙ С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ В УПОР ВЕНСОН (1/1 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON) **Ценность 0.9**

1. Махом одной вперед, прыжок с поворотом на 360° в положение согнувшись ноги врозь
2. Разогнуться и принять выпрямленное положение (ноги, туловище, голова на одной линии, готовиться к приземлению).
3. Приземлиться в упор Венсон



• ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ТОЛЧКОМ ДВУМЯ STRADDLE JUMP

С 553: ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP) **Ценность: 0.3**

1. Вертикальный прыжок в положение согнувшись ноги врозь (ноги разведены на 90°) руки и туловище прямые и направлены к стопам.
2. Угол между туловищем и бедрами не больше 60°.
3. Ноги параллельны полу или выше.
4. при приземлении ноги вместе.



С 554: С ПОВОРОТОМ НА 160° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (1/2 TURN STRADDLE JUMP) **Ценность 0.4**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180°.
2. В воздухе показать положение согнувшись ноги врозь.
3. При приземлении ноги вместе.



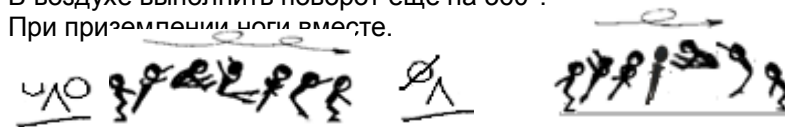
С 555: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (1/1 TURN STRADDLE JUMP) **Ценность 0.5**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°.
2. В воздухе после полного вращения показать положение согнувшись ноги врозь.
3. При приземлении ноги вместе, в том же направлении, как в И.П..



С 556: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (1 1/2 TURN STRADDLE JUMP) **Ценность 0.6**

1. Вертикальный прыжок в повороте на 180°, в положение согнувшись ноги врозь.
2. В воздухе выполнить поворот ещё на 360°.
3. При приземлении ноги вместе.



С 564: ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (STRADDLE JUMP TO SPLIT OR TO SPLIT)

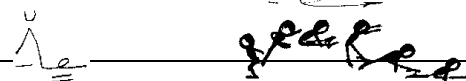
Ценность 0.4

1. Прыжок согнувшись ноги врозь.
2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению
3. Приземление в шпагат.



С 565: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT) **Ценность 0.5**

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180°, в позу согнувшись ноги врозь.
2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в шпагат.



С 566: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)
 Ценность 0.6

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°, в позу согнувшись ноги врозь.
2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в шпагат или во фронтальный шпагат.



С 595: ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (STRADDLE JUMP TO PUSH UP)

Ценность 0.5

1. Прыжок согнувшись ноги врозь.
2. Тело наклоняется, готовясь к приземлению.
3. Приземление в упор лежа



С 596: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)
 Ценность 0.6

1. Прыжок согнувшись ноги врозь A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle.
2. Тело наклоняется, готовясь к приземлению.
3. Приземление в упор лежа



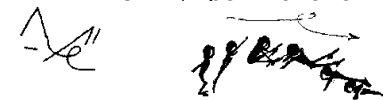
С 598: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP
 Ценность 0.8

1. Вертикальный прыжок, с поворотом на 360° в положение согнувшись ноги врозь.
2. Тело наклоняется, готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа.



С 606: ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP
 Ценность 0.6

1. Вертикальный Прыжок согнувшись ноги врозь.
2. В воздухе повернуться на 180°.
3. Тело разгибается назад, готовится к приземлению.
4. Приземление в упор лёжа, в направлении, противоположном И.П.



С 607: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)
 Ценность 0.7

1. Вертикальный прыжок, с поворотом на 180° в положение согнувшись ноги врозь.
2. В воздухе Тело разгибается назад и поворачивается на 180°.
3. Приземление в упор лёжа.



С 616: ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON)

Ценность 0.6

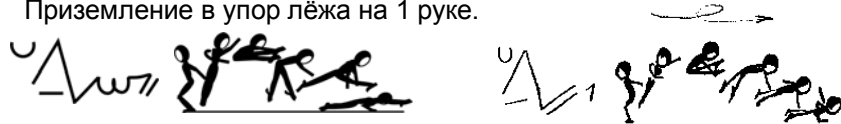
1. Вертикальный Прыжок согнувшись ноги врозь.
2. Тело наклоняется вперед, готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа на 1 руке.



С 617: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON)

Ценность 0.7

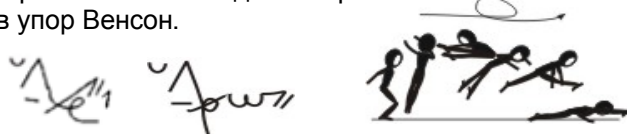
1. Вертикальный прыжок, с поворотом на 180°, в положение согнувшись ноги врозь.
2. Тело наклоняется вперед, готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа на 1 руке.



С 618: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ В УПОР ЛЁЖА ВЕНСОН (1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON)

Ценность 0.8

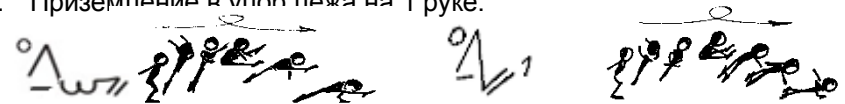
1. Вертикальный прыжок, с поворотом на 180°, в положение согнувшись ноги врозь.
2. В воздухе Тело разгибается назад и поворачивается на 180°
3. Приземление в упор Венсон.



С 619: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ В УПОР ЛЁЖА ВЕНСОН (МАРЧЕНКОВ) (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON (MARCHENKOV)

Ценность 0.9

1. Вертикальный прыжок, с поворотом на 360°, в положение согнувшись ноги врозь.
2. Тело наклоняется вперед, готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа на 1 руке.



• ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FRONTAL SPLIT

С 633: ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRONTAL SPLIT JUMP)

Ценность 0.3

1. Вертикальный прыжок, во фронтальный шпагат
2. Во фронтальном шпагате верхняя часть тела (туловище) должна остаться в вертикальном положении.
3. При приземлении ноги вместе.



С 634: С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP)

Ценность 0.4

1. С двух ног выполнить прыжок с поворотом на 180°.
2. В воздухе показать фронтальный шпагат.
3. При приземлении ноги вместе.



С 644: ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT) Ценность 0.4

1. Прыжок.
2. В воздухе показать фронтальный шпагат.
3. Приземлиться во фронтальный шпагат, или фронтальный шпагат с касание грудью пола.



С 645: С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT) Ценность 0.5

1. Прыжок.
2. Повернуться на 180° во фронтальный шпагат.
3. Приземлиться во фронтальный шпагат с касание грудью пола.



С 646: С ПОВОРОТОМ НА 360°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT) Ценность 0.6

1. Прыжок с поворотом на 360°.
2. После поворота, в воздухе показать фронтальный шпагат
3. Приземлиться во фронтальный шпагат.



С 655: ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (ШУШУНОВА) (FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP(SHUSHUNOVA)) Ценность 0.5

1. Прыжок во фронтальный шпагат.
2. Затем тело наклоняется вперед и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лежа.



С 656: ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP) Ценность 0.6

1. Прыжок во фронтальный шпагат.
2. В воздухе тело поворачивается на 180°, наклоняется вперед и готовится к приземлению
3. Приземление в упор лежа, в направлении противоположном стартовому.



С 657: С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ, ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU) Ценность 0.7

1. С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат.
2. В воздухе тело поворачивается ещё на 180°, наклоняется вперед и готовится к приземлению
3. Приземлиться в упор лёжа



ГРУППА ПРЫЖКИ В ШПАГАТ (Прыжки в шпагат с одной и двух ног, разножка, перекидной)
SPLIT JUMP FAMILY

(Split leap & Split jump, Switch split leap, Scissors leap)

• ПРЫЖОК В ШПАГАТ ТОЛЧКОМ ОДНОЙ НОГОЙ
SPLIT LEAP

С 673: ТОЛЧКОМ ОДНОЙ ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT LEAP)

Ценность 0.3

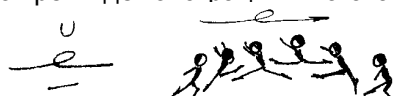
1. Прыжок выполняется отталкиванием одной ногой.
2. В воздухе показать шпагат с прямыми ногами, туловище остается вертикальным.



С 674: ТОЛЧКОМ ОДНОЙ ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПОВОРОТ НА 180° (SPLIT LEAP 1/2 TURN)

Ценность 0.4

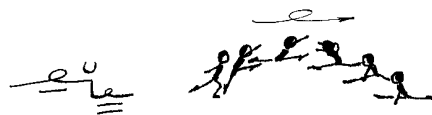
1. С одной ноги прыжок в шпагат с прямыми ногами и поворот на 180°
2. Тело остается вертикальным во время демонстрации шпагата.
3. При приземлении ноги вместе.



С 685: ТОЛЧКОМ ОДНОЙ ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT

Ценность 0.5

1. С одной ноги прыжок в шпагат и поворот на 180°.
2. Приземление в шпагат.



С 695: ТОЛЧКОМ ОДНОЙ ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (SPLIT LEAP TO PUSH UP)

Ценность 0.5

1. С одной ноги прыжок в шпагат.
2. В воздухе, показать шпагат с прямыми ногами.
3. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
4. Приземление в упор лёжа.



С 698: ТОЛЧКОМ ОДНОЙ С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (1/1 TURN SPLIT LEAP TO PUSH UP)

Ценность 0.8

1. С одной ноги прыжок в шпагат и поворот на 360°.
2. В воздухе, показать шпагат с прямыми ногами.
3. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
4. Приземление в упор лёжа.



• ПРЫЖОК – МАХ В ШПАГАТ

KICK SPLIT LEAP

С 705: ПРЫЖОК МАХ- В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP)

Ценность 0.5

1. С одной ноги выполнить прыжок с высоким мах.
2. В воздухе, показать шпагат с прямыми ногами.
3. Приземление в упор лёжа.



С 706: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК МАХ- В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/2 TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP) Ценность 0.6

1. С одной ноги выполнить прыжок с высоким махом с поворотом на 180°.
2. В воздухе, показать шпагат с прямыми ногами.
3. Приземление в упор лёжа.



С 707: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК МАХ- В ШПАГАТ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/2 TURN KICK SPLIT LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP)

Ценность 0.7

1. С одной ноги выполнить прыжок с высоким махом с поворотом на 180°.
2. В воздухе, показать шпагат с прямыми ногами и, поворачиваясь ещё на 180°, наклониться, готовясь к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа.



• ПРЫЖОК В ШПАГАТ (С ДВУХ НОГ) SPLIT JUMP

С 713: ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP)

Ценность 0.3

1. Прыжок с двух ног.
2. В воздухе показать Шпагат с прямыми ногами.
3. При приземлении ноги вместе.



С 714: ПРЫЖОК В ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 180° ИЛИ С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP 1/2 TURN OR 1/2 TURN SPLIT JUMP)

Ценность 0.4

1. Прыжок с двух ног.
2. Находясь в воздухе, повернуть тело на 180° до или после демонстрации шпагата.
3. При приземлении ноги вместе, в направлении противоположном И.П.



С 715: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP)

Ценность 0.5

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°.
2. В воздухе, показать шпагат с прямыми ногами
3. Тело наклоняется и готовится к приземлению
4. При приземлении ноги вместе.



С 716: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ШПАГАТ (1 1/2 TURN SPLIT JUMP)

Ценность 0.6

1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°.
2. В воздухе, показать шпагат с прямыми ногами, и повернуться ещё на 180°
3. При приземлении ноги вместе



С 724: ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP TO SPLIT) **Ценность 0.4**

1. Прыжок в шпагат.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в шпагат.



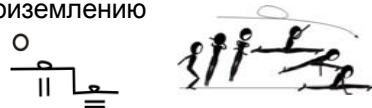
С 725: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT) **Ценность 0.5**

1. Прыжок с поворотом на 180° в шпагат.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в шпагат, в направлении противоположном И.П.



С 726: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT **Ценность 0.6**

1. Прыжок в шпагат.
2. В воздухе тело поворачивается на 360°
3. Тело наклоняется и готовится к приземлению
4. Приземление в шпагат.



С 735: ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT) **Ценность 0.5**

1. Прыжок в шпагат.
2. Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку).
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению
3. Приземление в шпагат.



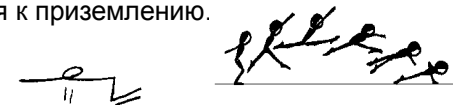
С 737: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT) **Ценность 0.7**

3. С поворотом на 360° прыжок в шпагат.
4. Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку).
5. Тело наклоняется и готовится к приземлению
6. Приземление в шпагат.



С 745: ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (SPLIT JUMP TO PUSH UP) **Ценность 0.5**

1. Прыжок в шпагат.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа.



С 746: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP) **Ценность 0.6**

1. С поворотом на 180° прыжок в шпагат.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа, в направлении, противоположном И.П..



С 748: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP) **Ценность 0.8**

1. С поворотом на 360° прыжок в шпагат.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа.



• ПРЫЖОК В ШПАГАТ СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ (РАЗНОЖКА) SWITCH SPLIT LEAP

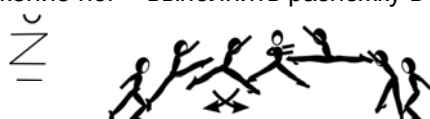
С 754: МАХОМ ОДНОЙ НОГОЙ ПРЫЖОК СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ – РАЗНОЖКА (SWITCH SPLIT LEAP)
Ценность 0.4

1. Прыжок, выполняется толчком одной ногой.
2. В воздухе, меняя положение ног – выполнить разножку в шпагат.
3. Приземление на ногу, находящуюся впереди.



С 755: ПРЫЖОК – РАЗНОЖКА И ПОВОРОТ НА 180° SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN
Ценность 0.5

1. Прыжок, выполняется толчком одной ногой.
2. В воздухе, меняя положение ног – выполнить разножку в шпагат.
3. Повернуться на 180°.
4. Приземление на ногу, находящуюся впереди.



С 765: ПРЫЖОК– РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT)
Ценность 0.5

1. Толчком одной ногой, выполнить разножку в шпагат
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в шпагат.



С 766: ПРЫЖОК– РАЗНОЖКА, С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT)
Ценность 0.6

1. Толчком одной ногой, выполнить разножку в шпагат.
2. В воздухе повернуться на 180°.
3. Тело наклоняется и готовится к приземлению
4. Приземлиться в шпагат, в направлении, противоположном И.П..



С 776: ПРЫЖОК– РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP)
Ценность 0.6

1. Толчком одной ногой, выполнить разножку в шпагат.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземлиться в упор лёжа.



ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК SCISSORS LEAP

С 795: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК (SCISSORS LEAP)
Ценность 0.5

1. С одной ноги выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°.
2. Находясь в воздухе, сменить положение ног и показать шпагат
3. Приземление на одну ногу



С 796: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180°
(SCISSORS LEAP 1/2 TURN) Ценность 0.6

1. С одной ноги выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°.
2. Находясь в воздухе, сменить положение ног и показать шпагат,
3. Приземление на одну ногу, в направлении, И.П.



С 797: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 360°
(SCISSORS LEAP 1/1 TURN)

Ценность 0.7

1. С одной ноги выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°.
2. Находясь в воздухе, сменить положение ног и показать шпагат.
3. Выполнить поворот ещё на 360°.
4. приземление на две ноги.



С 806: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ
(SCISSORS LEAP TO SPLIT)

Ценность 0.6

1. Толчком одной ногой, перекидной прыжок в шпагат.
2. Тело сохраняет вертикальное положение, чтобы подготовиться к приземлению в шпагат.
3. Приземление в шпагат или во фронтальный шпагат.



С 808: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 360°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ
(SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT) Ценность 0.8

1. Толчком одной ногой, перекидной прыжок в шпагат
2. Выполнить поворот ещё на 360°, тело в вертикальном положении;
3. Приземление в шпагат или во фронтальный шпагат.



С 817: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (МАРЧЕНКОВ)
(SCISSORS LEAP SWITCH TO SPLIT)
(MARCHENKOV)

Ценность 0.7

1. Толчком одной ногой, перекидной прыжок в шпагат.
2. В воздухе сменить положение ног, показать шпагат.
3. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
4. Приземлиться в шпагат.



С 827: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА
(SCISSORS LEAP TO PUSH UP)

Ценность 0.7

1. Толчком одной ногой, перекидной прыжок в шпагат.
2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа.



С 828: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, ПОВОРОТ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP) Ценность 0.8

1. Толчком одной ногой, перекидной прыжок в шпагат.
2. В воздухе выполнить поворот ещё на 180°, и готовиться к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа.



С 829: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, ПОВОРОТ НА 360°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (НЕЗЕЗОН) SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON) Ценность 0.9

1. Толчком одной ногой, перекидной прыжок в шпагат.
2. В воздухе выполнить поворот ещё на 360°, и готовиться к приземлению.
3. Приземление в упор лёжа, в направлении противоположном И.П.



ГРУППА – ПРЫЖОК СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ ВПЕРЕДИ – (Прыжок ножницы) KICK JUMP FAMILY (Scissors Kick)

С 832: МАХОМ ОДНОЙ, ПРЫЖОК СО СМЕНОЙ НОГ ВПЕРЕДИ - «НОЖНИЦЫ» (SCISSORS KICK) Ценность 0.2

1. Толчком одной, мах другой ногой, поднимая её выше горизонтали.
2. В воздухе, сменить положение ног в высокий мах толчковой ногой.
3. Приземление на маховую ногу



С 835: ПРЫЖОК - «НОЖНИЦЫ» ПОВОРОТ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP) Ценность 0.5

1. Толчком одной, прыжок «ножницы».
2. В воздухе выполнить поворот на 180°, Наклониться для приземления.
3. Приземление в упор лёжа



С 836: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК - «НОЖНИЦЫ» ПОВОРОТ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА (½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP) Ценность 0.6

1. Толчком одной, с поворотом на 180° прыжок «ножницы»
2. В воздухе выполнить поворот на 180°, наклониться для приземления.
3. Приземление в упор лёжа.



