

# Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики

## Чемпионат по Артистическим Воздушным Полотнам Система Подсчета Баллов 2022 / 2023



ФЕДЕРАЦИЯ ПИЛОННОГО СПОРТА  
И ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ

[www.polesports.ru](http://www.polesports.ru)

**АВТОРСКИЕ ПРАВА © 2022/2023 ОФСО**

**«Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики»**

*Редакторы Баркова З.П., Волчек П.В. На основе Системы подсчета баллов и Правил  
Международной Федерации Пилонного Спорта (IPSF).*

Этот документ должен использоваться только для соревнований, одобренных  
ОФСО «Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики».

Передача или использование без специального разрешения ФПСиВГ является преступлением и  
будет преследоваться по закону.



# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>4</b>
<b>УРОВНИ</b>	<b>4</b>
<b>КАТЕГОРИИ</b>	<b>4</b>
<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>	<b>4</b>
Визуальная эффектность	5
Креативные комбинации	5
Креативная интерпретация	5
Целостность	6
Музыкальная интерпретация	6
История	6
Тема	6
Оригинальность	7
<b>ИСПОЛНЕНИЕ</b>	<b>7</b>
Сбалансированность элементов	7
Выносливость и контроль	7
Технические навыки и трюки	7
Линии и положения	8
<b>ПРЕЗЕНТАЦИЯ</b>	<b>8</b>
Аутентичность	8
Энергия: уровень выступления	8
Выносливость: легкость выступления	9
Проекция, позиция и уверенность	9
<b>ОБЩЕЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ</b>	<b>9</b>
Влияние и запоминаемость	9
Вдохновение	9
<b>СБАВКИ</b>	<b>10</b>
Соскальзывание	10
Падение	10
Повреждение костюма	10
Неисправность реквизита	10
<b>ДУЭТЫ</b>	<b>10</b>
<b>НАЧИСЛЕНИЕ БАЛЛОВ</b>	<b>11</b>
<b>ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ</b>	<b>11</b>
<b>ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ:</b>	<b>12</b>
<b>СБАВКИ МАСТЕРА СУДЕЙ</b>	<b>14</b>
<b>ТЕМА / БЛАНК ТЕМЫ НОМЕРА</b>	<b>16</b>
<b>Правила и положения</b>	<b>20</b>

	<b>ОПРЕДЕЛЕНИЯ</b>	<b>21</b>
	<b>ПРИЕМЛЕМОСТЬ</b>	<b>21</b>
1.	Уровни	21
2.	Категории	22
3.	Возраст	22
4.	Процесс отбора участников	22
	<b>ПРОЦЕСС ПОДАЧИ ЗАЯВКИ</b>	<b>23</b>
5.	Предварительная заявка	23
6.	Выбор музыки	23
7.	Тема / Бланк темы номера	23
	<b>ПРОЦЕСС РЕГИСТРАЦИИ</b>	<b>24</b>
8.	Регистрация участника	24
	<b>ВЫСТУПЛЕНИЕ</b>	<b>25</b>
9.	Время выступления	25
10.	Тема	25
11.	Костюм	25
12.	Реквизит	27
13.	Прическа и макияж	27
14.	Средства сцепления	27
15.	Сцена	27
16.	Полотна	28
17.	Съемка	28
	<b>СУДЕЙСТВО</b>	<b>28</b>
18.	Судьи и система судейства	28
19.	Дисквалификация	29
20.	Результаты	30
21.	Награды	30
	<b>ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ</b>	<b>26</b>
22.	Права и обязанности исполнителей	26
23.	Права и обязанности организаторов	26
	<b>ЖАЛОБЫ</b>	<b>31</b>
24.	Общие жалобы	31
	<b>СИСТЕМА ПОДСЧЕТА БАЛЛОВ</b>	<b>33</b>
	<b>ПОЛИТИКА НЕЯВКИ НА СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>34</b>
	<b>ДОПОЛНЕНИЕ 1</b>	<b>36</b>
	<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ШТРАФЫ</b>	<b>36</b>
	<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ/ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>37</b>
	<b>ОГРАНИЧЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ/ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>43</b>

## **Введение**

Артистическая система ФПСИВГ разбита на четыре части, а именно: Хореография, Уровень сложности, Исполнение и Презентация. Исполнители будут оцениваться во всех четырех секциях. Итоговый балл — это сумма из всех 4-х частей, побеждает обладатель самого высокого балла. Важно, чтобы исполнитель включил все разделы в свою программу, чтобы получить наибольшее количество баллов. Минимальный общий балл, который может получить исполнитель, равен нулю, а самый высокий балл – 100. До 40 баллов присуждается за сложность и исполнение, до 60 баллов присуждается за презентацию. Нет обязательных элементов, более высокие баллы присуждаются за Ваши презентационные, а не технические навыки.