ГРУППА ПРЫЖКИ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (Вращения в горизонтальной плоскости) OFF AXIS JUMP FAMILY (Off Axis Rotation)

С 874: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° В ГРУППИРОВКЕ, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP) Ценность 0.4

1. Отталкиваясь одной ногой, выполнить мах другой согнутой ногой для вращения по диагонали вперед
2. В безопорном положении разгибаясь туловищем назад чтобы оказаться вне вертикальной оси, выполнить полное продольное вращением (360°) со согнутыми ногами и руками, согнутыми к голви (положение группировки).
3. Приземление в положение стоя



С 876: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° В ГРУППИРОВКЕ, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (2/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP)

Ценность 0.6

1. Отталкиваясь одной ногой, выполнить мах другой согнутой ногой для вращения по диагонали вперед
2. В безопорном положении разгибаясь туловищем назад чтобы оказаться вне вертикальной оси, выполнить двойное продольное вращением (720°) со согнутыми ногами и руками, согнутыми к груди (положение группировки).
3. Приземление в положение стоя



С 880: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК С ВРАЩЕНИЕМ НА 1080° В ГРУППИРОВКЕ, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (3/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP)

Ценность 1.0

1. Отталкиваясь одной ногой, выполнить мах другой согнутой ногой для вращения по диагонали вперед.
2. В безопорном положении разгибаясь туловищем назад чтобы оказаться вне вертикальной оси, выполнить тройное продольное вращением (1080°) со согнутыми ногами и руками, согнутыми к груди (положение группировки).
3. Приземление в положение стоя



С 886: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК ВЫПРЯМИВШИСЬ С ВРАЩЕНИЕМ НА 720°, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (2/1 TWIST OFF AXIS JUMP) Ценность 0.6

1. Отталкиваясь одной ногой, выполнить мах другой согнутой ногой для вращения по диагонали вперед
2. В безопорном положении разгибаясь туловищем назад чтобы оказаться вне вертикальной оси, выполнить двойное продольное вращением (720°) с прямым положением тела, руками, согнуты близко к груди.
3. Приземление в положение стоя



С 890: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК ВЫПРЯМИВШИСЬ С ВРАЩЕНИЕМ НА 1080°, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (3/1 TWIST OFF AXIS JUMP) Ценность 1.0

1. Отталкиваясь одной ногой, выполнить мах другой согнутой ногой для вращения по диагонали вперед
2. В безопорном положении разгибаясь туловищем назад чтобы оказаться вне вертикальной оси, выполнить тройное продольное вращением (1080°) с прямым положением тела, руками, согнуты близко к груди.
3. Приземление в положение стоя



С 897: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК ВЫПРЯМИВШИСЬ С ВРАЩЕНИЕМ НА 720°, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (МАКСИМЕ) (2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO SPLIT (MAXIME))

Ценность 0.7

1. Отталкиваясь одной ногой, выполнить мах другой согнутой ногой для вращения по диагонали вперед
2. В безопорном положении разгибаясь туловищем назад чтобы оказаться вне вертикальной оси, выполнить двойное продольное вращением (720°) с прямым положением тела, рукам, согнуты близко к груди.
3. Приземление в шпагат

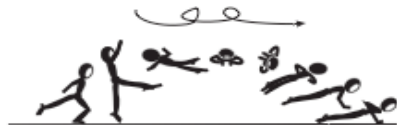
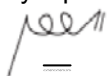


С 908: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК ВЫПРЯМИВШИСЬ С ВРАЩЕНИЕМ НА 720°, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (БЕНЖАМИН) (2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN))

Ценность 0.8

- Отталкиваясь одной ногой, выполнить мах другой согнутой ногой для вращения по диагонали вперед
- В безопорном положении разгибаясь туловищем назад чтобы оказаться вне вертикальной оси, выполнить тройное продольное вращением (1080°) с прямым положением тела, рукам, согнуты близко к груди.

Приземление в упор лёжа

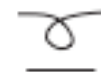


**ГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ВРАЩЕНИЕ
(Баттерфляй)
HORIZONTAL TWIST JUMP FAMILY (Butterfly)**

С 914: ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ (BUTTERFLY)

Ценность 0.4

1. Толчком одной и махом другой прямой ногой назад по диагонали начать вращательное движение, чтобы поднять тело вверх.
2. В безопорном положении, ноги широко разведены врозь, находятся на одной линии с телом в горизонтальном положении
3. Приземление на одну ногу



С 916: ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° (BUTTERFLY 1/1 TWIST)

Ценность 0.6

1. Толчком одной и махом другой прямой ногой назад по диагонали начать вращательное движение, чтобы поднять тело вверх.
2. Перейти в безопорное положение, ноги врозь, соединить ноги, сохраняя одну линии с телом, выполнить одно вращение (360°) в горизонтальном положении,
3. Приземл на одну ногу



С 918: ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ С ВРАЩЕНИЕМ НА 720°
(BUTTERFLY 2/1 TWIS)T **Ценность 0.8**

1. Толчком одной и махом другой прямой ногой назад по диагонали начать вращательное движение, чтобы поднять тело вверх.
2. Перейти в безопорное положение, ноги врозь, соединить ноги сохраняя одну линию с телом и выполнить двойное вращение (720°) в горизонтальном положении
3. Приземлиться на одну ногу



11. ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ

Характерные ошибки для Группы С	0.1	0.2	0.3
Колени не на уровне талии в прыжках Группировка	0.1	0.2	0.3
Ноги, не параллельны полу в Группях прыжков: Согнувшись ноги врозь, Согнувшись, Казак, Шпагат	0.1	0.2	0.3
Маховая нога не параллельна полу в элементах прыжков «Ножницы»	0.1	0.2	0.3
В группе прыжки в Шпагат, угол между бедрами меньше, чем 180°	0.1	0.2	0.3
«Поза Венсон» не показана немедленно при приземлении или нога не опирается о плечо		0.2	

12. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЛОЖНОСТИ

Все элементы в Группе С с приземлением в Упор лежа в или в упор Венсон должны быть выполнены без падения.

Все элементы в этой группе, с приземлением на одну или 2 ноги, должны закончиться положением стоя.

Во всех элементах группы С, выполненных с неполным вращением - от 90° и более будет понижена ценность на 0,1

ГРУППЫ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
Прыжки выпрямившись	Без падения
Горизонтальные прыжки	Без падения
Прыжки согнув ногу(и)	Ноги, как минимум параллельны полу
Прыжки согнувшись	Ноги, как минимум параллельны полу
Прыжки согнувшись, ноги врозь	Ноги, как минимум параллельны полу
Прыжки в Шпагат	Положение шпагата - 170 °
Прыжок «Ножницы»	Маховая нога должна быть как минимум параллельна полу
Прыжки с Вращением в в горизонтальной плоскости	Тело не должно быть выше 60° от горизонтали
Прыжки Баттерфляй	Тело не должно быть выше 45° от горизонтали

**ГРУППА D : РАВНОВЕСИЕ И ГИБКОСТЬ
GROUP D: BALANCE & FLEXIBILITY**

13.ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ:

Подгруппы, включенные в эту группу:

ШПАГАТ	Шпагат; Фронтальный шпагат; Вертикальный шпагат с Поворотом
ПОВОРОТ	Поворот на 1 ноге; Поворот, одна нога горизонтально
ПОВОРОТ В РАВНОВЕСИИ	Поворот в высоком равновесии;
ЛИБЕЛА	Либела
МАХИ	Высокие махи ногами

Все элементы должны быть показаны с правильной осанкой

- **ШПАГАТ**
Ноги должны быть прямые, демонстрируя одну линию, угол между бедрами 180°.
- **ПОВОРОТ**
Все упражнения, требующие поворотов, должны демонстрировать полную амплитуду вращения на носке. Повороты считаются законченными, когда пятка ноги, на которой выполняется поворот, коснется пола.
- **ЛИБЕЛА:**
Исходное положение для Либелы: голова, плечи, грудь, бедра, колени, носки ног должны располагаться в одном направлении.
Полный шпагат (180°) нужно показаться в течение движения.

14.КОНКРЕТНЫЕ ОПИСАНИЯ

ГРУППА ШПАГАТ (шпагат и вертикальный шпагат с поворотом)

SPLIT FAMILY (split and turn in vertical split with turn)

D 101: ШПАГАТ (SPLIT)

Ценность 0.1

1. Ноги полностью разведены в сагиттальный шпагат.
2. Бедра на полу.



D 102: ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ (VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.2

1. Стойка на одной ноге, другую поднять назад, в Вертикальный шпагат.
2. Руки касаются пола около опорной ноги.
3. Голова, туловище и нога – выровнены по одной линии.



D 113 : БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.3

1. Стойка на одной ноге, другую поднять назад, в Вертикальный шпагат.
2. Руки не касаются пола, положение рук произвольное.
3. Голова, туловище и нога – выровнены по одной линии.



D 116: БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FREE VERTICAL SPLIT 1/1 TURN)

Ценность 0.6

1. Стойка на одной ноге.
2. Вертикальный шпагат без опоры руками о пол
3. Выполнить полный поворот (360°).



D 123: ИЗ ШПАГАТА ПЕРЕКАТ В СТОРОНУ И НА 360° (SPLIT ROLL)

Ценность 0.3

1. Из шпагата, туловище наклонить вперед и руками захватить ногу, находящуюся впереди.
2. Перекатываясь в сторону повернуться на полу на 360°.



D 131: ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRONTAL SPLIT)

Ценность 0.1

1. Ноги полностью разведены в стороны в положение фронтальный шпагат.
2. Тело удерживается вертикально.



D 133: ИЗ ФРОНТАЛЬНОГО ШПАГАТА С КАСАНИЕМ ГРУДЬЮ ПОЛА, ПЕРЕМАХ НОГАМИ НАЗАД В ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (ПАНКЕЙК) SPLIT THROUGH (PANCAKE)

Ценность 0.3

1. Фронтальный шпагат
2. Наклонить туловище вперед и коснуться грудью пола
3. Перемах ногами назад, выполняя вращение в т/б суставах, пока тело не выпрямится в положении лёжа на животе



ГРУППА ПОВОРОТЫ (поворот на одной ноге и поворот - Безопорная нога горизонтально) TURN FAMILY (turn and turn with Leg at horizontal)

• ПОВОРОТЫ НА 1 НОГЕ

D 142: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° (1/1 TURN)

Ценность 0.2

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот (360°).
3. Положение свободной ноги и рук произвольное
4. Остановка на одной или двух ногах.



D 143: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 540° (1 1/2 TURN)

Ценность 0.3

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 540°.
3. Положение свободной ноги и рук произвольное
4. Остановка на одной или двух ногах.



D 144: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° (2/1 TURN)

Ценность 0.4

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 720°.
3. Положение свободной ноги и рук произвольное
4. Остановка на одной или двух ногах.



D 146: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 90° (2 1/2 TURN)

Ценность 0.6

1. Стойка на 1 ноге
2. Выполнить поворот на 90°.
3. Положение свободной ноги и рук произвольное.
4. Остановка на одной или двух ногах.



D 148: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° (3/1 TURN)

Ценность 0.8

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 1080°.
3. Положение свободной ноги и рук произвольное.
4. Остановка на одной или двух ногах.



D 154: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.4

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 360°
3. Вертикальный шпагат



D 155: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 540° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.5

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 540°.
3. Вертикальный шпагат.



D 156: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.6

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 720°.
3. Вертикальный шпагат



D 158: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 900° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.8

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 900°
3. Вертикальный шпагат



D 160: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 1.0

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 1080°.
3. Вертикальный шпагат



D 165: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.5

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 360°.
3. Вертикальный шпагат



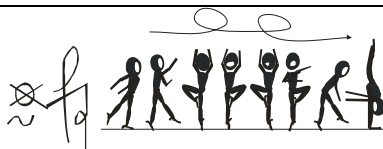
D 166: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 540° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT 1 ½ TURN TO FREE VERTICAL SPLIT) **Ценность 0.6**

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 540°.
3. Безопорный Вертикальный шпагат.



D 167: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT) **Ценность 0.7**

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 720°.
3. Безопорный Вертикальный шпагат



D 169: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 900° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT) **Ценность 0.9**

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 900°
3. Безопорный вертикальный шпагат.



D 170: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)

Ценность 1.0

1. Стойка на 1 ноге.
2. Выполнить поворот на 1080°
3. Безопорный вертикальный шпагат.



• ПОВОРОТ, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО TURN WITH LEG AT HORIZONTAL

D 183: ПОВОРОТ НА 360°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)

Ценность 0.3

1. Равновесие на 1 ноге, неопорная нога должна быть прямой.
2. Поворот на 360° маховая нога впереди горизонтально на протяжении всего поворота.
3. Положение рук - произвольное
4. Остановка на одной или двух ногах



D 184: ПОВОРОТ НА 540°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL

Ценность 0.4

1. Равновесие на 1 ноге, неопорная нога должна быть прямой.
2. Поворот на 540° маховая нога впереди горизонтально на протяжении всего поворота
3. Положение рук - произвольное
4. Остановка на одной или двух ногах



D 185: ПОВОРОТ НА 720°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL

Ценность 0.5

1. Равновесие на 1 ноге, неопорная нога должна быть прямой
2. Поворот на 720° маховая нога впереди горизонтально на протяжении всего поворота
3. Положение рук - произвольное
5. Остановка на одной или двух ногах



D 195: ПОВОРОТ НА 360°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT) Ценность 0.5

1. Равновесие на 1 ноге, неопорная нога должна быть прямой
2. Поворот на 360° маховая нога впереди горизонтально на протяжении всего поворота
3. Положение рук - произвольное
4. Вертикальный шпагат



D 196: ПОВОРОТ НА 540°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.6

1. Равновесие на 1 ноге, неопорная нога должна быть прямой
2. Поворот на 540° маховая нога впереди горизонтально на протяжении всего поворота
3. Положение рук - произвольное
4. Вертикальный шпагат



D 197: ПОВОРОТ НА 360°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.7

1. Равновесие на 1 ноге, неопорная нога должна быть прямой
2. Поворот на 720° маховая нога впереди горизонтально на протяжении всего поворота
3. Положение рук - произвольное
4. Вертикальный шпагат



D 206: ПОВОРОТ НА 360°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.6

1. Равновесие на 1 ноге, неопорная нога должна быть прямой
2. Поворот на 360° маховая нога впереди горизонтально на протяжении всего поворота
3. Положение рук - произвольное
4. Безопорный Вертикальный шпагат



D 207: ПОВОРОТ НА 540°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICALSPLIT

Ценность 0.7

1. Равновесие на 1 ноге, неопорная нога должна быть прямой
2. Поворот на 540° маховая нога впереди горизонтально на протяжении всего поворота
3. Положение рук - произвольное
4. Безопорный Вертикальный шпагат



D 208: ПОВОРОТ НА 720°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.8

1. Равновесие на 1 ноге, неопорная нога должна быть прямой
2. Поворот на 720° маховая нога впереди горизонтально на протяжении всего поворота
3. Положение рук - произвольное
4. Безопорный Вертикальный шпагат



ГРУППА РАВНОВЕСИЯ BALANCE FAMILY

D 224: ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ BALANCE 1/1 TURN

Ценность 0.4

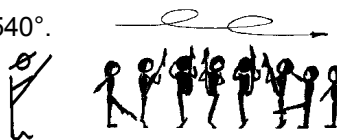
1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень
2. Должен быть выполнен поворот на 360°.
3. Положение рук - произвольное.
4. Стойка на одной или двух ногах.



D 225: ПОВОРОТ НА 540° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ (BALANCE 1 1/2 TURN)

Ценность 0.5

1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень.
2. Должен быть выполнен поворот на 540°.
3. Положение рук - произвольное
4. Стойка на одной или двух ногах.



D 226: ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ (BALANCE 2/1 TURN)

Ценность 0.6

1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень.
2. Должен быть выполнен поворот на 720°
3. Положение рук - произвольное.
4. Стойка на одной или двух ногах.



D 235: ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.5

1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень.
2. Должен быть выполнен поворот на 360°.
3. Положение рук - произвольное.
4. Вертикальный шпагат



D 236: ПОВОРОТ НА 540° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.6

1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень.
2. Должен быть выполнен поворот на 540°
3. Положение рук - произвольное.
4. Вертикальный шпагат



D 237: ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.7

1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень.
2. Должен быть выполнен поворот на 720°.
3. Положение рук - произвольное.
4. Вертикальный шпагат



D 246: ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.6

1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень.
2. Должен быть выполнен поворот на 360°
3. Положение рук - произвольное.
4. Безопорный Вертикальный шпагат



D 247: ПОВОРОТ НА 540° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.7

1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень.
2. Должен быть выполнен поворот на 540°.
3. Положение рук - произвольное.
4. Безопорный Вертикальный шпагат



D 248: ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.8

1. Поворот в равновесии - одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень.
2. Должен быть выполнен поворот на 720°.
3. Положение рук - произвольное.
4. Безопорный Вертикальный шпагат



**ГРУППА ЛИБЕЛА
ILLUSION FAMILY**

D 264: ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ (ILLUSION)

Ценность 0.4

1. Из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад, для начала - вертикального круга - 360°.
2. Одновременно повернуться на 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола, около опорной ноги.
3. Поднятая нога опускается в исходное с положение.
4. Стойка на одной или на двух сомкнутых ногах.



D 266: ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.6

1. Из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад, для начала - вертикального круга - 360°.
2. Одновременно повернуться на 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола, около опорной ноги.
3. Вертикальный шпагат



D 267: ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.7

1. Из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад, для начала - вертикального круга - 360°.
2. Одновременно повернуться на 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола, около опорной ноги.
3. Безопорный Вертикальный шпагат.



D 275: БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА (FREE ILLUSION)

Ценность 0.5

1. Из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад, для начала - вертикального круга - 360°.
2. Одновременно повернуться на 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола, около опорной ноги.
3. Поднятая нога опускается в исходное положение.
4. Стойка на одной или на двух сомкнутых ногах.



D 277: БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.7

1. Стойка на одной ноге
2. Выполнить безопорную либелу (360°)
3. Вертикальный шпагат.