Пожалуйста, учтите, что все судьи ФПСИВГ имеют высокую квалификацию в Артистической системе судейства; однако, имейте в виду, что из-за особенностей художественного исполнения субъективность не может быть полностью устранена. Оценки судей являются окончательными.

## **Уровни**

- Любители
- Полупрофессионалы
- Профессионалы

## **Категории**

- Юниоры (14–17)
- Сеньоры Мужчины (18–39)
- Сеньоры Женщины (18–39)
- Мастера 40+ (могут быть разделены на Женщины/ Мужчины)
- Дуэты 18+

Категории, предлагаемые на индивидуальных соревнованиях, остаются на усмотрение ФПСИВГ.

Ниже приводится краткое резюме того, что судьи будут оценивать в программе. В этом документе приведен подробный разбор всех четырех разделов для того, чтобы дать возможность исполнителям выступить максимально успешно.

## **Хореография**

- Исполнение визуально эффектного выступления.
- Креативность в комбинациях.
- Целостность и гармония.
- Музыкальность выступления и объединение движений с музыкой.
- Демонстрация темы или ассоциации с песней.
- Оригинальность на Полотнах и в партере..
- Выполнение с правильным положением тела и хватами (без согнутых коленей, расслабленных лодыжек и т.д.)

## **Исполнение**

- Эффектно выполнять движения.
- Демонстрировать технические навыки на высшем уровне.
- Эффектно демонстрировать линии и положения тела.

## **Презентация**

- Выступать с энергией.
- Выступать с легкостью и без усилий.
- Выступать с уверенностью.
- Привлекать внимание зрителей и судей к выступлению.

Пожалуйста, ознакомьтесь с Правилами и Положениями для руководства по музыке, причёске, макияжу, костюму и средствам сцепления.

Примечание: Исполнители будут наказаны за несоблюдение Правил, Положений и Этического Кода Поведения ФПСИВГ.

Эти штрафы могут быть назначены до, во время или после выступления и даже могут быть вычтены после завершения соревнования, если это будет сочтено необходимым, что может повлиять на финальный рейтинг.

## **Хореография**

За хореографию может быть присуждено максимум 40 баллов. В этом разделе рассматриваются 8 областей, а именно:

- Визуальная Эффектность
- Креативные Комбинации
- Креативная Интерпретация
- Целостность
- Музыкальная Интерпретация
- История
- Тема
- Оригинальность

Судьи будут оценивать хореографию, которая будет исполнена с легкостью и изяществом, а также креативность на полотнах и в партере.

Этот раздел разбит на следующие области:

## **ВИЗУАЛЬНАЯ ЭФФЕКТНОСТЬ**

**Определение:** Выступление имеет визуальную эффектность тогда, когда может эффектно передавать его суть.

Что оценивают судьи в выступлении:

- Радует глаз
- Последовательность
- Увлекательность
- Эмоциональная связь с аудиторией
- Комбинация мастерства, света, музыки, костюма и хореографии
- Общее впечатление

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5

## **КРЕАТИВНЫЕ КОМБИНАЦИИ**

**Определение** – Креативность: создание выступления на сцене и/или полотнах с использованием творческих и оригинальных идей.

**Определение** – Комбинации: сочетание двух или более движений вместе для создания перетекающей последовательности движений на полотнах и в партере. Это включает в себя танец, работу в партере и на полотнах.

Что оценивают судьи в выступлении:

- Комбинации как на полотнах, так и вне полотен, которые различны, интересны или оригинальны.
- Комбинации, творчески поставленные под музыку.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5

## **КРЕАТИВНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

**Определение** – Креативность: создание выступления на сцене и/или полотнах с использованием творческих и оригинальных идей.

**Определение** – Интерпретации: умение объяснять заложенный смысл.

Что оценивают судьи в выступлении:

- Умение транслировать тему.

- Умение показывать или передавать смысл в оригинальной интерпретации.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5

## **ЦЕЛОСТНОСТЬ**

**Определение:** Изящество движений исполнителя или танца. Целостностью также можно назвать непрерывность действий, что означает, что течение или импульс движения не прекращаются. У хорошего танцора есть целостность в его движениях и создается впечатление, что он выступает без усилий.