D 278: БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT)

Ценность 0.8

1. Стойка на одной ноге
2. Выполнить безопорную либелу (360°).
3. Безопорный вертикальный шпагат



D 280: БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ И ПОВОРОТ НА 360° (ПАРЕИО) FREE ILLUSION TO 1/1 TURN FREE VERTICAL SPLIT (PAREJO)

Ценность 1.0

1. Стойка на одной ноге.
2. Выполнить безопорную либелу (360°).
3. Безопорный вертикальный шпагат
4. Выполнить полный поворот (360°)



D 285: ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА (DOUBLE ILLUSION)

Ценность 0.5

1. Стойка на одной ноге.
2. Выполнить в соединении одну Либелу (360°) и затем вторую.
3. Стойка на одной или двух сомкнутых ногах



D 287: ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)

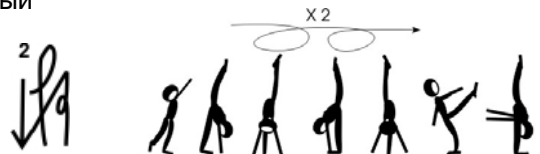
Ценность 0.7

1. Стойка на одной ноге.
2. Выполнить в соединении одну Либелу (360°) и затем вторую
3. Вертикальный шпагат



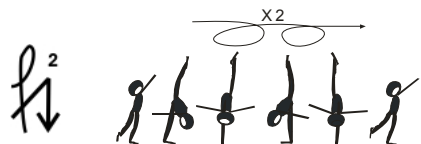
D 288: ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT)
 Ценность 0.8

1. Стойка на одной ноге.
2. Выполнить в соединении одну Либелу (360 °) и затем вторую
3. Безопорный вертикальный шпагат



D 296: БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА (FREE DOUBLE ILLUSION)
 Ценность 0.6

1. Стойка на одной ноге.
2. Выполнить в соединении одну Безопорную Либелу (360 °) и затем вторую Безопорную Либелу.
3. Стойка на одной или двух ногах



D 298: БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT
 Ценность 0.8

1. Стойка на одной ноге.
2. Выполнить в соединении одну Безопорную Либелу (360 °) и затем вторую Безопорную Либелу.
3. Вертикальный шпагат.



D 299: БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT
 Ценность 0.9

1. Стойка на одной ноге.
2. Выполнить в соединении одну Безопорную Либелу (360 °) и затем вторую Безопорную Либелу.
3. Безопорный вертикальный шпагат



ГРУППА МАХИ

KICK FAMILY

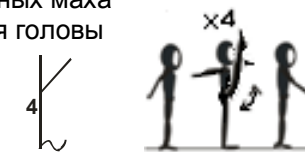
D 301: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ МАХА НОГАМИ (НОСКИ НА ВЫСОТЕ ПЛЕЧА) (FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (TOE AT SHOULDER HEIGHT))
 Ценность 0.1

1. Стойка ноги вместе.
2. Четыре поочередных высоких маха вперед, носок ноги на уровне плеч
3. Стойка ноги врозь, положение рук - произвольное.



D 302: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМ (FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL)
 Ценность 0.2

1. Стойка ноги вместе.
2. Четыре поочередных высоких вертикальных маха ногами вперед, носок ноги выше уровня головы
3. Стойка ноги врозь, положение рук - произвольное



D 303: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN)

Ценность 0.3

1. Стойка ноги вместе.
2. Четыре поочередных высоких вертикальных маха ногами вперед, носок ноги выше уровня головы, с полным поворотом на 360°.
3. Стойка ноги врозь, положение рук - произвольное.



D 304: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 540° FOUR (4) (CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1 ½ TURN)

Ценность 0.4

1. Стойка ноги вместе.
2. Четыре поочередных высоких вертикальных маха ногами вперед, носок ноги выше уровня головы, с полным поворотом на (540°).
3. Стойка ноги врозь, положение рук - произвольное



15. ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ

Конкретные ошибки для группы D	0.1	0.2	0.3	0.5
Неопорная нога касается пола (каждый раз)			0.3	
Ноги не в горизонтальном положении		0.2		
Неспособность закончить вращение с поднятой ногой в вертикальной проекции (Либела)		0.2		
Вертикальный шпагат не на вертикальной линии	0.1		0.3	
Потеря баланса	0.1		0.3	
Недостаточная слитность в поворотах и Либеле		0.2		
Скольжение или подскок в течение Либелы и поворота		0.2		
Дополнительный поворот в течение исполнения Либелы		0.2		
Неполное вращение/ поворот	0.1	0.2	0.3	
Поворот не на носке стопы		0.2		
Одна рука, касается пола, в конце выполнения Безопорного вертикального шпагата			0.3	
Для Либелы и поворотов в вертикальный шпагат, нога не удерживается на полу в вертикальном шпагате				0.5

16. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЛОЖНОСТИ

Все элементы в группе D должны быть выполнены без падения.

Все элементы должны выполняться в соответствии с минимальными требованиями для включенных в них движений.

Элементы, заканчивающиеся в положении вертикального шпагата: опорная нога в положении вертикального шпагата должна остаться в контакте с полом.

ГРУППЫ	МИНИМУМ ТРЕБОВАНИЙ
ШПАГАТ	• минимальный угол между бедрами : 170°
ПОВОРОТ И ПОВОРОТ В РАВНОВЕСИИ	• Все повороты должны быть выполнены на носке стопы, без подскока.
ПОВОРОТ С ГОРИЗОНТАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ НОГИ	• Все повороты должны быть выполнены на носке стопы, без подскока, одна нога в горизонтальной позиции
ЭЛЕМЕНТЫ С ВЕРТИКАЛЬНЫМ ШПАГАТОМ ИЛИ БЕЗОПОРНЫМ ВЕРТИКАЛЬНЫМ ШПАГАТОМ	• Стопа опорной ноги в положении вертикальный шпагат или безопорный вертикальный шпагат должна остаться в контакте с полом
ЛИБЕЛА	• Полное вращение маховой ноги (170 ° минимум).
МАХИ	• 170° минимум (кроме D301)

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE




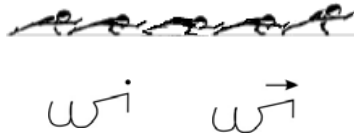
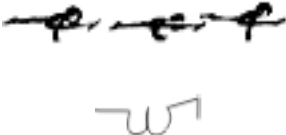
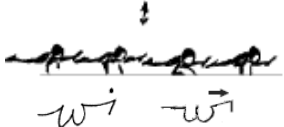
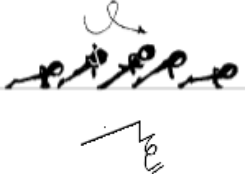
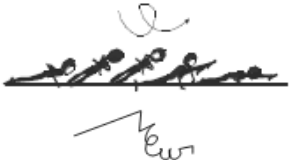
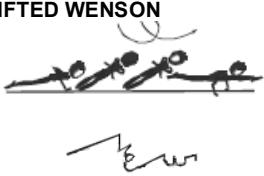

АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА
Правила Соревнований 2012 – 2016

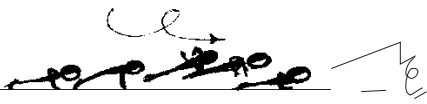
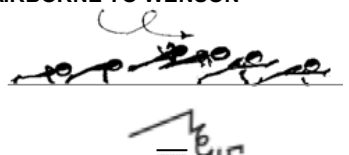
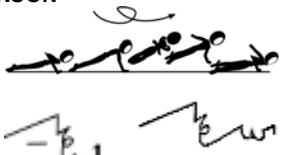
ПРИЛОЖЕНИЕ III
СЕНТЯБРЬ, 2012
ТАБЛИЦА СЛОЖНОСТИ/ Группы элементов и их ценность



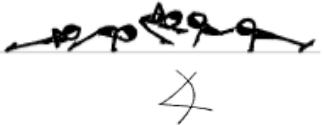
- Группа А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА**
- Группа В – СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА**
- Группа С – ПРЫЖКИ (с одной и двух ног)**
- Группа D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ**








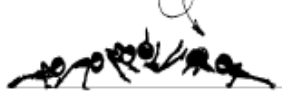
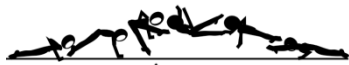
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЁЖА (PUSH UP FAMILY (PUSH UP))				
<p>A 101 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЁЖА PUSH UP</p> 	<p>A 102 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЁЖА НА 1 НОГЕ1 LEG PUSH UP</p> 	<p>A 103 ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЁЖА НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>A 104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

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0





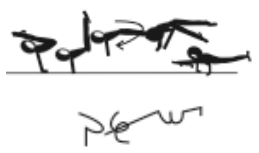

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППЫ ОТЖИМАНИЯ (PUSH UP FAMILY (WENSON) & EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (PLIO PU))				
	<p data-bbox="577 204 952 252">А 142 ОТЖИМАНИЕ В УПЕРЕ «ВЕНСОН» WENSON PUSH UP</p> 	<p data-bbox="978 204 1339 323">А 143 В УПЕРЕ ВЕНСОН - ХИНДЖ ИЛИ ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 		
		<p data-bbox="978 504 1339 579">А 153 ОТЖИМАНИЕ В УПЕРЕ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН_LIFTED WENSON PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1366 504 1736 627">А 154 В УПЕРЕ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН - ХИНДЖ ИЛИ ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 	
		<p data-bbox="978 804 1339 906">А 163 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В УПОР ЛЕЖА PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1366 804 1736 906">А 164 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В УПОР ЛЕЖА ВЕНСОН PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON</p> 	<p data-bbox="1762 804 2136 930">А 165 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON</p> 
	<p data-bbox="577 1112 913 1214">А 172 : ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ PLIO PUSH UP AIRBORNE</p> 			

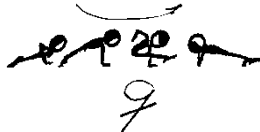
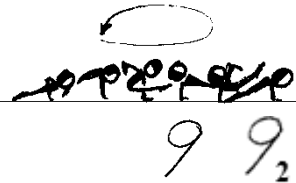
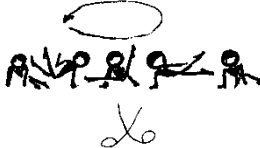
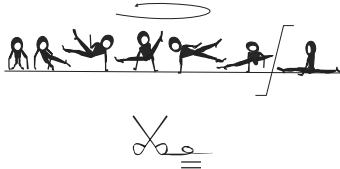
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 176: ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ВОЗДУХЕ (PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP)</p> 	<p>A 177 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЕЖА PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON</p> 	<p>A 178 ПЛИОМЕТР ОТЖИМ С ПОВОР. НА 360° В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ или в ВЕНСОН PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR LIFTED WENSON</p> 		

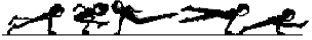













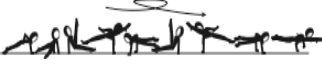
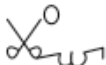



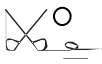




0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППЫ «ВЗРЫВНЫЕ ОТЖИМАНИЯ» (EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (A FRAME, CUT))				
			<p data-bbox="1361 204 1740 279">А 184 ИЗ УПОРА ЛЕЖА – ОТЖИМАН. «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» EXPLOSIVE A-FRAME</p> 	<p data-bbox="1758 204 2136 303">А 185 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ОТЖИМАНИЕ «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» В ВЕНСОН EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON</p> 
			<p data-bbox="1361 807 1740 882">А 204 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ЛЕЖА СЗАДИ STRADDLE CUT</p> 	

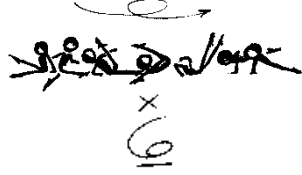
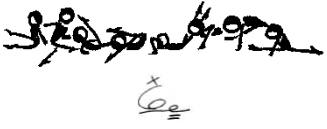
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 186 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ОТЖИМАНИЕ «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» С ПОВОРОТОМ НА 180° EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN</p> 	<p>A 187 ИЗ УПОРА ЛЕЖА (Венсон) ОТЖИМАНИЕ «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» С ПОВОРОТОМ НА 180° В ВЕНСОН EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 188 «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» С ПОВОРОТОМ НА 180° В ВЕНСОН EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 		
<p>A 196 ИЗ УПОРА НА 1 РУКЕ ВЗРЫВНАЯ РАМКА Е XPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM</p> 	<p>A 197 ИЗ УПОРА НА 1 РУКЕ ВЗРЫВНАЯ РАМКА В ВЕНСОН EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM</p> 			
<p>A 206 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР УГЛОМ STRADDLE CUT TO L-SUPPORT</p> 	<p>A 207 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ В УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V SUPPORT)</p> 		<p>A 209 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЕЖА STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 210 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON</p> 



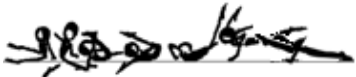

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА ВЗРЫВНЫЕ УПОРЫ (EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY (HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)				
	<p data-bbox="517 242 909 363">А 222_из УПОРА ВЫСОКИЙ УГОЛ, ТУЛОВИЩЕ ГОРИЗОНТАЛЬНО, РАЗГИБАЯСЬ - УПОР ЛЕЖА СЗАДИ HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT</p> 		<p data-bbox="1337 242 1729 316">А 224 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ, ТУЛОВИЩЕ ГОРИЗОНТА. РАЗГИБАЯСЬ - ШПАГАТ HIGH V-SUPPORT TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1747 242 2101 363">А 225 ИЗУПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ, ТУЛОВИЩЕ ГОРИЗОНТАЛЬНО, ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ НАЗАД В ШПАГАТ HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT</p> 



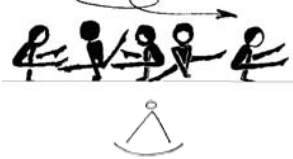

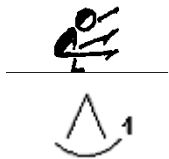
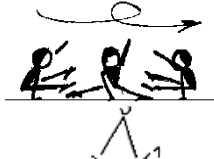


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>A 227: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ, ПЕРЕМАХ НАЗАД С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (HIGH V SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT)</p> 		<p>A229: ВЫСОК. УПОР СОГНУВШ., ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ НАЗАД В УПОР ЛЕЖА (САЛВАН) (HIGH V-SUPPORT REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN))</p> 	
<p>A 236: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ.. С ПОВОРОТОМ НА 180° ПЕРЕМАХ НАЗАД - ШПАГАТ HIGH V SUPPORT REVERSE CUT ½ TWIST TO SPLIT П</p> 				
		<p>A 248 : ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШ, РАЗГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ВЕНСОН HIGH V-SUPPORT1/2 TWIST TO WENSON</p> 	<p>A 249: ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШ, РАЗГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON)</p> 	
<p>A 256 : ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШ, РАЗГИБАЯСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖА HIGH V-SUPPORT1/2 TWIST TO PUSH U</p> 				

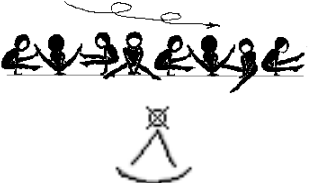

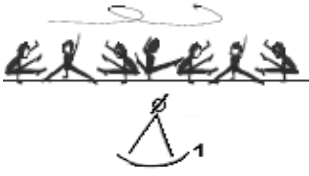



0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППЫ КРУГИ НОГАМИ И ДЕЛАСАЛ (LEG CIRCLE FAMILY (LEG CIRCLE & FLAIR))				
		<p data-bbox="929 204 1312 276">А 263 ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ ДВУМЯ В СТОРОНУ В УПОР ЛЕЖА СЗАДИ DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE</p> 		<p data-bbox="1749 204 2096 276">А 265 ИЗ УПОРА ЛЕЖА КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ (1 ИЛИ 2) DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE(1 OR 2)</p> 
				<p data-bbox="1749 505 2074 577">А 275 КРУГ ДВУМЯ С ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ (ДЕЛАСАЛ) FLAIR</p> 
				<p data-bbox="1749 1109 2119 1165">А 295: КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ (FLAIR TO SPLIT)</p> 

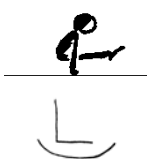
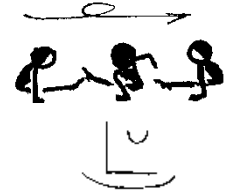
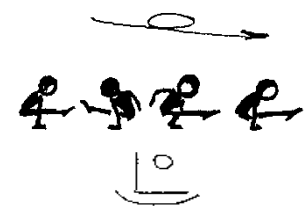
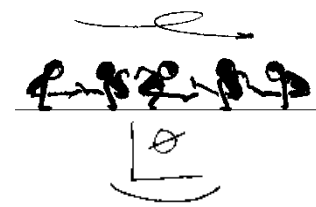
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>A 267 : ИЗ УПОРА ЛЕЖА КРУГ ДВУМЯ НОГАМИ В УПОР ВЕНСОН DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON</p>  			
<p>A 276 : КРУГ ДЕЛАСАЛ В УПОР ВЕНСОН ИЛИ ИЗ УПОРА ВЕНСОН КРУГ ДЕЛАСАЛ В ВЕНСОН FLAIR TO WENSON OR WENSON - FLAIR TO WENSON</p>  	<p>A 277 : КРУГ ДЕЛАСАЛ И ПОВОРОТ НА 180° В ВЕНСОН FLAIR 1/2 TURN TO WENSON</p>  	<p>A 278: КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/1 TURN TO WENSON)</p>  		<p>A 280: КРУГ ДЕЛАСАЛ В ОБЕ СТОРОНЫ (FLAIR BOTH SIDES)</p>  
	<p>A 287 : КРУГ ДЕЛАСАЛ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН FLAIR TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 288 : КРУГ ДЕЛАСАЛ И ПОВОРОТ НА 180° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 289: КРУГ ДЕЛАСАЛ, С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 290: КРУГ ДЕЛАСАЛ, ПОВОРОТ НА 180° И, ВРАЩЕНИЕ НА 360° В УПОР ЛЁЖА (ПИМПА)(FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA)</p>  
	<p>A 297: КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360°, В ШПАГАТ (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)</p>  		<p>A 299 : КРУГ ДЕЛАСАЛ + ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ 2) FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2</p>  	<p>A 300 : КРУГ ДЕЛАСАЛ + ВОЗДУШНЫЙ КРУГ ДЕЛАСАЛ (1 ИЛИ 2) + КРУГ ДЕЛАСАЛ (FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR</p>  



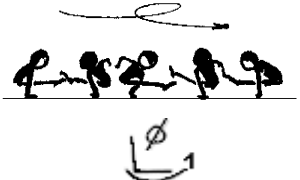
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА А – ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА ГЕЛИКОПТЕР HELICOPTER FAMILY				
			<p>A 304 : ГЕЛИКОПТЕР HELICOPTER</p> 	
				<p>A 315 ГЕЛИКОПТЕР В ШПАГАТ HELICOPTER TO SPLITT</p> 



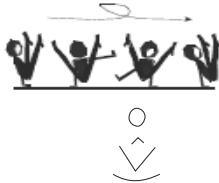

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 306: ГЕЛИКОПТЕР В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ В УПОР ВЕНСОН HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP</p>  <p style="text-align: center;">x 61</p>	<p>A 307 : ГЕЛИКОПТЕР В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ И 1 НОГЕ HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP</p>  <p style="text-align: center;">x 61</p>			
<p>A 316 : ГЕЛИКОПТЕР В УПОР ВЕНСОН HELICOPTER TO WENSON</p>  <p style="text-align: center;">x 6w</p>	<p>A 317 : ГЕЛИКОПТЕР В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН HELICOPTER TO LIFTED WENSON</p>  <p style="text-align: center;">x 6w</p>			

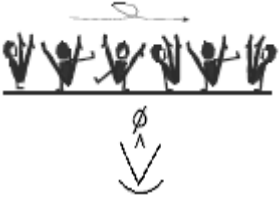

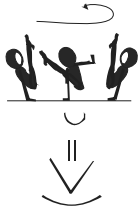
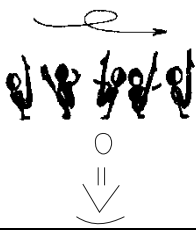
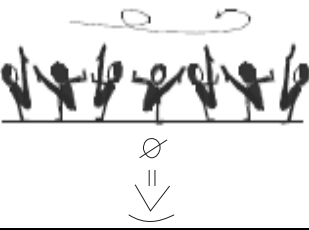
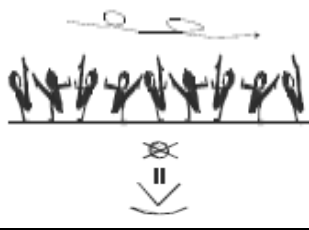

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА В- СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ (SUPPORT FAMILY (STRADDLE))				
	<p data-bbox="517 204 882 252">В 102 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ STRADDLE SUPPORT</p> 	<p data-bbox="927 204 1314 276">В 103 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1337 204 1724 276">В 104 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p data-bbox="1747 204 2134 276">В 105 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° STRADDLE SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 
			<p data-bbox="1337 507 1724 579">В 114 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ НА 1 РУКЕ 1 ARM STRADDLE SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1747 507 2134 611">В 115 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 
				<p data-bbox="1747 810 2134 930">В 125 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ НА 1 РУКЕ, 1 НОГА ВЕРТИКАЛЬНО С ЗАХВАТОМ ЗА ГОЛЕНЬ 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL</p> 
				<p data-bbox="1747 1114 2134 1209">В 135 : УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN</p> 




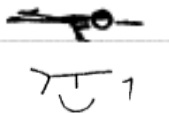

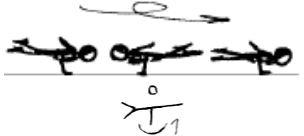


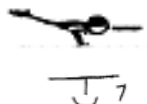

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>В 106 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ С ПОВОРОТОМ НА 720° (ИЛИ БОЛЕЕ) STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
<p>В 116 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (ЛАКАТУШ) 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)</p> 	<p>В 117 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 			
<p>В 126 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ, 1 НОГА ВЕРТИКАЛЬНО С ЗАХВАТОМ, С ПОВОРОТОМ НА 180° 1 ARM SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI)</p> 	<p>В 127 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ, 1 НОГА ВЕРТИКАЛЬНО С ЗАХВАТОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (КАНЬЯДА) 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CANADA)</p> 			
	<p>В 137 УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ / УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)</p> 			


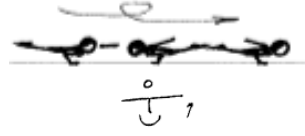
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА В- СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППЫ УПОРЫ УГЛОМ (SUPPORT FAMILY (L))				
	В 142 УПОР УГЛОМ L- SUPPORT 	В 143 УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 180° L-SUPPORT 1/2 TURN 	В 144 УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° L-SUPPORT 1/1 TURN 	В 145 УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 540° L-SUPPORT 1 1/2 TURN 


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>В 146 УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° И БОЛЕЕ L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
<p>В 156 УПОР УГЛОМ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (ЛАКАТУС) 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN</p> 		<p>В 158: : УПОР УГЛОМ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° (1 ARM L-SUPPORT 1 1/2 TURN)</p> 		



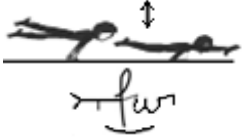
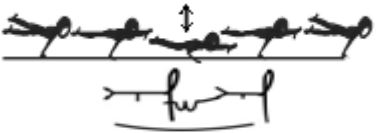

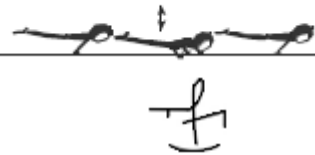
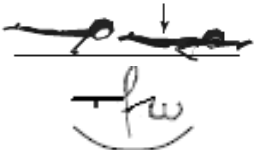
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА В – СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППЫ УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ И УПОР ВЕНСОН				
		<p data-bbox="929 204 1312 252">В 183 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE V-SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1339 204 1722 276">В 184 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° STRADDLE V- SUPPORT ½ TURN</p> 	<p data-bbox="1749 204 2132 300">В 185 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 
				<p data-bbox="1749 507 2074 555">В 195. УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ V-SUPPORT</p> 

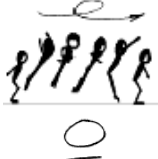
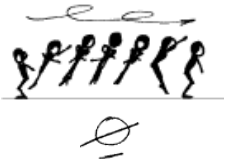
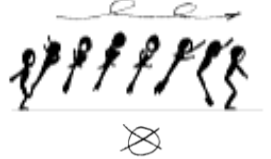



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>В 186 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 540° STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 	<p>В 187 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720° STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN</p> 			
<p>В 196: УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° (V-SUPPORT ½ TURN)</p> 	<p>В 197 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p>В 198 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 540° -SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 	<p>В 199 УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 720° V-SUPPORT 2/1 TURN</p> 	
		<p>В 208 ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ HIGH V-SUPPORT</p> 		











0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА В – СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (HORIZONTAL SUPPORT FAMILY)				
	<p data-bbox="517 204 904 276">В 222 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ЛОКТЯХ FULL SUPPORT STRADDLE LEVER</p> 	<p data-bbox="927 204 1314 323">В 223 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ЛОКТЯХ С ПОВОРОТОМ НА 180° FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN</p> 		<p data-bbox="1747 204 2134 323">В 225 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ЛОКТЯХ С ПОВОРОТОМ ПОДСКОКОМ НА 360° FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS</p> 
		<p data-bbox="927 504 1314 608">В 233 :ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ОДНОМ ЛОКТЕ 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER</p> 	<p data-bbox="1337 504 1724 624">В 234 : ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ОДНОМ ЛОКТЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1747 504 2134 624">В 235 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ НА ОДНОМ ЛОКТЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN</p> 
		<p data-bbox="927 804 1314 884">В 243 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ЛОКТЯХ FULL SUPPORT LEVER</p> 	<p data-bbox="1337 804 1724 884">В 244 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ЛОКТЯХ С ПОВОРОТОМ НА 180° FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN</p> 	
			<p data-bbox="1337 1104 1724 1184">В 254 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ОДНОМ ЛОКТЕ 1 ARM FULL SUPPORT LEVER</p> 	<p data-bbox="1747 1104 2134 1208">В 255 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ОДНОМ ЛОКТЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN</p> 

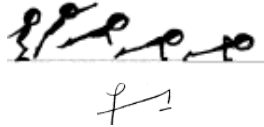

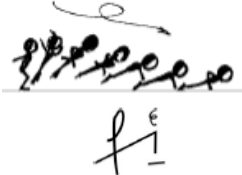
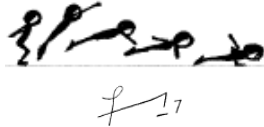
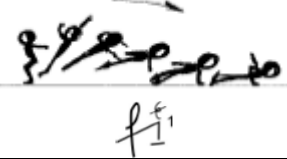
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>В 236: ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ С ОПОРОЙ НА ЛОКОТЬ 1 РУКИ С ПОДСКОКОМ ПРИ ПОВОРОТЕ НА 360° 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS</p> 				
<p>В 256 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ОДНОМ ЛОКТЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN</p> 				


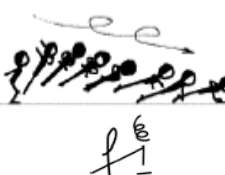


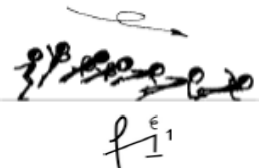


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА В – СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА : ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (HORIZONTAL SUPPORT FAMILY)				
		В 263 СТАТИЧЕСКИЙ УПОР «БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН» LIFTED STATIC WENSON SUPPORT 		



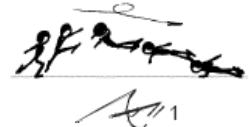
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>В 266 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE PLANCHE</p> 	<p>В 267 ОТЖИМАНИЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP</p> 			
	<p>В 277 ИЗ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УПОРА НОГИ ВРОЗЬ - УПОР «БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН» STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p> 		<p>В 279 ИЗ ГОРИЗОНТА.УПОРА НОГИ ВРОЗЬ - УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН - И ГОРИЗОНТ. УПОР НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE</p> 	
		<p>В 288 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ПРЯМЫХ РУКАХ PLANCHE</p> 		<p>В 290 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ПРЯМЫХ РУКАХ, ОТЖИМАНИЕ PLANCHE TO PUSH UP</p> 
				<p>В 300 ИЗ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УПОРА - УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН PLANCHE TO LIFTED WENSON</p> 



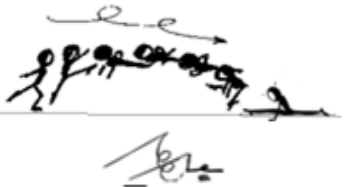
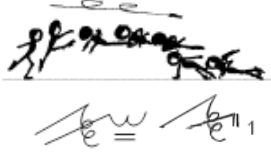
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ (VERTICAL JUMP FAMILY)				
		<p data-bbox="927 204 1314 252">С 103 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° 1/1 AIR TURN</p> 	<p data-bbox="1337 204 1724 252">С 104 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 540° 1 1/2 AIR TURN</p> 	<p data-bbox="1747 204 2134 252">С 105 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° 2/1 AIR TURN</p> 
		<p data-bbox="927 504 1314 576">С 113 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1337 504 1724 576">С 114 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ 1/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1747 504 2134 576">С 115 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 540° В ШПАГАТ 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p> 



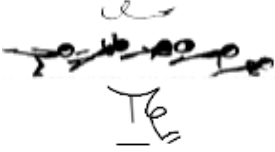
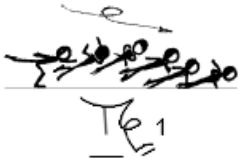
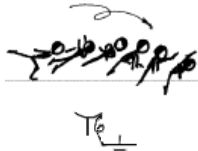
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p data-bbox="519 204 907 252">С 107 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 900° 2 1/2 AIR TURN C</p>  		<p data-bbox="1339 204 1727 252">С 109 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 1080° 3/1 AIR TURN</p>  	
<p data-bbox="109 507 497 579">С 116 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° В ШПАГАТ 2/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  		<p data-bbox="929 507 1317 579">С 118 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 900° В ШПАГАТ 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT C</p>  		<p data-bbox="1749 507 2136 579">С 120 ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 1080° В ШПАГАТ 3/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППЫ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ (HORIZONTAL JUMP FAMILY (FREE FALL))				
		<p data-bbox="927 204 1314 252">С 143 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ FREE FALL AIRBORNE</p> 	<p data-bbox="1337 204 1711 300">С 144 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p data-bbox="1747 204 2121 300">С 145 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</p> 
			<p data-bbox="1337 507 1711 603">С 154 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКУ FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1747 507 2121 635">С 155 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКУ FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 



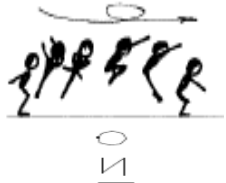
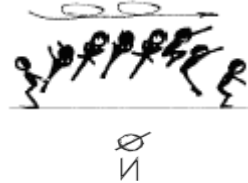

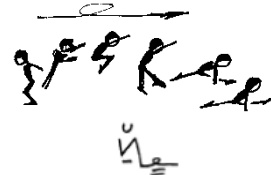

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 146 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>С 147 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 720° FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</p> 		<p>С 149 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 900° FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>С 150 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 1080° FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE</p> 
<p>С 156 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКУ FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>С 157 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 540° В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКУ FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>С 158 ПРЫЖКОМ СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 720° В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКУ FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 		


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ -ГЕЙНЕР (HORIZONTAL JUMP FAMILY (GAINER))				
			<p data-bbox="1339 204 1727 300">С 184 МАХОМ ВПЕРЕД ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° И ПАДЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА – ГЕЙНЕР GAINER 1/2 TWIST</p> 	
			<p data-bbox="1339 505 1727 601">С 194 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° И ПАДЕНИЕ В ШПАГАТ GAINER 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 	
				<p data-bbox="1749 807 2136 903">С 205 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 180° И ПАДЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ GAINER 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p> 



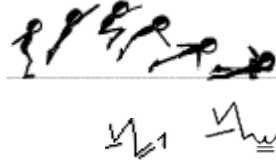
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 186 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° И ПАДЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА GAINER 1 1/2 TWIST</p> 			<p>С 189: ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 900° GAINER 2 1/2 TWIST</p> 	
<p>С 196 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° И ПАДЕНИЕ В ШПАГАТ GAINER 1 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 				
	<p>С 207 ПРЫЖОК ГЕЙНЕР С ПОВОРОТОМ НА 540° И - УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ В УПОР ВЕНСОН GAINER 1 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p> 			

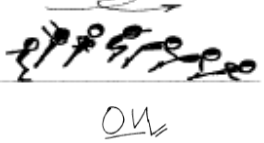
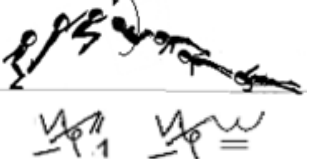
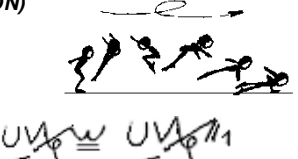
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ (ТАМАРО) (HORIZONTALJUMP FAMILY (TAMARO))				
	<p data-bbox="517 204 904 300">С 222 ИЗ САГИТАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ ПЫЖОК В УПОР ЛЁЖА SAGITAL SCALE AIRBONE TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="927 204 1314 300">С 223 ИЗ САГИТАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ ПЫЖОК В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ S AGITAL SCA-LE AIRBORNE TO1 ARM PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1337 204 1724 323">С 224 ИЗ САГИТАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ ПЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЁЖА (ТАМАРО) SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO)</p> 	<p data-bbox="1747 204 2134 323">С 225 ТАМАРО С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP)</p> 
			<p data-bbox="1337 507 1724 627">С 234 ТАМАРО С ПОВОРОТОМ НА 360° В О ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO FRONTAL SPLIT (TAMARO TO FRONTAL SPLIT)</p> 	


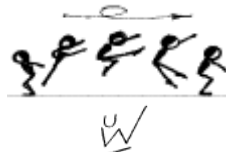
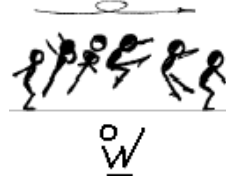


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0





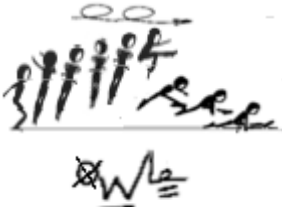
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВ НОГИ (В ГРУППИРОВКУ) (BENT LEG(S) JUMP FAMILY (TUCK)				
	<p data-bbox="517 236 882 284">С 262 ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="927 236 1319 308">С 263 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 180° В ГРУППИРОВКУ 1/2 TURN TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="1337 236 1729 308">С 264 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 360° В ГРУППИРОВКУ 1/1 TURN TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="1747 236 2139 308">С 265 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 540° В ГРУППИРОВКУ 1 1/2 TURN TUCK JUMP</p> 
		<p data-bbox="927 533 1319 604">С 273 ПРЫЖКОМ ГРУППИРОВКА – ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1337 533 1729 628">С 274 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1747 533 2139 628">С 275 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 266 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 720° В ГРУППИРОВКУ 2/1 TURN TUCK JUMP</p> 				



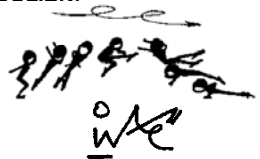

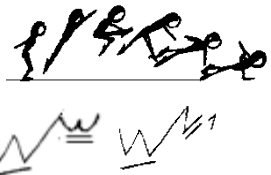
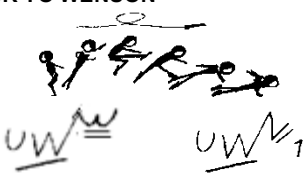

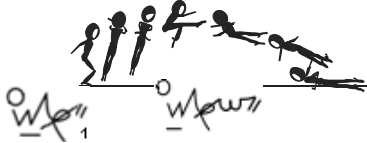
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВ НОГИ (В ГРУППИРОВКУ) (BENT LEG(S) JUMP FAMILY (TUCK)				
			<p data-bbox="1339 240 1727 316">С 304 ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1749 240 2136 336">С 305 ПРЫЖОМ ПОВОРОТ НА 180° – ГРУППИРОВКА –В УПОР ЛЁЖА 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 
				<p data-bbox="1749 544 2136 639">С 315: ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON)</p> 