Что оценивают судьи:

- Гармоничные переходы между всеми частями номера.
- Гармоничные переходы между сценическими движениями.
- Последовательные переходы между движениями на полотнах.
- Контроль плавности.
- Как последовательность используется для отображения музыки.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5

## **МУЗЫКАЛЬНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

**Определение:** Музыкальная интерпретация — это взаимодействие между музыкой, движением и креативностью. Музыкальность в танце состоит из двух основных компонентов, а именно: **Восприимчивость** и **Креативность**.

**Музыкальная Восприимчивость** — это способность получать, понимать, чувствовать и иметь практическое знание музыкальных концепций, таких как ритм, темп, выражение и настроение.

**Музыкальная Креативность** (или музыкальная артистичность) — это способность соединяться с сопровождающей музыкой, интерпретировать ее или выражать и добавлять динамику движениям, которая связана с музыкой даже в отсутствие аккомпанемента, поскольку это уникально и интересно.

Таким образом, музыкальность в танце может рассматриваться, как мера или степень, в которой танцор восприимчив и креативен в своей интерпретации или передаче музыки через движение. Это ключевой компонент в артистической презентации исполнителя.

Что оценивают судьи:

- Интерпретация музыки посредством движения.
- Интерпретация музыки через костюм.
- Интерпретация музыки с использованием реквизита (если он используется).

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5

## **ИСТОРИЯ**

**Определение:** История – способность рассказывать историю, передавая смысл и значение.

Что оценивают судьи:

- Была ли история понятна и сфокусирована?
- Была ли история захватывающей на протяжении всего выступления?

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5

## **ТЕМА**

**Определение:** Объединяющая или доминирующая идея, которая является неотъемлемым элементом художественной работы. Тема связана с музыкой, костюмом, хореографией и движениями; концепция должна быть понятна зрителям.

Что оценивают судьи:

- Четкая связь между музыкой и хореографией.
- Визуальное сообщение темы на протяжении всего выступления.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5

## **ОРИГИНАЛЬНОСТЬ**

**Определение:** работа на сцене и/или на полотнах с использованием творческих или оригинальных идей.  
Что оценивают судьи:

- Оригинальность и/или воображение в хореографии и движениях исполнителя.
- Оригинальность и/или воображение в трюках, переходах и комбинациях по всей высоте полотен.

**МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5**

## **ИСПОЛНЕНИЕ:**

За исполнение может быть присуждено максимум 20 баллов. В этом разделе рассматриваются 4 области:

- Выносливость и Контроль
- Сбалансированность Элементов
- Технические навыки и Трюки
- Линии и Положения

Судьи будут оценивать движения, которые выполняются с высоким уровнем исполнения и правильным позиционированием.

Этот раздел разбит на следующие области:

## **СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ:**

**Определение – Сбалансированность:** различные элементы в равных или правильных пропорциях.

Что оценивают судьи:

- Способность использовать разнообразные элементы, как инструменты для передачи истории (например, работа в партере, в воздухе, танец, акробатика и статичность).
- Способность использовать костюм, реквизит и свободное пространство сцены для передачи темы, сообщения или истории.
- Использование всей высоты полотен в процессе всего действия.

**МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5**

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ И КОНТРОЛЬ**

**Определение – Выносливость:** способность выдерживать длительные физические усилия.

**Определение – Контроль:** способность контролировать всё тело на протяжении всего выступления и демонстрировать сознательное намерение в движении на протяжении всего выступления.

Что оценивают судьи:

- Контроль конечностей.
- Баланс во всех движениях.
- Контроль всех движений, чтобы хореография выполнялась чисто.

**МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5**

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ И ТРЮКИ**

**Определение:** Сочетание продвинутых и/или уникальных навыков и трюков в течение всего выступления на полу и полотнах. Требуется чистое исполнение на протяжении всей программы.

Что оценивают судьи:

- Чистое позиционирование тела на полотнах и в партере.
- Чистый вход и выход в трюки и комбинации.
- Чистые переходы на полотнах и с полотен на пол (и наоборот).
- Чистая техника.

**МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5**

## **ЛИНИИ И ПОЛОЖЕНИЯ**

**Определение.** Линия — это термин, который описывает контур тела танцора при выполнении шагов, положений или трюков. Речь идет, в целом, о линиях исполнителя. Это означает, что судьи будут оценивать полный образ, от кончиков пальцев до макушки и всего того, что между ними. При взгляде на линию стопы следует обратить внимание на соединение и форму между несколькими ключевыми точками расположения стопы и пальцев ног, лодыжки, формы стопы и ее отношения к голени; тот же принцип применяется к линии ног и рук.