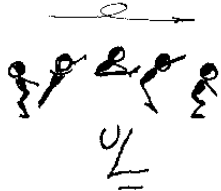
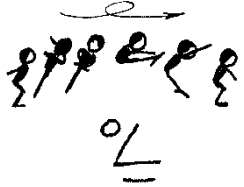

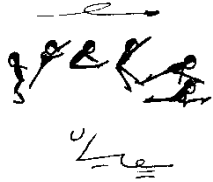
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 306 ПРЫЖКОМ ПОВОРОТ НА 360° – ГРУППИРОВКА –В УПОР ЛЁЖА 1/1 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 				
<p>С 316 ПРЫЖКОМ– ГРУППИРОВКА И ПОВОРОТОМ НА 180° –УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН TUCK JUMP ½ TURN TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>С 317: С ПОВОРОТ. НА 180° ПРЫЖОК ГРУППИРОВКА, ПОВОРОТ. НА 180° УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON)</p> 			

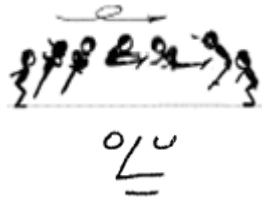

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА СОГНУВ НОГИ (КАЗАК) (BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)				
		<p data-bbox="929 240 1312 288">С 343 ПРЫЖОК КАЗАК COSSACK JUMP</p> 	<p data-bbox="1339 240 1722 312">С 344 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК 1/2 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p data-bbox="1749 240 2132 312">С 345 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК 1/1 TURN COSSACK JUMP</p> 
			<p data-bbox="1339 549 1722 596">С 354: ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1749 549 2132 620">С 355: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLI</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 346 С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК КАЗАК 1 1/2 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p>С 347 : С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК 2/1 TURN COSSACK JUMP</p> 			
<p>С 356: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ или ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT)</p> 	<p>С 357: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ 1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>С 358: С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ 2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 		

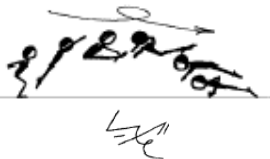




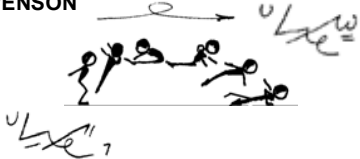
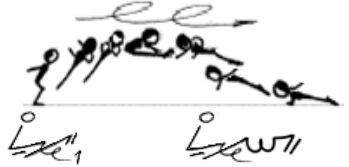
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА СОГНУВ НОГИ (КАЗАК) (<i>BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)</i>)				
				<p data-bbox="1749 244 2136 288">С 385: ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА <i>COSSACK JUMP TO PUSH UP</i></p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 386: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 387: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА ½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</p> 		<p>С 389: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА (ЖУЛЬЕН) 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)</p> 	<p>С 390: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА (АЛКАН) (1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)</p> 
<p>С 396: ПРЫЖОК КАЗАК В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>С 397: С ПОВОРОТОМ НА 180° - КАЗАК, В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН ½ TURN COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>С 398: С ПОВОРОТОМ НА 180° - КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН ½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PU OR TO WENSON</p> 		<p>С 400: С ПОВОРОТОМ НА 360° - КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЁЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PU OR TO WENSON</p> 

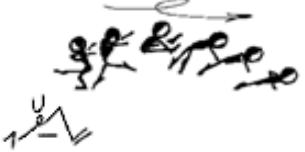

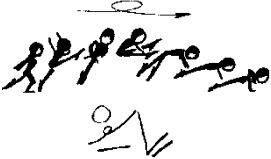

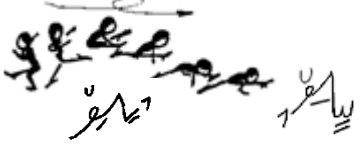

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВШИСЬ (PIKE JUMP FAMILY)				
		<p data-bbox="929 245 1267 288">С 433: ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ PIKE JUMP</p> 	<p data-bbox="1339 245 1704 312">С 434: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ ½ TURN PIKE JUMP</p> 	<p data-bbox="1749 245 2136 312">С 435: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ 1/1 TURN PIKE JUMP</p> 
			<p data-bbox="1339 549 1704 592">С 444: ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ PIKE JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1749 549 2101 639">С445: С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, В ШПАГАТ ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 




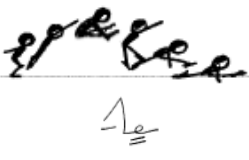
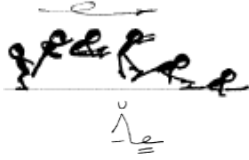

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 436: С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ 1 ½ TURN RIKE JUMP</p> 				
<p>С 446: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ В ШПАГАТ 1/1 TURN RIKE JUMP TO SPLIT</p> 				


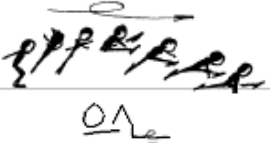
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВШИСЬ (PIKE JUMP FAMILY)				
				<p data-bbox="1749 245 2107 312">С475 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И УПОР ЛЁЖА PIKE JUMP TO PUSH UP</p> 


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 476 ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ И С ПОВОРОТОМ НА 180° УПОР ЛЁЖА RIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 477 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ И ПОВОРОТОМ НА 180° УПОР ЛЁЖА 1/2 TURN RIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 478: С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN RIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)</p> 		<p>С480 : С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА 1 ½ TURN RIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</p> 
	<p>С487: ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ И ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖАНА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (RIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>С 488: С ПОВОР. 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ И ПОВОР. НА 180° В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН (½ TURN RIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 		<p>С 490: ПОВОР. 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ ПОВОРОТ НА 180° В УПОР ЛЕЖА- 1 РУКЕ ИЛИ ВЕНСОН 1/1 TURN RIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 


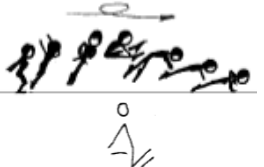

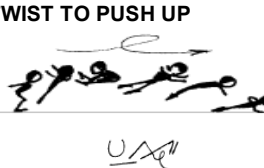


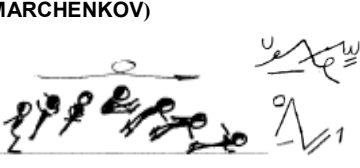
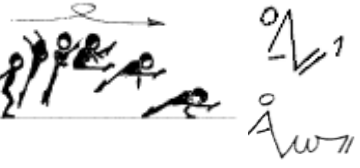
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВШИЕСЬ, НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP FAMILY STRADDLE)				


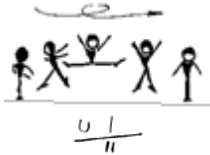
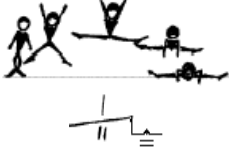
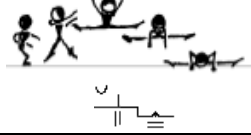
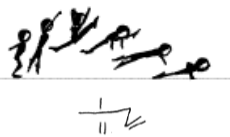
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 516: МАХОМ ОДНОЙ НАЗАД, ПРЫЖОК С ПОВОР. НА 180° - СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА (КАЛОЯНОВ) (½ TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>С 517: МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА ½ TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 518: МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>С 519: МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТОМ НА 180°, УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP</p> 	
	<p>С 537: МАХОМ ОДНОЙ НАЗАД, С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ ИЛИ УПОР ВЕНСОН ½TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 		<p>С539: ТОЛЧКОМ ОДНОЙ С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, В УПОР ЛЕЖА ВЕНСОН 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO WENSON</p> 	

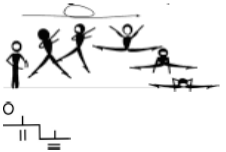


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВШИСЬ, НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP FAMILY STRADDLE)				
		<p data-bbox="929 240 1312 288">С 553 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ STRADDLE JUMP</p> 	<p data-bbox="1339 240 1722 312">С 554 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ 1/2 TURN STRADDLE JUMP</p> 	<p data-bbox="1749 240 2132 312">С 555 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ 1/1 TURN STRADDLE JUMP</p> 
			<p data-bbox="1339 549 1722 620">С 564 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ В ШПАГАТ STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1749 549 2132 644">С 565 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ В ШПАГАТ 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1749 852 2132 971">С 575 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ -РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛ В ШПАГАТ STRADDLE JUMP SWITCH TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 

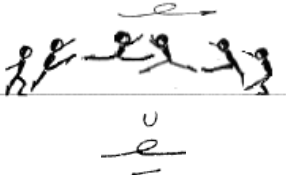
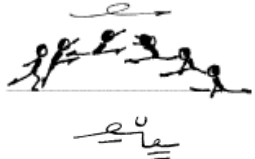
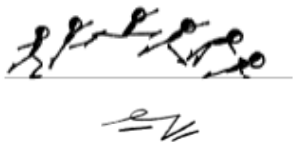

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 556 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ - ПОВОРОТ НА 360° 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/1 TURN</p> 				
<p>С 566 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ - В ШПАГАТ 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 				

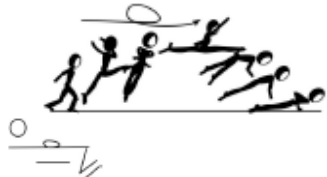
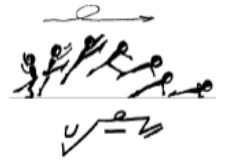

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ СОГНУВШИЕСЬ, НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP FAMILY STRADDLE)				
				<p data-bbox="1749 240 2139 316">С 595 ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p>  <p data-bbox="1917 475 1966 517">A</p>

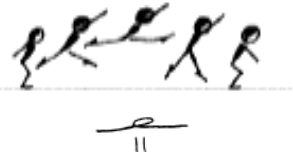

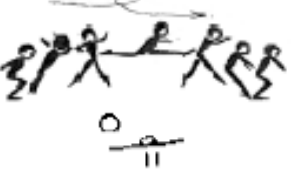
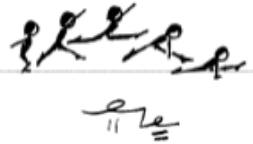
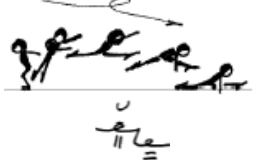
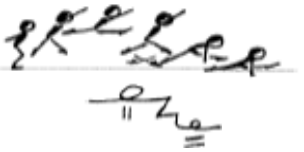
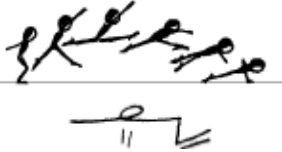
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 596 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 		<p>С 598 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 		
<p>С 606 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТ НА 180° - УПОР ЛЕЖА STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 607 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ И ПОВОРОТ НА 180° - УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			
<p>С 616 ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ/ВЕНСОН STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP / TO WENSON</p> 	<p>С 617 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ - УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ / В ВЕНСОН 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP / TO WENSON</p> 	<p>С 618 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ УПОР ЛЕЖА НА 1 РУКЕ / В ВЕНСОН 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP / TO WENSON (MARCHENKOV)</p> 	<p>С 619 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ / В ВЕНСОН FULL TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP / TO WENSON</p> 	



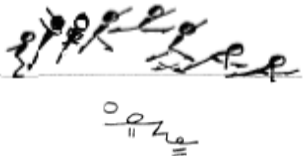

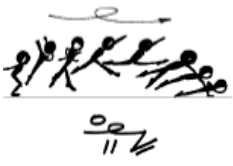
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ: ПОДГРУППА СОГНУВШИСЬ, НОГИ ВРОЗЬ, ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (STRADDLE JUMP FAMILY (FRONTAL SPLIT))				
		<p data-bbox="927 204 1314 276">С 633: ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ RONTAL SPLIT JUMP</p> 	<p data-bbox="1337 204 1724 300">С 634: С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP</p> 	
		<p data-bbox="927 507 1314 627">С 644 ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 	<p data-bbox="1337 507 1724 651">С 645 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ПРИЗЕМЛ.ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT</p> 	
				<p data-bbox="1747 810 2134 930">С 655 ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА –ШУШУ-НОВА FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP – SHUSHUNOVA</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 646 : С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК ВО ФРОНТ.И ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛ. ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP FRONTAL SPLIT</p> 				
<p>С 656 ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ И ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЁЖА (ШУШУНОВА С ПОВОРОТОМ НА 180°) FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (SHUSHUNOVA 1/2 TWIST)</p> 	<p>С 657 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК ШУШУНОВА И ПОВОРОТОМ НА 180° УПОР ЛЁЖА 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			



0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ В ШПАГАТ (SPLITJUMP FAMILY (SPLIT))				
		<p data-bbox="929 204 1312 228">С 673 ПРЫЖОК ШАГОМ SPLIT LEAP</p> 	<p data-bbox="1339 204 1727 252">С 674 ПРЫЖОК ШАГОМ И ПОВОТ НА 180° SPLIT LEAP 1/2 TURN</p> 	
				<p data-bbox="1749 504 2136 603">С 685 ПРЫЖОК ШАГОМ И ПОВОРОТ НА 180° ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1749 807 2136 879">С 695 ПРЫЖОК ШАГОМ ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 
				<p data-bbox="1749 1110 2136 1206">С 705 ПРЫЖОК МАХ- В ШПАГАТ - ВПЕРЕД-ВВЕРХ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		<p data-bbox="929 810 1317 933">С 698 ТОЛЧКОМ ОДНОЙ С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ УПОР ЛЕЖА SPLIT LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP</p> 		
<p data-bbox="107 1114 497 1236">С 706 МАХОМ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ - ВПЕРЕД-ВВЕРХ И ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="515 1114 907 1260">С 707 МАХОМ ПРЫЖОК С ПОВОР. НА 180° В ШПАГАТ - ВПЕРЕД-ВВЕРХ И ПОВОР. НА 180° ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			


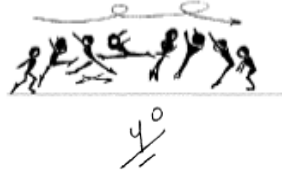






0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ В ШПАГАТ (SPLITJUMP FAMILY (SPLIT))				
		<p data-bbox="927 204 1314 252">С 713 ПРЫЖОК В ШПАГАТ SPLIT JUMP</p> 	<p data-bbox="1337 204 1711 323">С 714 ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПОВОРОТ НА 180° или С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ SPLIT JUMP 1/2 TURN OR 1/2 TURN SPLIT</p> 	<p data-bbox="1747 204 2136 252">С 715 ПРЫЖОМ ПОВОРОТ НА 360° В ШПАГАТ 1/1 TURN SPLIT JUMP</p> 
			<p data-bbox="1337 504 1711 576">С 724 ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1747 504 2136 600">С 725 С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1747 807 2136 879">С 735 ПРЫЖОК В ШПАГАТ – РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1747 1110 2136 1182">С 745 ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛ. В УПОР ЛЕЖА SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 


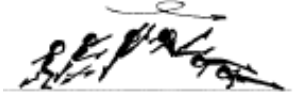
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 716 : С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПОВОРОТ НА 180° 1/1 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN</p> 				
<p>С 726 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ ВШПАГАТ 1/1TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 				
	<p>С 737 : С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 			
<p>С 746 ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПОВОРОТОМ НА 180° УПОР ЛЁЖА SPLIT JUMP 1/2 TURN TO PUSH UP</p> 		<p>С 748 С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 		


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА С - ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ В ШПАГАТ (РАЗНОЖКА) (SPLITJUMP FAMILY (SWITCH))				
			<p data-bbox="1339 204 1657 252">С 754. ПРЫЖОК РАЗНОЖКА SWITCH SPLIT LEAP</p> 	<p data-bbox="1747 204 2139 279">С 755 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА - ПОВОРОТ 180° SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN</p> 
				<p data-bbox="1747 504 2139 582">С 765 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА - ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</p> 


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 766 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА – ПОВОРОТ 180° - ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT</p> 				
<p>С 776 ПРЫЖОК РАЗНОЖКА – ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 				


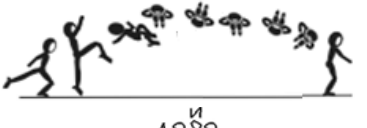
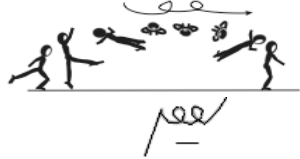

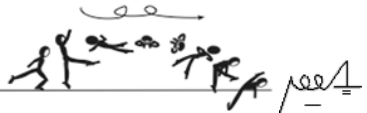

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ В ШПАГАТ ПЕРЕКИДНОЙ (<i>SPLITJUMP FAMILY (SCISSORS LEAP)</i>)				
				<p data-bbox="1749 240 2085 288">С 795 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК SCISSORS LEAP</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 796 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180° SCISSORS LEAP 1/2 TURN</p> 	<p>С 797 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТОМ НА 360° SCISSORS LEAP 1/1 TURN</p> 			
<p>С 806 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SCISSORS LEAP TO SPLIT</p> 		<p>С 808: ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 360°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</p> 		
	<p>С 817 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК – РАЗНОЖКА И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (МАРЧЕНКОВ) SCISSORS LEAP SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (MARCHENKOV)</p> 			
	<p>С 827 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА SCISSORS LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>С 828 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА SCISSORS LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>С 829 ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЁЖА –НЕЗЕЗ-ОН SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP –NEZEZON)</p> 	

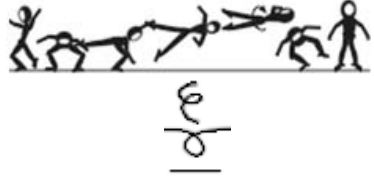
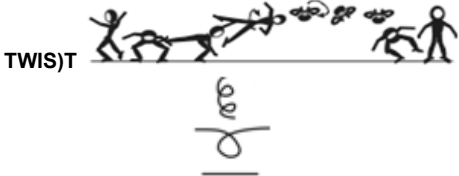
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ С МАХОМ «НОЖНИЦЫ» (KICK JUMP FAMILY (SCISSORS KICK))				
	<p data-bbox="519 204 835 252">С 832 ПРЫЖОК «НОЖНИЦЫ» SCISSORS KICK</p>  <p data-bbox="689 395 734 443">α</p>			<p data-bbox="1749 204 2134 300">С 835 ПРЫЖОК «НОЖНИЦЫ» С ПОВОРОТОМ НА 180° – УПОР ЛЁЖА SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p data-bbox="1899 427 1977 475">α-180°</p>




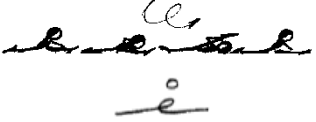

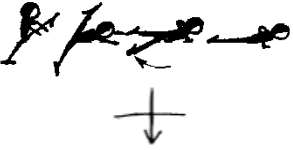
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 836 С ПВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «НОЖНИЦЫ» И ПВОРОТОМ НА 180° – УПОР ЛЁЖА 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP</p> 				


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ПРЫЖКИ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (OFF AXIS JUMP)				
			<p data-bbox="1339 204 1724 327">С 874: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° В ГРУППИРОВКЕ, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP)</p> 	

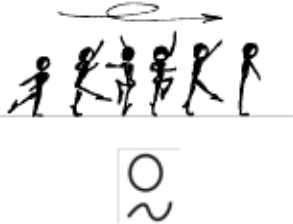

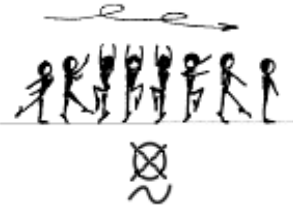



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 876: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° В ГРУППИРОВКЕ, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (2/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP)</p> 				<p>С 880: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК С ВРАЩЕНИЕМ НА 1080° В ГРУППИРОВКЕ, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (3/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP)</p> 
<p>С 886: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК ВЫПРЯМИВШИЕСЬ С ВРАЩЕНИЕМ НА 720°, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (2/1 TWIST OFF AXIS JUMP)</p> 				<p>С 890: МАХОМ ОДНОЙ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК ВЫПРЯМИВШИЕСЬ С ВРАЩЕНИЕМ НА 1080°, ТЕЛО В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (3/1 TWIST OFF AXIS JUMP)</p> 
	<p>С 887: МАХОМ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК ВЫПРЯМИВШ. С ВРАЩЕН. НА 720°, ТЕЛО В ГОРИЗОНТ. ПЛОСКОСТИ, - ВО ФРОНТ\ ШПАГАТ ИЛИ (МАКСИМЕ) (2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT (MAXIME))</p> 			
		<p>С 908: МАХОМ ВПЕРЕД, ПРЫЖОК ВЫПРЯМИВШ. С ВРАЩ. НА 720°, ТЕЛО В ГОРИЗОНТ. ПЛОСКОСТИ, - В УПОР ЛЕЖА (БЕНЖАМИН) (2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN))</p> 		




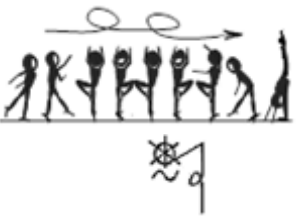

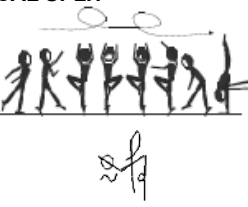



0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА - С ПРЫЖКИ С ДВУХ И ОДНОЙ НОГИ : ПОДГРУППА ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ ПОВОРОТОМ <i>(HORIZONTAL TWIST JUMP)</i>				
			<p data-bbox="1339 204 1680 252">С 914 ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ BUTTERFLY</p> 	





0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>С 916: ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° (BUTTERFLY1/1 TWIST)</p> 		<p>С 918: ПРЫЖОК БАТТЕРФЛЯЙ С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° BUTTERFLY 2/1 TWIST</p> 		






0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ : ПОДГРУППА ШПАГАТЫ (SPLIT FAMILY (SPLIT, TURN IN VERTICAL SPLIT))				
D 101 ШПАГАТ SPLIT 	D 102. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ О ПОЛ VERTICAL SPLIT 			
		D 113 БЕЗОПОРНЫЙ. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ. ШПАГАТ FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT 		
		D 123 ИЗ ШПАГАТА ПЕРЕКАТ В СТОРОНУ И НА 360° SPLIT ROLL 		
D 231 ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FRONTAL SPLIT 		D 133 ИЗ ФРОНТАЛЬНОГО ШПАГАТА С КАСАНИЕМ ГРУДЬЮ ПОЛА, ПЕРЕМАХОМ НАЗАД -ЛЕЧЬ НА ЖИВОТ (ПАНКЕЙК) SPLIT THROUGH (PANCAKE) 		

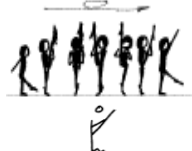


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 116 ПОВОРОТ НА 360 В БЕЗОПОРНОМ ВЕРТИКАЛЬНОМ ШПАГАТЕ 1/1 TURN ON FREE VERTICALSPLIT</p> 				




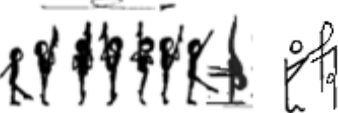


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ- ПОДГРУППА ПОВОРОТЫ НА 1 НОГЕ (TURN FAMILY (TURN))				
	<p>D 142 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° 1/1 TURN</p> 	<p>D 143 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 540° 1 1/2 TURN</p> 	<p>D 144 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° И БОЛЕЕ 2/1 TURN</p> 	
			<p>D 154 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 155 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 540° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
				<p>D 165 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИ-КАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

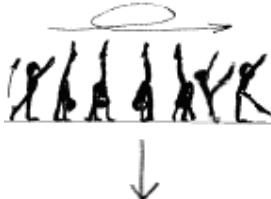

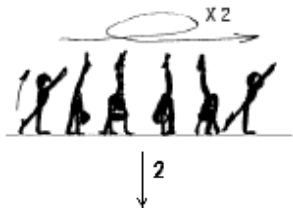
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 146: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 90° (2 1/2 TURN)</p> 		<p>D 148: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° (3/1 TURN)</p> 		
<p>D 156 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 158: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 900° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 2 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 160: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)</p> 
<p>D 166 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 540° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 167 ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 169: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 900° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)</p> 	<p>D 170: ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 1080° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

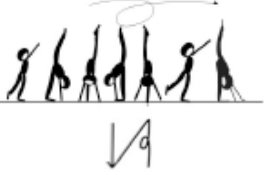


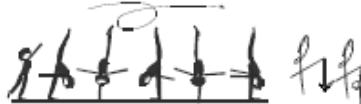

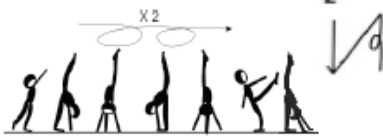
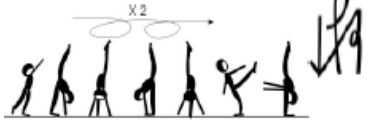
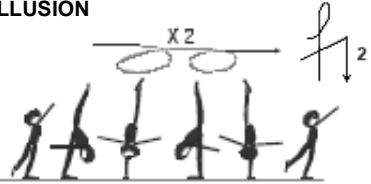
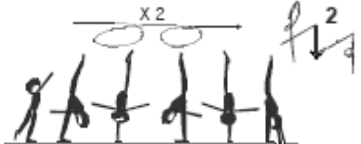
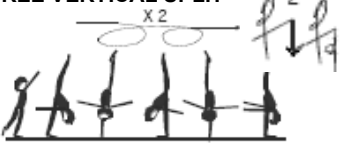
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ- ПОДГРУППА ПОВОРОТЫ 1 НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (TURN FAMILY (TURN))				
		<p>D 183: ПОВОРОТ НА 360°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	<p>D 184: ПОВОРОТ НА 540°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	<p>D 185: ПОВОРОТ НА 720°, МАХОВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 
				<p>D 195: ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТ, В ВЕРТИК ШПАГАТ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)</p> 





0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 196: ПОВОРОТ НА 540°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 197: ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN WITH LEG AT ORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 206: ПОВОРОТ НА 360°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 207: ПОВОРОТ НА 540°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОР. ВЕРТИК. ШПАГАТ 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICALSPLIT</p> 	<p>D 208: ПОВОРОТ НА 720°, НОГА ВПЕРЕДИ ГОРИЗОНТАЛЬНО, В БЕЗОПОРН. ВЕРТИК. ШПАГАТ (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ- ПОДГРУППА ПОВОРОТЫ В РАВНОВЕСИИ (BALANCE TURN FAMILY)				
			<p data-bbox="1339 204 1724 300">D 224 САГИТТАЛЬНОЕ ВЫСОКОЕ РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКОЙ ЗА НОГУ С ПОВОРОТОМ НА 360° BALANCE 1/1 TURN</p> 	<p data-bbox="1749 204 2134 300">D 225 САГИТТАЛЬНОЕ ВЫСОКОЕ РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКОЙ ЗА НОГУ С ПОВОРОТОМ НА 540° BALANCE 1 1/2 TURN</p> 
				<p data-bbox="1749 509 2134 630">D 235: ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВ. С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 226 САГИТТАЛЬНОЕ ВЫСОКОЕ РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКОЙ ЗА НОГУ С ПОВОРОТОМ НА 720° BALANCE 2/1 TURN</p> 				
<p>D 236: ПОВОРОТ НА 540° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 237: ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 246: ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 247: ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 248: ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ С ЗАХВАТОМ ЗА НОГУ, В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ : ПОДГРУППА ЛИБЕЛА (ILLUSION FAMILY)				
			<p>D 264 ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ ILLUSION</p> 	
				<p>D 275 БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА FREE SUPPORT ILLUSION</p> 
				<p>D 285 ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ DOUBLE ILLUSION</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 266 ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 267 ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
	<p>D 277 БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА – В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ FREE SUPPORT ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 278 БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА –В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FREE SUPPORT ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 280 : БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ И ПОВОРОТ НА 360° FREE SUPPORT ILLUSION TO 1/1 TURN IN FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT</p> 
	<p>D 287 ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 288 ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		
<p>D 296 БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION</p> 		<p>D 298 БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА –В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ОПОРОЙ РУКАМИ О ПОЛ FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 299 БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА – В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ГРУППА D – РАВНОВЕСИЯ И ГИБКОСТЬ - : ПОДГРУППА ВЫСОКИЕ МАХИ НОГАМИ (HIGH LEG KICK FAMILY)				
<p>D 301: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ МАХА НОГАМИ (носки на высоте плеча) FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (TOE AT SHOULDER HEIGHT) x4</p> 	<p>D 302: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360° FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN x4</p> 	<p>D 303: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 360° FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN x4</p> 	<p>D 304: ЧЕТЫРЕ (4) ПООЧЕРЕДНЫХ ВЫСОКИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МАХА НОГАМИ С ПОВОРОТОМ НА 540° FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1 1/2 TURN x4</p> 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА
Правила Соревнований 2013 – 2016

ПРИЛОЖЕНИЕ IV

СЕНТЯБРЬ 2012

Символы для сокращенной записи

Система Стенографии ФИЖ (FIG)

Введение

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

Именно это принималось во внимание Комиссией Аэробики при разработке этой первой официальной версии сокращенной записи (стенографии) для Аэробной Гимнастики. Эта система была создана и апробировалась более пяти лет при проведении Международных и Национальных соревнований по Спортивной Аэробике. Об этом было объявлено и зарегистрировано в протоколе на Техническом Симпозиуме в Венеции в марте 1998, эта система уже использовалась на Международных курсах для Судей, и начальном Межконтинентальном курсе для судей начиная с января 2001. На предстоящих Межконтинентальных курсах для Судей знание этих символов будет проверяться как часть экзамена для получения удостоверения судьи Аэробной Гимнастики.

Поскольку спорт продолжает развиваться, и созданные новые элементы добавляются к этому динамичному спорту, то принципы, изложенные в разделе об этой системе сокращенной записи, обеспечат согласованность в регистрации соревновательных программ.

Комитет Аэробной Гимнастики, рассматривая перспективы Аэробной Гимнастики, видит ее место среди уже хорошо устоявшихся дисциплин, и продвижению к высокому уровню исполнения, которые демонстрировались в Гимнастике на протяжении прошедшего столетия.

Комитет Аэробной Гимнастики высоко оценивает помощь и связь со многими коллегами в создании этого документа, рассмотренного и обновленного для этого нового цикла.



Джон Аткинсон
Прежний Президент ТК Аэробной Гимнастики ФИЖ
Почетный Вице-президент ФИЖ

Принципы системы стенографии

1. Положения тела


Прямо
Straight



Ноги врозь
straddle


Согнувшись
pike


Согнув ноги (группировка)
tuck


Казак
cossack

2. Расположение тела в пространстве

В воздухе = безопорное положение (airborne) 


В упоре (support) = 


Приземление упор = из Безопорного положения на пол 


Прыжок с двух ног (Jump) / ноги вместе = 


3. Смотрите примеры символов для с вертикальным положением тела - TURN , поворотов (вращений) тело в горизонтальном положении- TWIST


TURN



1/2 (180)


1/1 (360)



1 1/2 (540)


2/1 (720)



2 1/2 (900)


3/1 (1080)

TWIST



1/2 Twist (180)


1/1 Twist (360)



1 1/2 Twist (540)


2/1 Twist (720)


2 1/2 Twist (900)



3/1 Twist (1080)

4. Действия с разными положениями тела


Разножка
Switch


Ноги врозь
Straddle


Равновесие
Balance



Безопорное положение
Free, no support

1 Одна, использование опоры на одну руку или одну ногу (1 ставится слева от символа – опорной ноги или отталкивания, 1 ставится справа от символа - рука или приземление) =
Перемещение тела с опусканием на локоть вдоль туловища - Хиндж (Hinge) ●


Перемещение тела с опусканием на локоть в сторону - Латерально (Lateral) →

5. Общепринятые символы

• Группа А : Динамическая сила (Dynamic Strength)


«Отжимания»: 
В упоре лежа
Push up



Плиометрическое
Plio Push up


Венсон
Wenson PU


Перемах ноги врозь
Straddle cut


«Взрывная рамка»
Explosive A-Frame


Высокий упор согнувшись
High V


Круг двумя ногами
Double leg 1/1 circle



Круг Деласал
Flair


Геликоптер
Helicopter

• Группа В : Статическая сила (Static Strength)



Straddle support
Углом, ноги врозь


L support
Углом


Straddle V support
Высокий угол, ноги врозь

Упоры:


V support
Высокий угол


High V support
Высокий упор согнувшись
























Lever
«Крокодил»


Planche
Горизонтальный


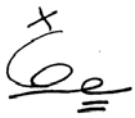

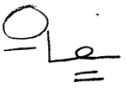



• **Группа C : Прыжки с одной и с двух ног (Jumps and Leaps)**

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

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

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

6. Примеры

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

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА
Правила Соревнований 2013 – 2016

ПРИЛОЖЕНИЕ V
СЕНТЯБРЬ 2012

МИРОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА ФИЖ - ПРОГРАММА ДЛЯ МИРОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ 2013 – 2016 ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Соревнования	Для национального развития	Возрастная Группа 1	Возрастная Группа 2
ВОЗРАСТ	9-11 лет в год соревнований	12-14 лет в год соревнований	15-17 лет в год соревнований
ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ	Индивидуальные, СП, ТР, ГР	ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР	ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР
ЗАПРЕЩЕНИЯ	Не выполнять: - отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) - упор на 1 руке (1 arm support) - приземление на 1 руку (1 arm landing)	Не выполнять: - отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) - упор на 1 руке (1 arm support) - приземление на 1 руку (1 arm landing)	Не выполнять: приземление на 1 руку (1 arm landing)
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ	1 минута 15 секунд (+/- 5 с)		1 минута 30 с. (+/- 5 с)
МАКСИМУМ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ	6	8	10
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА	7 X 7 : ИНД – СП – ТР 10 X 10 : ГР	7 X 7 : ИМ – ИЖ – СП – ТР 10 X 10 : ГР	7 X 7 : ИМ – ИЖ 10 X 10 : СП – ТР – ГР
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (должны выполняться без комбинаций)	4 A) Отжимание в упоре лежа (pu) B) Упор углом ноги врозь (Straddle Support) C) Прыжок в поворотом 360 (Air Turn) D) Панкейк (Split through)	4 A) Отжимание в упоре Венсон (Wenson PU) B) Упор углом ноги врозь , поворот 180° (Straddle Support ½ turn) C) Прыжок в группировке, поворот 360° (Tuck Jump 1/1 turn) D) Вертикальный шпагат (Vertical Split)	4 A) Геликоптер в шпагат Helicopter to split B) Упор углом ноги врозь, поворот 360° Straddle Support 1/1 turn C) Прыжок согнувшись, ноги врозь Straddle Jump D) поворот на 360° в вертикальный шпагат (Full Turn to Vertical Split)
ДОПУСТИМАЯ ЦЕННОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ	0.1 – 0.4	0.1 – 0.6	0.2 – 0.7 (1 элемент 0.8 балла, разрешен)
ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ	Максимум 4	Максимум 5	Максимум 5
ПРИЗЕМЛЕНИЯ В УПОР ЛЕЖА	0	Максимум 1	Максимум 2

ПРИЗЕМЛЕНИЯ В ШПАГАТ	Максимум 1	Максимум 1	Максимум 2
НАБОР ЭЛЕМЕНТОВ	1 элемент из каждой группы		
ПИРАМИДЫ	0	1 (Необязательно)	1
ОДЕЖДА	По правилам ФИЖ Разрешается дополнительное трико Для всех девочек и мальчиков разрешены шорты подходящей модели	По правилам ФИЖ	По правилам ФИЖ
БРИГАДА СУДЕЙ	2-4-судьи АРТ, 2-4-судьи ИСП, 2-судьи СЛОЖН, 2-ЛИНИЯ, 1-ВРЕМЯ, 1-Председатель бригады судей , Оценивают согласно правилам для судей ФИЖ, Техническим Инструкциям ФИЖ, правилам соревнований Аэробной Гимнастики		

**АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА ФИЖ - ПРОГРАММА ДЛЯ МИРОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ 2013 – 2016
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

СБАВКИ

	Для национального развития	Возрастная Группа 1	Возрастная Группа 2
ВОЗРАСТ	9-11 лет в год соревнования	12-14 лет в год соревнования	15-17 лет в год соревнования
СБАВКИ (-1.0 КАЖДЫЙ РАЗ)	<ul style="list-style-type: none"> ● Больше 6 элементов ● Отсутствие обязательных элементов ● Отсутствие элементов из каждой группы (не выполнены) ● Больше 4 элементов на полу ● Элементы с ценностью выше 0.4 б ● Элементы с упором на 1 руку ● Элементы с приземлением в упор лежа на 1 руке/ Уп. лежа на 1 руке ● Больше 1 элемента с приземлением в шпагат ● Повторение элементов ● Исполнение пирамид (ды) – (для Председателя бригады судей) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Больше 8 элементов ● Отсутствие обязательных элементов ● Отсутствие элементов из каждой группы (не выполнены) ● Больше 5 элементов на полу ● Элементы с ценностью выше 0.6 б ● Элементы с упором на 1 руку ● Элементы с приземлением в упор лежа на 1 руке ● Больше 1 элемента с приземлением в упор лежа ● Больше 1 элемента с приземлением в шпагат ● Повторение элементов ● Больше 1 пирамиды– (для Председателя бригады судей) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Больше 10 элементов ● Отсутствие обязательных элементов ● Отсутствие элементов из каждой группы (не выполнены) ● Больше 5 элементов на полу ● Больше 1 элемента с ценностью 0,8 балла ● Элементы ценностью 0,9 б или выше ● Элементы с приземлением в упор лежа на 1 руке ● Больше 2 элементов с приземлением в упор лежа ● Больше 2 элементов с приземлением в шпагат ● Повторение элементов ● Больше 1 пирамиды– (для Председателя бригады судей)

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА
Правила соревнований 2013 – 2016

ПРИЛОЖЕНИЕ VI
СЕНТЯБРЬ 2012

Руководство для Оценки Аэробик-Денс

АЭРОБИК ДЕНС

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Групповая Хореография (8 спортсменов: мужчин, женщин или смешанный состав), в которой на протяжении всего упражнения используются варианты соединений Аэробных Движений, объединенных с движениями не менее, чем на 32 счета из 2-ого танцевального Стиля: Сальса, Хип-хоп, Танго, Фанки, Брейк-данс, Фламенко, и т.д. Упражнение должно содержать 4 элемента из различных структурных подгрупп, из групп С и D правил соревнований ФИЖ и может включать движения из других дисциплин (без чрезмерного использования), хорошо объединенных с хореографией.