**Определение.** Положение означает, расположение всего тела или части тела на полотнах и вне их. Что оценивают судьи:

- Ноги всегда натянуты от лодыжки до носка (за исключением случаев, когда они намеренно взяты на себя).
- Нет косолапости стоп.
- Руки и ноги работают с максимальной амплитудой движения.
- Правильная осанка: грудь поднята, спина прямая, голова поднята, плечи опущены.
- Позицию тела во время входа и выхода из положения.
- Плавность и контроль положений тела.
- Правильное положение тела, необходимое для выполнения движения.

**МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5**

## **ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

За презентацию начисляется максимум 20 баллов. В этом разделе рассматриваются 4 области:

- Аутентичность
- Энергия: уровень выступления
- Выносливость: легкость выступления
- Проекция, позиция и уверенность

Судьи будут оценивать выступление, которое будет отличаться высоким уровнем уверенности, который привлечет внимание аудитории и судей. Исполнитель должен уметь поддерживать высокий уровень энергии в течение всего своего выступления независимо от того, насколько быстро или медленно играет музыка.

Этот раздел разбит на следующие области:

### **АУТЕНТИЧНОСТЬ**

**Определение – Аутентичность:** Искренность, правдивость, подлинность.

Что оценивают судьи:

- Передал ли исполнитель то, что он чувствовал зрителю?
- Был ли исполнитель вовлечен в каждое движение и жест?
- Заставил ли исполнитель поверить в свою историю?

**МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5**

### **ЭНЕРГИЯ: УРОВЕНЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ**

**Определение:** Танцевальный элемент, который фокусируется на тяжести, текстуре и плавности движения. Например, парение, кач, внезапность, плавность, острота, наступление, колебания и взрывная сила – все это необходимо для успешного выступления.

Что оценивают судьи:

- Мощный контроль движений, когда исполнитель контролирует каждую часть своего тела по отношению к музыке.
- Баланс и вариативность в течение всего выступления.
- Постоянность в уровнях энергии и подачи.



МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5

### **ВЫНОСЛИВОСТЬ: ЛЕГКОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ**

**Определение:** возможность выступить без усилий на протяжении всей программы, демонстрируя при этом высокий уровень энергии и выносливости.

Что оценивают судьи:

- Постоянный уровень энергии во всем выступлении.
- Исполнитель не устает ни в какой момент своей программы.
- Потеря плавности или музыкальности из-за недостатка выносливости.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5

### **ПРОЕКЦИЯ, ПОЗИЦИЯ И УВЕРЕННОСТЬ**

**Определение - Проекция:** способность исполнителя проецировать внутренние чувства и эмоции через их исполнение.

**Определение - Позция:** способность оставаться сдержанным и грациозным на протяжении всего выступления.

**Определение - Уверенность:** способность выступать с полной непринужденностью, демонстрируя уверенность в себе на каждом шагу.

Что оценивают судьи:

- Подающийся на протяжении всего выступления уровень энергии.
- Исполнитель сохраняет самообладание независимо от проблем, которые могут возникнуть.
- Исполнитель не демонстрирует нервозность и сохраняет грациозность во всем.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 5

### **ОБЩЕЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ**

За общее выступление присуждается максимально 20 баллов. В этом разделе рассматриваются 2 области:

- Влияние и запоминаемость
- Вдохновение

Судьи будут оценивать выступление, которое производит неизгладимое впечатление и/или вдохновляет каким-либо образом.

Этот раздел разбит на следующие области:

### **ВЛИЯНИЕ И ЗАПОМИНАЕМОСТЬ**

**Определение:** выступление, которое поражает или влияет на судей, оставляет положительную долговременную память.

Что оценивают судьи:

- Хореографию, стимулирующую мысли.
- Выступление, отличающееся креативностью, трюками, музыкой или хореографией.
- Что-то новое или адаптированное по-другому, что оставляет неизгладимое впечатление.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 10

### **ВДОХНОВЛЕНИЕ**

**Определение:** выступление, которое дает творческое вдохновение.

Что оценивают судьи:

- Влияние выступления тем или иным образом.
- Выступление, вдохновляющее зрителей.