КАТЕГОРИИ:

ГРУППА АЭРОБИК ДЕНС 8 спортсменов
(мужчины/женщины/смешанный состав)

ВОЗРАСТ

18 лет или более в год проведения соревнования

ВРЕМЯ

1' 30" ± 5"



СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

10м x 10м

МУЗЫКА

Любой стиль музыки

ПРАВИЛА ОДЕЖДЫ

Спортивный внешний вид, но отличающийся от вида спортсменов в категориях ИМ, ИЖ, СП, ТР и ГР.

Гимнастический купальник, Комбинезон и Костюм из двух частей (брюки, длинные леггинсы шорты и топ –короткие прилегающие майки) разрешаются.

Нижнее белье не должно быть видным.

У членов группы костюмы могут быть разными, но они должны

гармонично сочетаться.

Большая (свободная) одежда не разрешается.

Спортсмен должен носить аэробную или спортивную обувь (с супинатором).

Волосы должны быть закреплены близко к голове.

Дополнительные предметы (трубы, палки, шары, и т.д.), и аксессуары (пояса, браслеты, повязки и т.д.) не позволяют.

Одежда, отражающая войну, насилие или религиозные темы, запрещается.

Для мужчин не позволены блески.

ПИРАМИДЫ

1 пирамида (подъем) должна быть включена в упражнение (броски партнера в пирамиде, запрещены)

АРТИСТИЧНОСТЬ (10 баллов)

1. Композиция (комплексность и оригинальность):

- А. Музыка и Музыкальность
- Б. Аэробное содержание
- В. Общее содержание
- Г. Использование площадки / Построения (Формирования)

2. Выступление:

- Д. Артистическое мастерство (художественность исполнения)

ИСПОЛНЕНИЕ (10 баллов)

Техническая подготовленность (навык) 7 баллов.

Синхронность 3 балла

ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ (Макс 2,4 балла)

Включенные 4 элемента только из Групп С и D из правил соревнований ФИЖ (из Таблицы Элементов), без комбинации (с ценностью 0.2 - 0.6); без повторения элементов из одной и той же структурной подгруппы элементов.

Любой элемент из группы А и В не получит ценность по Сложности.

Все члены группы должны исполнить один и тот же элемент одновременно..

СБАВКИ ЗА СЛОЖНОСТЬ

Больше или меньше, чем 4 элемента: 1.0 каждый раз

Ценность исполненных элементов больше, чем 0.6 балла: 1.0 каждый раз

Повторение элемента из той же самой подгруппы:- 1.0 каждый раз

Элементы, выполненные в комбинации: -1.0 каждая комбинация
Информацию по другим сбавкам, см. правила соревнований
Аэробной Гимнастики ФИЖ 2013- 2016

За отсутствие элементов структурных групп никакая сбавка не будет применяться

СБАВКИ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ БРИГАДЫ СУДЕЙ

Темы, нарушающие Олимпийскую Хартию и

Этический кодекс - 2.0

Больше или меньше, чем 1 пирамида: - 0.5 каждый раз

Запрещенная пирамида (бросок партнера): -1.0 каждый раз
Больше, чем 2 акробатических элемента, выполненных в комбинации (= серии): -1.0 каждый раз

Примеры: Рондат (или переворот в сторону) + фляк + сальто = СБАВКА

Рондат + Сальто = НЕТ СБАВКИ

Больше, чем 3 акробатические комбинации (серии) во всем упражнении -1.0 каждый раз

СУДЫ

Председатель бригады судей (1), Сложность (2), Артистичность (4), Исполнение (4), Линия (2), Время (1)

АРТИСТИЧНОСТЬ

ПИРАМИДА (ПОДЪЁМ)

Каждое упражнение должно включить одну пирамиду (подъем).

Определение: когда один или более спортсменов подняты, удержаны, и/или перенесены над полом, показывая точную форму.

Пирамида может вовлекать в действие любую комбинацию спортсменов

В случае подъема, выполняемого в положении стоя, то есть один человек, поднимает двоих, подъем (колонна) не может быть выше, чем 2 человека, стоящих один на другом. «Нижний» в положении стоя, поддерживает поднимаемого человека, оба с прямыми руками (В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ).

Запрещенные движения могут быть включены в пирамиду.

Подбрасывание партнера запрещено.

КРИТЕРИИ

1. КОМПОЗИЦИЯ (Комплексность / Оригинальность)

А) Музыка и Музыкальность:

Выбор:

Может быть использован любой стиль музыки. Хороший выбор музыки помогает установить структуру и темп, также как и тему упражнения. Музыка должна поддержать и выдвинуть на первый план выполнение требуемых элементов сложности и облегчить их исполнение. Должно проследиваться полное единство между общим выступлением и выбранной музыкой.

Для второго стиля, рекомендует использовать музыку, отличающуюся от главной темы, чтобы быть распознанной как разный стиль.

Состав и Структура:

Технически музыка должна быть совершенной, без любых резких соединений, создавая ощущение одной части музыки, которая должна быть непрерывной ("течь"), с ясным началом и четким окончанием, хорошим объединением со звуковыми эффектами (если они включены), учетом музыкальных фраз, которые могут быть по 8 счетов или нет, но они должны соответствовать структуре музыки.

Звукозапись и смешивание музыки должны иметь профессиональное качество и хорошее объединение.

Если для второго стиля используется другая музыка, то эта часть музыки должна быть длительностью 32 счета, быть ясно распознаваемой, отличной от главной темы и быть хорошо объединенной с основной темой.

Использование музыки (Музыкальность):

Музыкальность - это способность исполнителя или исполнителей, интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, но также и ее непрерывность, форму, интенсивность и страсть в пределах его или ее физического представления.

Все движения должны полностью соответствовать выбранной музыке.

Стиль упражнения должен согласоваться с идеей музыки.

Состав движений должен согласоваться со структурой музыки (ритмом, ударами, акцентами и фразами), и выбором времени.

Второй стиль должен интерпретироваться.

Б) Аэробное содержание:

В Аэробном Содержании на протяжении всего упражнения, оцениваются соединения Аэробных Движений (САД),.

Координационная сложность / Разнообразие:

Чтобы отличить упражнение Аэробик Денс от собственно Танцевального упражнения, в Аэробик Денс нужно показывать на протяжении всего упражнения САД как её основу и главную характеристику.

САД должны включать большое разнообразие разновидностей шагов, сочетающихся с движениями руками, для создания сложных комбинаций с высоким уровнем координации тела необходимо использовать базовые шаги, САД должны быть распознаваемыми как непрерывные образцы движений.

Творчество:

Последовательности САД должны использоваться, чтобы усилить представление упражнения и его соответствие характеру аэробики как дисциплины гимнастики

Последовательности САД должны иметь высокую связь с темой и стилем музыки. Должна быть причина, для включения какого-то движения рукой (ами), без потери стиля хореографии. Использование движений головой и туловищем в течение выполнения САД, включенные в хореографию дают дополнительные возможности.

Рекомендуется показать высокий уровень творческого потенциала в САД, особенно в использовании стиля музыки и акцентов, но без

повторений и в спортивной манере. Второй стиль должен четко отличаться от остальной части хореографии и должен показать высокую степень творческого потенциала

Интенсивность:

Интенсивность - это мера энергии и динамизма упражнения, и в основном интенсивность упражнения зависит от движений САД. Поэтому, САД должны быть выполнены без любых ненужных пауз, с энергией и мощностью, показывая быстроту, необходимую для поддержания высокого уровня интенсивности от начала до конца упражнения. Но это не должно выражаться в беге по кругу, чтобы охватить площадку соревнования.

Маленькие паузы допускаются при условии, что они соответствуют музыке и стилю хореографии.

Во втором стиле - нет необходимости показывать высокий уровень интенсивности, это зависит стиля хореографии

В) Общее содержание:

Для оценки раздела "Другое Содержание" рассматриваются следующие движения:

- 2-ой стиль движений
- Переходы / Соединения
- Физические взаимодействия
- Пирамиды
- Движения других дисциплин (если включены)

Все вышеупомянутые движения, оцениваются последующим критериям:

Координационная сложность / Разнообразие:

Движения являются сложными, если они составлены из многих связанных между собой частей, и так усложнены, что их трудно исполнить, они должны быть более высоко оценены. Атлет, который выбирает такие движения, должен получить преимущество.

Чтобы оценить разнообразие в упражнении, судьи артистичности должны учитывать, что все эти движения должны быть выполнены без повторений или дублирования одинаковых или подобных типов движений. Упражнения должны содержать различные действия, различные формы, и различные типы движений и требовать проявления различных физических способностей.

Творчество:

Творческое содержание упражнения (движения) означает, что оно было поставлено и выполнено так, что были проявлены творческие новые идеи, формы, интерпретация, оригинальность, прогрессивность, избегая монотонности, что вместе с использованием музыки и

превосходным исполнением, сделает движение (я) уникальным, с единственными в своем роде и творческими характеристиками. Творчество (новизна) во втором стиле обуславливается следующими существенными факторами.

- Оригинальностью идеи, проявляющейся в хореографии и выбранной теме
- Оригинальностью 2-ого выбранного стиля и хорошего его объединения с другими движениями.
- Новизной в использовании движений другой дисциплины.

Слитность:

Связь с\ в движениях должна быть непрерывной и плавной.

Все движения, представленные в упражнении, должны быть связаны без любых ненужных пауз, слитно, выполнены легко, без демонстрации усталости (напряжения/неуверенности) или усилий, показывая ловкость

Г) Использование пространства площадки и построений:

Соревновательная площадка должна эффективно использоваться с балансом перемещений. Баланс перемещений должен внести вклад в эффективное использование площадки соревнования. Перемещения нужно показать во всех направлениях и на разные расстояния.

Направления перемещений:

Ожидается, что гимнаст (ы) использует площадку соревнования сбалансированным способом, выполняя соединения аэробных движений, (не только перебегая или бегая по кругу)

На протяжении упражнения, перемещения нужно показать во всех направлениях (вперед, назад, в стороны, по диагонали и кругу), длинные и короткие расстояния, без повторений одинаковых линий/направлений.

Распределение и баланс

Все компоненты упражнений должны быть должным образом распределены на соревновательной площадке и по всей длине упражнения

Вся площадка для соревнования должна эффективно использоваться на протяжении всего упражнения, с демонстрацией хорошего баланса структуры хореографии. Необходимо использовать не только углы и центр соревновательной площадки, но и все области площадки соревнования.

Построения (формирования):

Формирования включают положения / взаиморасположения партнеров и пути (рисунок), которыми они изменяют положения для другого формирования или в том же самом формировании, выполняя САД или

другие движения, или же и изменяя дистанцию между спортсменами.

На протяжении упражнения, нужно показать различные формирования и разные позиции участников команды в них (включая разные расстояния между гимнастами, далеко и близко относительно друг друга)

Изменения формирований должны быть быстрыми, демонстрировать оригинальность и сложность.

Д). Артистическое мастерство:

Мастерство - это способность гимнаста (ов), преобразовать композицию из хорошо структурированного упражнения в артистическое представление. Поэтому все члены группы должны, демонстрировать Выразительность и Партнерство в дополнение к безупречному выполнению всех движений.

Качество:

Спортсмены должны создать полностью спортивное впечатление с высококачественными движениями (четкими и отточенными). Спортивное впечатление должно соответствовать Аэробик Денс

Выразительность:

Выразительность это то, как группа гимнастов вообще появляется перед жюри и публикой. Она включает взаимоотношения и диапазон эмоций, которые должны выражаться не только на лицах, но также в положениях тела гимнастов. Это способность "показывать" стиль в течение представления упражнения и в единстве с другими партнерами и способность контролировать/управлять выразительностью в течение выполнения наиболее трудных или комплексных движений. Через выразительность гимнаст способен преобразовывать движения и хореографию в исключительное артистическое целостное упражнение

Партнерство:

Партнерство - это «Связь» или осязаемые (видимые или ощутимые) отношения между партнерами в исполнении (взгляд, едва уловимый контакт, прекрасная гармония в исполнении, доверие ...). Их способность работать вместе или отдельно с поддержанием этих отношений. Способность выдвинуть на первый план или подчеркнуть исполнение партнера - его или ее. Использование возможностей такого партнерства, чтобы вынести наружу их собственные отношения, для того, чтобы впечатлить или захватить аудиторию, также как и жюри.

Оценка:

Обратитесь к каждой части Приложения 1, и адаптируйте требования к Аэробик Денс.

ШКАЛА для оценки АРТИСТИЧНОСТИ

Критерии	Недопустимо		Плохо		Удовлетворительно		Хорошо		Очень хорошо		Отлично
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
Музыка / Музыкальность	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Аэробное содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Основное содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Площадка / Построения	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистичность	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

ИСПОЛНЕНИЕ

ОЦЕНКА

Оценка будет определяться в соответствии с правилами Аэробной гимнастики для соревнований ФИЖ и Приложением II. Оценка Исполнения - 10 баллов, оценка состоит из 2 подкритериев

1. Техническое мастерство (7 баллов)

Способность демонстрировать: силу, мощность (прыгучесть), гибкость и движения с совершенным качеством исполнения в течение всего упражнения.

Физическая подготовленность

Форма движения, поза и осанка

- Способность поддерживать правильное положение и осанку.
- Способность сохранять управление движениями тела во всех его частях.

Точность

- Каждый элемент должен иметь четкое начало (И.П.) и конечное положение.
- Каждая фаза движения должна демонстрировать совершенный контроль (управление).

Сила, прыгучесть (мощность), гибкость

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

Сбавки за Исполнение:

Сбавки производятся за каждую ошибку следующим образом:

Мелкая ошибка	0.1 балла
Средняя ошибка	0.2 балла
Большая ошибка	0.3 балла
Недопустимое исполнение или падение	0.5 балла

2. Синхронность (3 балла)

Способность выполнять все движения совместно, как один: -0.1 балла каждый раз

Максимальная сбавка за синхронность - 3.0 балла

Сбавки за Синхронность

Каждый раз	0.1
За все упражнение	Максимум -3.0

СЛОЖНОСТЬ

Элементы сложности будут оцениваться в соответствии с правилами соревнований Аэробной Гимнастики ФИЖ, приложение II.

- Упражнение должно содержать 4 элемента только из Групп С и D, но из различных подгрупп из Правил соревнований ФИЖ (Таблица Элементов)
- Любой элемент из групп А и В не будет получать ценность по Сложности
- Все спортсмены должны исполнить один и тот же элемент одновременно
- Элементы не должны быть выполнены в комбинации
- Оценка Сложности и сбавки Сложности будут рассчитываться в соответствии с Правилами соревнований ФИЖ.