## МАКСИМАЛЬНОЕ ПРИСУЖДАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: 10

### **СБАВКИ**

Сбавки даются за каждую ошибку. В этом разделе рассматриваются 4 области:

- Соскальзывание
- Падение
- Повреждение Костюма
- Неисправность реквизита

Судьи вычитают за очевидные недостатки. Этот раздел разбит на следующие области:

### **СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ**

**Определение:** очевидное соскальзывание рук или ног, что приводит к прерыванию движения.

Что оценивают судьи:

- Проскальзывание ноги или тела, приводящее к прерыванию движения.
- Проскальзывания должны быть очевидными. Сбавки не будут начисляться за приспособление.

### БАЛЛЫ, СПИСЫВАЕМЫЕ ЗА КАЖДУЮ ОШИБКУ -1

### **ПАДЕНИЕ**

**Определение:** Падение – это быстрое неконтролируемое падение на пол. Может произойти из любого положения на и вне кольца.

Что оценивают судьи:

- Где исполнитель должен восстановить баланс, поставив руки на пол, чтобы остановить себя.
- Падение должно быть очевидным.

### БАЛЛЫ, СПИСЫВАЕМЫЕ ЗА КАЖДУЮ ОШИБКУ – 3

### **ПОВРЕЖДЕНИЕ КОСТЮМА**

**Определение.** Повреждение костюма — это когда часть костюма случайно падает, спадает или становится открытой и/или неприличной.

Что оценивают судьи:

- Зафиксированный костюм.
- Отсутствие демонстрации гениталий.

### БАЛЛЫ, СПИСЫВАЕМЫЕ ЗА КАЖДУЮ ОШИБКУ – 3

### **НЕИСПРАВНОСТЬ РЕКВИЗИТА**

**Определение.** Неисправность реквизита – когда он испорчен или ломается на сцене.

Что оценивают судьи:

- Реквизит, который функционирует исправно.
- Реквизит, который легко демонтируется со сцены.

### БАЛЛЫ, СПИСЫВАЕМЫЕ ЗА КАЖДУЮ ОШИБКУ - 1

### **ДУЭТЫ**

Дуэты будут оцениваться по тем же критериям, что и выше. Дуэты должны помнить, что оба исполнителя будут оцениваться в совокупности в соответствии с критериями.

## **НАЧИСЛЕНИЕ БАЛЛОВ**

В каждом разделе (за исключением сбавок) исполнители будут награждены баллами, основанными на общем большинстве результатов.

Судейское руководство состоит в следующем:

0 = Отсутствует	Отсутствует, менее 10% выступления
1 = Плохо	Почти не присутствует, менее 20% выступления
2 = Слабо	Небольшое количество, от 20% до 40% выступления
3 = Средне	Достаточное количество, от 40% до 60% выступления
4 = Хорошо	Большое количество, от 60% до 80% выступления
5 = Отлично	Более 80% выступления

## **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

Решение судей окончательное и не подлежит дальнейшему обжалованию/ комментарии к выступлению остаются на усмотрение судей и организаторов. Предоставленный результат будет являться усредненной оценкой всех судей с учетом сбавок, сделанных Мастером Судей до вынесения окончательного результата.

# ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ:



## SCORE CARD/ Оценочный лист по артистическим воздушным полотнам

Performer(s) / Исполнитель:		Date / Дата:	
Country/Region / Страна/Регион:		Federation/Федерация:	
Division / Уровень:	Category / Категория:		Judge Name / Имя Судьи:
Judging Criteria / Критерии судейства	Technical Value / Техническая ценность	Score / Баллы	Comment / Комментарии
0 = Absent /отсутствует; 1 = Poor /плохо; 2 = Fair /слабо; 3 = Average /средне; 4 = Good /хорошо; 5 = Excellent /отлично			
CHOREOGRAPHY / ХОРЕОГРАФИЯ	MAXIMUM: 40 POINTS / МАКСИМУМ: 40 БАЛЛОВ		
Visual effectiveness / Визуальная эффектность	5		
Creative combinations / Креативные комбинации	5		
Creative interpretation / Креативная интерпретация	5		
Flow/ Целостность	5		
Musical interpretation / Музыкальная интерпретация	5		
Storytelling / История	5		
Theme / Тема	5		
Originality / Оригинальность	5		
	TOTAL / Итого:		
EXECUTION / Исполнение	MAXIMUM: 20 POINTS / МАКСИМУМ: 20 БАЛЛОВ		
Balance of elements / Сбалансированность элементов	5		
Stamina & Control / Выносливость и Контроль	5		
Technical skills – Tricks / Технические навыки и Трюки	5		