СБАВКИ:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ○ Больше или меньше, чем 4 элемента | 1.0 балл за дополнительный или отсутствующий элемент |
| ○ Повторение элемента (подгруппы) | 1.0 за каждый элемент |
| ○ Элемент с ценностью больше, чем 0,6 | 1.0 за каждый элемент |
| ○ Элементы, исполненные в комбинации | 1.0 за каждую комбинацию |

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ

Сбавки, даваемые Председателем Бригады судей, производятся следующим образом:

Одежда	0.2 балла	каждый раз
Прерывание выступления (всеми спортсменами) наг 2-10 с	0.2 балла	каждый раз
Нарушение правил Времени	0.2 балла	
Ошибка Времени	0.5 балла	
Задержка, появление на соревновательной площадке позднее пределов 20 секунд	0.5 балла	
Отсутствие пирамиды или больше, чем одна пирамида	0.5 балла	каждый раз
Больше, чем 2 акробатических элементов, объединенных в комбинацию	0.5 балла	каждый раз
Больше, чем 3 акробатических комбинаций во всем упражнении	0.5 балла	каждый раз
Запрещенная пирамида (подбрасывание партнера)	0.5 балла	каждый раз
Пирамида в положении стоя - выше 2 стоящих персон	0.5 балла	каждый раз
Темы, нарушающие Олимпийскую Хартию и Этический кодекс	2.0 балла	
Прекращение выступления	2.0 балла	
Присутствие в запрещенной зоне соревнований, ненадлежащее поведение/манеры	предупреждение	
Не надет Национальный тренировочный костюм (см. ТИ 2009, параграф.10.4)	предупреждение	
Не надета Одежда для соревнований, при церемонии награждения медалями (см. ТИ 2009, параграф.10.4)	предупреждение	
Неявка	дисквалификация	
Серьезное нарушение Устава ФИЖ., ТИ или Правил соревнований	дисквалификация	

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА
Правила Соревнований 2013 – 2016

ПРИЛОЖЕНИЕ VII
СЕНТЯБРЬ 2012

Руководство для Оценки Аэробик Степ

Аэробик Степ

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Групповая Хореография (8 спортсменов: мужчины, женщины или смешанный состав), в которой используются базовые Аэробные шаги, сочетающиеся с и движениями руками с оборудованием (Степ-платформой), выполняемая под музыку. Упражнение может включать элементы из правил соревнований ФИЖ., выполняемые 1 или более спортсменами (одновременно или последовательно), но элементы не получают никакой ценности за Сложность.

КАТЕГОРИИ:

ГРУППА АЭРОБИК СТЕП: 8 спортсменов
(мужчины/женщины/смешанный состав)



ВОЗРАСТ

18 лет или более в год проведения соревнований

ОБОРУДОВАНИЕ

Степ (платформа)

ВРЕМЯ

1' 30" ± 5"

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

10м x 10м

МУЗЫКА

Любой стиль музыки

DRESS CODE

ПРАВИЛА ОДЕЖДЫ

Спортивный внешний вид, но отличающийся от вида спортсменов в категориях ИМ, ИЖ, СП, ТР и ГР.

Гимнастический купальник, Комбинезон и Костюм из двух частей (брюки, длинные леггинсы шорты и топ –короткие прилегающие майки) разрешаются.

Нижнее белье не должно быть видным.

У членов группы костюмы могут быть разными, но они должны гармонично сочетаться.

Большая (свободная) одежда не разрешается.

Спортсмен должен носить аэробную или спортивную обувь (с супинатором).

Волосы должны быть закреплены близко к голове.

Дополнительные предметы (трубы, палки, шары, и т.д.), и аксессуары (пояса, браслеты, повязки и т.д.) не позволяют.

Одежда, отражающая войну, насилие или религиозные темы, запрещается.

Для мужчин не позволены блески.

ПИРАМИДЫ

1 пирамида (подъем) должна быть включена в упражнение (броски партнера в пирамиде, запрещены)

АРТИСТИЧНОСТЬ (10 points)

1. Композиция (комплексность и оригинальность):

- А. Музыка и Музыкальность
- Б. Степ содержание
- В. Общее содержание
- Г. Использование площадки / Построения (Формирования)2. 2.

Выступление:

- Д. Артистическое мастерство (художественность исполнения)

ИСПОЛНЕНИЕ (10 баллов)

Техническая подготовленность (навык) 7 баллов.

Синхронность 3 балла

СУДЬИ

Председатель бригады судей (1), Сложность (2), Артистичность (4), Исполнение (4), Линия (2), Время (1)

АРТИСТИЧНОСТЬ

Во всем упражнении максимально должен использоваться Степ (платформа), поднимаясь на степ с использованием базовых Аэробных Шагов (Шаг вверх/Шаг вниз -Step-up/Step-down, Ви-шаг - V-step, Подъем колена - Knee-Lift, мах - Kick, Приставной шаг- Step touch, Шаг вверх, приставляя другую ногу на носок /Шаг вниз, приставляя другую на носок -Tap-up/Tap-down, Шаг с Поворотом -Turn Step, Шаг через степ -Over the Top, Выпад - Lunge, и т.д.) в течение всего упражнения, сочетающихся с комбинациями движений руками

Движения должны быть адекватны для Степ-платформы и такие шаги с подъемом на степ необходимо включать максимально, с меньшим количеством хореографии на поверхности площадки.

Группа должна представлять хореографию сплоченно (как один).

Работа должна быть синхронной или одновременной, в строгой последовательности друг за другом (в каноне), и команда должна максимально использовать Степ-платформу.

Хореография должна показать, изменения построений с или без Степ-платформы.

Построение из Степ-(платформ (установка друг на друга) не разрешается, за исключением в заключительной позы, если она включена.

ПОДЪЕМ

Каждое упражнение должно включить одну пирамиду (подъем). Поднятый человек - верхний (верхние) может использовать поднятую платформу.

Определение: Пирамида - когда один или более спортсменов подняты, поддержаны, и/или перенесены над полом, демонстрируя точную форму.

Подъем может вовлекать в действие любую комбинацию спортсменов.

В случае подъема, выполняемого в положении стоя, то есть один человек, поднимает двоих, пирамида не может быть выше, чем рост 2 человек, стоящих один на другом.

В случае выполнения пирамиды в положении стоя (то есть один человек, поднимает двух), пирамида не может быть выше, чем рост 2-х людей, стоящих один на другом, оба с прямыми руками (В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ)

Запрещенные движения могут быть включены в подъем.

Подбрасывание партнера запрещено.

КРИТЕРИИ

1. КОМПОЗИЦИЯ (комплексность и оригинальность)

А). Музыка и музыкальность

Выбор:

Может быть использован любой стиль музыки (рекомендуется между 130 -140 акц/мин). Хороший выбор музыки помогает установить структуру и темп, также как и тему упражнения. Музыка должна поддержать и выдвинуть на первый план выступление. Должно прослеживаться полное единство между общим выступлением и выбранной музыкой.

Состав и Структура:

Технически музыка должна быть совершенной, без любых резких соединений, создавая ощущение одной части музыки, которая должна быть непрерывной ("течь"), с ясным началом и четким окончанием, хорошим объединением со звуковыми эффектами (если они включены), учетом музыкальных фраз, которые могут быть по 8 счетов или нет, но они должны соответствовать структуре музыки. Звукозапись и смешивание музыки должны иметь профессиональное качество и хорошее объединение.

Использование музыки (Музыкальность):

Музыкальность - это способность исполнителя или исполнителей, интерпретировать музыку и продемонстрировать не только ее ритм и скорость, но также и ее непрерывность, форму, интенсивность и страсть в пределах его или ее физического представления. Все движения должны полностью соответствовать выбранной музыке. Стиль упражнения должен согласоваться с идеей музыки. Состав движений должен согласоваться со структурой музыки (ритмом, ударами, акцентами и фразами), и выбором времени.

Б). Степ Содержание

В разделе «Степ Содержание», во всем упражнении оцениваются соединения Аэробных Движений (САД), выполняемые с

использованием Степ-платформы. Все базовые движения, которые возможно выполнить с оборудованием - Степ-платформой.

Координационная сложность(комплексность) / Разнообразие:

Последовательности САД, с использованием Степа (платформы) нужно показывать на протяжении всего упражнения и вовлекать максимальное количество подниманий на платформу и меньшее количество хореографии или Переходов/Соединений на поверхности площадки без оборудования (продолжительность - не больше, чем восемь счетов). САД с оборудованием - основа Степ Аэробики и её главная характеристика.

Сложность действий "степовой работы", которая должна демонстрироваться, используя критерии координации (движений руками и ногами), требующих высокого уровня согласованности движений тела.

САД должны включать большое количество разновидностей "степовых" действий с движениями руками, без последовательных (многократных) повторений, используя базовые шаги для создания сложных комбинаций, САД должны быть распознаваемыми как непрерывные образцы движения.

Творчество:

Последовательности САД должны использоваться для усиления выступления и его соответствие характеру аэробики как дисциплины гимнастики

Последовательности «степовых» САД должны иметь высокую связь с темой и стилем музыки. Должна быть причина, для включения какого-то движения рукой (ами), без потери стиля хореографии..

Включение движений головой и туловищем могут быть ещё одной возможностью усложнения САД.

Творческий потенциал в САД должен быть проявлен при использовании стиля музыки и акцентов, но без повторений и в спортивной манере.

Интенсивность:

Интенсивность (соответствующая Степ Аэробике) - это мера энергии и динамики упражнения, и в основном интенсивность упражнения зависит от движений САД на Степе (платформе). Поэтому, "степовые" САД должны быть выполнены без любых ненужных пауз и с энергией и мощностью, показывая быстроту, необходимую для поддержания высокого уровня интенсивности на протяжении всего упражнения.

В). Общее содержание:

Для оценки раздела "Общее Содержание" рассматриваются следующие движения:

- Переходы / Соединения
- Физические взаимодействия
- Пирамиды

Все вышеупомянутые движения, оцениваются последующим критериям

Координационная сложность / Разнообразие:

Должны выполняться переходы (изменения положений степа) от одного степа к другому (чем больше, тем лучше), чтобы показать специфичный характер "степовой" хореографии, но они должны быть хорошо объединены в упражнении.

Оценивается координационная сложность всего упражнения.

Элементы Сложности могут быть включены в упражнение, но они не получают оценку за Сложность, а будут рассматриваться как одно из движений, как художественное оформление или акцент. Элементы Сложности (кроме запрещенных движений) могут быть выполнены любой комбинацией членов группы

Чтобы оценить критерий разнообразия в упражнении, судьи артистичности учитывают, что все эти движения должны быть выполнены без повторений или дублирования тех же самых или подобных типов движений. Упражнение должно содержать различные действия, различные формы и различные типы движений.

Творчество:

Творческое содержание должно отражаться в новых идеях, формах, интерпретации, оригинальности, прогрессивности, избегая монотонности.

При полном использовании (соответствии) музыки и превосходном исполнении, **упражнение становится уникальным.**

Творчество (новизна) степ упражнения может быть продемонстрирована при использовании:

- Оригинальных "Степовых" действий, с различными направлениями (ориентациями) и подходами к Степ-платформе
- Оригинальностью в переходах/Соединениях
- Оригинальностью в смене построений, и переноске Степа
- Оригинальностью в партнерстве (физических взаимодействиях, пирамидах), построениях, изменениях построений и т.д.)
- Оригинальностью во взаимодействиях между членами группы и Степ платформой (положение Степа, использование Степа)

Слитность:

Все движения Все движения (хореография степ- шагов, переходы, соединения, взаимодействия для демонстрации партнерства, и т.д.), должны быть гармонично связаны между собой и быть в единстве со стилем и ритмом музыки, максимально используя Степ –платформу. Движения должны быть выполнены слитно.

Г.) Использование пространства площадки и построений:

Соревновательная Площадка должна быть максимально использована, со сбалансированным расстоянием между членами группы с или без использования Степа:

- Различные построения
- Смена положений между спортсменами
- Различные дистанции между членами группы (короткие и близкие расстояния)
- Смена уровня относительно площадки
- Различную ориентации,(положение, относительно основного направления)

Распределение и баланс:

Все компоненты упражнения должны быть должным образом распределены на площадке для соревнования на протяжении всего упражнения, с хорошей структурой баланса хореографии (использовать не только углы и центр соревновательной площадки)

Построения (формирования):

Формирования включают положения / взаиморасположения партнеров и пути (рисунок), которыми они изменяют положения для другого формирования или в том же самом формировании, выполняя САД или другие движения, или же и изменяя дистанцию между спортсменами. Изменения формирований должны быть быстрыми, демонстрировать оригинальность и сложность.

Ориентация (относительно основного направления):

Изменения Ориентации на площадке должны быть включены в серии "степовых " или других движений. Это означает, что положения тела должны быть показаны в разных направлениях (поворачивать не только лицо, но и туловище).

Д). Артистичность

Мастерство - это способность гимнаста (ов), преобразовать композицию из хорошо структурированного упражнения в артистическое представление Поэтому все члены группы должны,

демонстрировать Выразительность и Партнерство в дополнение к безупречному выполнению всех движений. Это относится как к едва уловимым различиям и изменениям интенсивности (модуляции), так и к амплитуде и скорости.

Качество:

Спортсмены должны создать полностью спортивное впечатление с высококачественными движениями (четкими и отточенными). Спортивное впечатление характерно для соревнований Аэробики.

Выразительность:

Как группа гимнастов вообще появляется перед жюри и публикой. Поза и диапазон эмоций, которые должны выражаться не только на лицах, но и в положениях тела гимнастов.

Способность "показывать" стиль в течение представления упражнения и в единстве с другими партнерами. Способность контролировать/управлять выразительностью в течение выполнения наиболее трудных или комплексных движений. Через выразительность, демонстрировать способность преобразовать движения и хореографию в исключительное артистическое целостное упражнение Спортсмены должны показывать восторженное состояние в течение всего упражнения, с подлинными и приятными выражениями лица, привлекая аудиторию своей новизной и творческим потенциалом, демонстрируя уверенность в себе

Партнерство

«Связь» или осязаемые (видимые или ощутимые) отношения между партнерами в исполнении (взгляд, едва уловимый контакт, прекрасная гармония в исполнении, доверие ...). Их способность работать вместе или отдельно с поддержанием этих отношений. Способность выдвинуть на первый план или подчеркнуть исполнение партнера - его или ее. Использование возможностей такого партнерства, чтобы вынести наружу их собственные отношения, для того, чтобы впечатлить или захватить аудиторию, также как и

Оценка:

Обратитесь к Приложению 1 в каждом разделе судейства, и адаптируйте их к Аэробик Степ.

ШКАЛА для оценки АРТИСТИЧНОСТИ

Критерии	Недопустимо		Плохо		Удовлетворительно		Хорошо		Очень хорошо		Отлично
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
Музыка / Музыкальность	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Степ содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Основное содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Площадка / Построения	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистичность	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

ИСПОЛНЕНИЕ

ОЦЕНКА

Оценка будет определяться в соответствии с правилами Аэробной гимнастики для соревнований ФИЖ, Приложением II и конкретными требованиями к технике, описанных в этом приложении.

Оценка Исполнения - 10 баллов, оценка состоит из 2 подкритериев.

1. Техническое мастерство (7 баллов)

Способность демонстрировать: силу, взрывную силу (прыгучесть), гибкость и движения с совершенным качеством исполнения в течение всего упражнения.

Движения должны выполняться правильно и с высоким техническим уровнем каждого из них и каждым спортсменом.

Физическая подготовленность

Фома движения, поза и осанка

- Способность поддерживать правильное положение и осанку.
- Способность сохранять управление движениями тела во всех его частях.

Точность

- Каждый элемент должен иметь четкое начало и конечное положение.
- Каждая фаза движения должна демонстрировать совершенный контроль (управление).

- Атлеты должны демонстрировать точные старт и завершающую позу в каждом движении, правильное выполнение "степовых" шагов, хороший баланс перемещений вверх и вниз, хороший баланс всех 4 уровней работы, контроль и точность выполнения движений.

Сила, прыгучесть (мощность), гибкость

- Способность демонстрировать силу и мощность.
- Способность демонстрировать гибкость.
- Атлеты должны быть способны демонстрировать силу, скоростную силу (мощь) в течение всего упражнения. Движения должны быть сделаны с максимальной амплитудой, используя длинные и короткие рычаги и высоко скоординированную хореографию рук.

Сбавки за Исполнение:

Сбавки производятся за каждую ошибку следующим образом:

Мелкая ошибка	0.1 балла
Средняя ошибка	0.2 балла
Большая ошибка	0.3 балла
Недопустимое исполнение или падение	0.5 балла

2. Синхронность (3 балла)

Способность выполнять все движения совместно, как один: -0.1 балла каждый раз

Максимальная сбавка за синхронность - 3.0 балла

Сбавки за Синхронизацию	
Каждый раз	0.1
За все упражнение	Максимум 3.0

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ: (сбавка -1.0 каждый раз)

Подбрасывание (броски в воздух) Степа (ов) и/или спортсмена (ов).

(Подбрасывание определяется, когда человек подброшен партнером, или партнер используется как трамплин для перехода в безопорное положение . Безопорное положение определяется, когда человек не имеет никакого контакта с площадкой или партнером).

Грубое обращение со Степом (толчок ногой и/или бросок Степа/ов другому спортсмену/нам или в воздух).

Любые прыжки, с использованием Степа для отталкивания и/или приземления (Группа С, Правила соревнований Аэробный Гимнастики ФИЖ, например Прыжок согнувшись ноги врозь,, Прыжок Казак, Прыжок в группировке, прыжок в шпагат и т.д.)

Прыжок со Степа на Степ.

Любые повороты с использованием Степа (Группа D, Правила соревнований Аэробный Гимнастики ФИЖ, например поворот, Поворот в равновесии, Либела, и т.д.)

Запрещенные элементы и движения, перечисленные в правилах соревнований Аэробной гимнастики ФИЖ, 2013-2016:

Сбавки, даваемые Председателем Бригады судей

Одежда	0,2 балла	каждый раз
Нарушение правил времени	0,2 балла	
Ошибка времени	0,5 балла	
Отсутствие пирамиды или больше, чем одна пирамида	0.5 балла	каждый раз
Запрещенные движения	0,5 балла	каждый раз
Запрещенная пирамида (подбрасывание партнера)	0,5 балла	каждый раз
Пирамида выше роста двух стоящих друг на друге людей	0,5 балла	каждый раз
Задержка, появление на соревновательной площадке позднее пределов 20 секунд	0.5 балла	
Прерывание выступления (всеми спортсменами) наг 2-10 с	0.5 балла	каждый раз
Прекращение выступления	2.0 балла	
Темы, нарушающие Олимпийскую Хартию и Этический кодекс	2.0 балла	
Нахождение в запрещенной зоне соревнований	предупреждение	
Ненадлежащее поведение/манеры	предупреждение	
Не надет Национальный тренировочный костюм (см. ТИ 2009, параграф.10.4)	предупреждение	
Не надета Одежда для соревнований, при церемонии награждения медалями (см. ТИ 2009, параграф.10.4)	предупреждение	
Неявка	дисквалификация	
Серьезное нарушение Устава ФИЖ., ТИ или Правил соревнований	дисквалификация	