Lines & placement / Линии и Положения тела	5	
	TOTAL / ИТОГО:	
PRESENTATION / ПРЕЗЕНТАЦИЯ	MAXIMUM: 20 POINTS / МАКСИМУМ: 20 БАЛЛОВ	
Authenticity / Аутентичность	5	
Energy: performance level / Энергия: уровень выступления	5	
Stamina: effortless routine / Выносливость: легкость выступления	5	
Projection, poise & confidence / Проекция, Позция, и Уверенность	5	
	TOTAL / ИТОГО:	
OVERALL PERFORMANCE / ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ	MAXIMUM: 20 POINTS / МАКСИМУМ: 20 БАЛЛОВ	
Impact and Memorability / Влияние и Запоминаемость	10	
Inspirational / Вдохновение	10	
	TOTAL / ИТОГО:	
DEDUCTIONS / СБАВКИ	POINTS / - БАЛЛЫ	
Slip / Проскальзывание	-1	
Fall / Падение	-3	
Costume malfunction / Повреждение костюма	-3	
Prop malfunction / Неисправность реквизита	-1	
Master Judge Penalties / Сбавки Главного Судьи		
TOTAL POINTS (100 Possible) / ИТОГО БАЛЛОВ (100 МАКСИМУМ)	TOTAL / ИТОГО:	

## СБАВКИ МАСТЕРА СУДЕЙ

Исполнитель может получить сбавки от Мастера Судей во время соревнований за следующие нарушения:

Критерий	Ограничения	Штраф
Музыка предоставлена позже указанного срока	Опоздание от 1–5 дней	-1 за каждый день
	Опоздание более 5 дней, но более чем за 48 часов до даты соревнований	-5
	Музыка, полученная в течение 48 часов до даты начала соревнований	Дисквалификация
Предоставление музыки, которая не соответствует Правилам и положениям	См. Правила	-3
Тема / Бланк темы номера	Не представлен на языке, указанным организатором (английский является предпочтительным стандартным языком)	-1
	Неверный формат листа: Лист представлен в формате PDF или в неофициальном варианте, форма не полная	-1
	Отправлен с опозданием от 1 до 5 дней	-1 за каждый день
	Получен с опозданием более, чем на 5 дней	Дисквалификация
	Недостовверная или неточная информация о костюме или реквизите	Дисквалификация
Предоставление ложной или неточной информации при подаче заявки	Предоставлена недостоверная или неточная часть информации	-5 за каждый раз
	Недостоверная информация о возрасте, уровне или категории	Дисквалификация
Опоздание на сцену после объявления	Опоздание до 60 секунд	-1
	Исполнитель не явился по истечению минуты	Дисквалификация
Продолжительность выступления	5 секунд или менее в пределах разрешенной продолжительности	-3
	Более 5 секунд за пределами разрешенной продолжительности	-5
Человеческий реквизит	Превышение разрешенного времени на сцене для дополнительных участников: 30 секунд	-5
	Поднятие выступающего	-5 за каждый раз
	Контакт с полотнами дополнительных участников	-5 за каждый раз
Подрыв	Подача команды исполнителю вне сцены во время выступления	-1
	Исполнитель или его тренеры / представители подходят к судейскому столу или к судейской комнате, перекрывают обзор судьям в любой момент на протяжении всех соревнований	-3

Начало или окончание программы вне сцены	Начало или окончание программы вне сцены	-1 за каждый раз
Установка / Удаление реквизита	Свыше 3 минут	-1 за каждый раз
Сбор реквизита	Реквизит не собран после выступления	-3
Средства сцепления	Нанесение средств сцепления на полотна	- 5
	Использование запрещенных средств сцепления	Дисквалификация
Наличие украшений и реквизита запрещенного правилами	Наличие ювелирных изделий/ пирсинга (исключая сережки-гвоздики)	-3 за участника
	Использование реквизита или какой-либо вещи, не согласованных с Главным Судьей	-5
Несоответствующие правилам хореография, костюм и макияж	Костюм не соответствует правилам	-1 за участника
	Рекламные слова, логотипы, религиозные коннотации, негативные коннотации	-3 за участника
	Провокационный костюм, включающий материалы такие, как латекс, кожу	-5 за участника
	Агрессивно-провокационная хореография и непристойное поведение	Дисквалификация
Прикосновение к системе крепления (тросовой системе) во время выступления	Категорически запрещается трогать или использовать оснащение или систему тросов во время выступления. Это включает в себя прикосновение к заднику, любому освещению, которое может находиться за областью сцены, или выходить за ее пределы. Исполнители должны иметь контакт только с полотнами и реквизитом.	-1 за каждый раз
Общие нарушения правил	Нарушения общих правил по усмотрению Главного судьи, с согласия внешнего совета Главного судьи Запрещенные элементы или повторяющиеся ограниченные элементы Использование неприличных жестов, неприличных выражений, сквернословия в частном порядке или публично к любому из участников	Диапазон от -1 до -5  -5 за элемент за участника  -10
	- Попытка нанести удар или нанесение удара должностному лицу, участнику соревнования, зрителю или любому другому задействованному лицу непосредственно обидчиком или подстрекательство других исполнителей и / или зрителей к принятию участия в оскорбительных или насильственных действиях - Использование допинга (исключение составляют медицинские препараты), употребление алкоголя до или во время соревнований - Обнажение до, во время, или после соревнований - Многократные или грубые нарушения Правил и Положений.	Дисквалификация

## Травма во время выступления

Если, по мнению Мастера Судей выступающему требуется медицинская помощь, Мастер Судей должен остановить выступление, если исполнитель еще этого не сделал. Если участник способен продолжить свое выступление в течение одной минуты, он должен продолжать немедленно с момента прерывания или, если это невозможно, подождать до десяти секунд и продолжить.

Если исполнитель не может завершить программу, баллы не начисляются и исполнитель будет считаться отозванным. То же самое относится к ситуации, когда исполнителю была предоставлена возможность продолжить программу с момента прерывания музыкальной композиции, и он снова не может завершить выступление. Разрешено только одно прерывание.

*\*Запрещается начинать сначала всю программу, за исключением технических неполадок с музыкой.*

## Тема/ Бланк темы номера

*Инструкции по заполнению Темы / Бланка темы номера: пожалуйста, ознакомьтесь со сбавками Мастера Судей в случае поздней подачи и предоставления ложной информации. Обратите внимание: лист должен быть заполнен в Microsoft Word, с использованием черного шрифта. Разрешается подавать только официальную Тему / Бланк темы номера ФПСИВГ; сбавка -1 будет применена для неправильного листа.*

### Название формы для отправки:

*Страна\_Дисциплина\_Уровень\_Категория\_Обязательная форма\_Имя\_Фамилия*

### Исполнитель (-и):

Укажите полное имя (Имя и Фамилию) исполнителя в случае выступления в индивидуальной программе или имена (Имя и Фамилия) исполнителей в случае выступления дуэтов. Пожалуйста, сначала укажите имя, а потом фамилию.

### Страна / Регион:

Укажите страну или регион происхождения исполнителя. Исполнитель должен указать свою страну только для всех международных соревнований. Для национальных и открытых соревнований исполнитель также должен указать свой регион / провинцию / округ

### Уровень:

Вставьте уровень, в котором выступает исполнитель из следующих вариантов: Любители, Полупрофессионалы и Профессионалы. Пожалуйста, обратитесь к Правилам и Положениям для полного описания уровней.

### Категория:

Укажите категорию, в которой участвует исполнитель, из следующих вариантов: «Сеньоры», «Мастера 40+», «Дуэты или Юниоры», «Мужчины или женщины», например, Сеньоры Мужчины, Юниоры, Дуэты.

### Дата:

Укажите дату подачи бланка. Если подается новый бланк, должна быть проставлена новая дата предоставления.

### Федерация:

Укажите региональную федерацию, которую представляет исполнитель. Если региональная Федерация, одобренная ФПСИВГ, еще не создана, оставьте это поле пустым.

**Подпись исполнителя (-ей):** бланк должен быть подписан исполнителем (-ями).

**Подпись тренера:** Если у исполнителя(-ей) есть тренер, сертифицированный ФПСИВГ, его или ее напечатанное имя может быть добавлено. В случае исполнителя Юниора, если у исполнителя нет тренера, сертифицированного ФПСИВГ, необходимо указать имя родителя или законного опекуна.



**ТЕМА / БЛАНК ТЕМЫ НОМЕРА:**



**1. АРТИСТИЧЕСКИЕ ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА / БЛАНК ТЕМЫ НОМЕРА**

Исполнитель (-и):	Дата:
Страна / Регион:	Федерация:
Уровень:	Категория:
<b>ТЕМА:</b> Пожалуйста, дайте краткое описание темы вашего выступления	
РЕКВИЗИТ (кроме помощников в виде подтанцовки): Пожалуйста, предоставьте полную информацию, включая размер, время установки и удаления реквизита, потребность в помощи, потребность в хранилище	
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ: Пожалуйста, предоставьте полную информацию, как человеческие ресурсы используются в вашем выступлении и сколько людей будет задействовано в качестве человеческого реквизита	
Если вы снимаете костюм, объясните, как и почему	
Пожалуйста, укажите характеристики ваших полотен: полотна организатора / свои сертифицированные полотна	
Ставя галочки я / мы подтверждаем, что:	Ставя галочки я / мы подтверждаем, что мое / наше выступление:
<input type="checkbox"/> Я / мы добавили фото моего / нашего костюма <input type="checkbox"/> Я / мы добавили фото нашего реквизита <input type="checkbox"/> Я / мы добавили музыку	<input checked="" type="checkbox"/> Не содержит наготы <input type="checkbox"/> Не содержит оружия или муляжа оружия <input type="checkbox"/> Не содержит сексистского, расистского, или гомофобного посыла <input type="checkbox"/> Не содержит насилия или религиозной коннотации <input type="checkbox"/> Подходит для семейного просмотра
Подпись исполнителя:	Подпись тренера:

# Чемпионаты по Артистическим воздушным полотнам *Правила и Положения*



**ФЕДЕРАЦИЯ ПИЛОННОГО СПОРТА  
И ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ**

[www.polesports.ru](http://www.polesports.ru)

Авторские Права © Август 2022 ФПСиВГ

Это открытый рабочий документ,  
который может быть изменен.

## **Определения**

**Категория** относится к возрастным группам и полу в каждом уровне.

**Соревнование** относится ко всем одобренным ФПСИВГ соревнованиям.

**Уровень** определяется уровнем сложности в рамках соревнования.

**Документ** ссылается на весь данный документ.

**ФПСИВГ** – Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики.

**Организатор** – организатор, одобренный ФПСИВГ соревнования.

**Выступление** – относится к программе выступающего с начала до конца и включает в себя хореографию, вращения, переходы, поддержки, положения, трюки, подъемы, акробатику, гимнастику, скольжения, лазы, ловлю, обрывы, шпагаты и работу на полу.

**Исполнитель** – относится к лицу, приглашенному участвовать в соревновании.

**WAAC** – Мировые Чемпионаты по Артистическим Воздушным Полотнам.

## **Приемлемость**

### **УРОВНИ**

- Любители
- Полупрофессионалы
- Профессионалы
- Любители

Исполнители, имеющие базовый опыт. Участник не может выступать в данной категории, если до этого он:

- Выступал в полупрофессиональном или профессиональном уровне на любых прошедших национальных / международных соревнованиях ФПСИВГ по Артистическим воздушным полотнам и / или
- Занимал дважды любое из трех первых мест в уровне Любители в последние годы на национальных / международных соревнованиях ФПСИВГ по Артистическим воздушным полотнам и/или
- Является или был инструктором / преподавателем / тренером по спорту на полотнах
- Получал финансовую компенсацию за выступления на полотнах или рекламные акции.

#### 1.2 Полупрофессионалы

Исполнители, которые имеют хороший опыт, могут подать заявку на участие в Полупрофессиональном уровне, если они:

- Учащиеся средних / продвинутых классов и / или
- Являются или были инструкторами / преподавателями / тренерами и / или
- Исполнители, которые не выступали в уровне Профессионалы на каких-либо прошедших соревнованиях ФПСИВГ по Артистическим воздушным полотнам и / или
- Исполнители, которые дважды занимали первые три места в уровне Любители на национальных / международных соревнованиях ФПСИВГ – по Артистическим воздушным полотнам и/или
- Исполнители, получавшие финансовую компенсацию за выступления в спорте на полотнах или рекламные акции.

#### 1.3 Профессионалы

Профессиональный уровень — это топ-исполнители, которые стремятся выступать с другими ведущими атлетами и представлять свою страну. Профессиональные исполнители, как правило:

- Учащиеся продвинутых классов и / или
- Инструкторы / преподаватели / тренеры в прошлом или настоящем и / или
- Исполнители, которые выступали на Профессиональном уровне на любых предыдущих национальных / международных соревнованиях ФПСИВГ по Артистическим воздушным полотнам и / или
- Исполнители, занимавшие дважды первые 3 места в полупрофессиональном уровне в прошедшие годы на национальных / международных соревнованиях ФПСИВГ по Артистическим воздушным полотнам.

## **КАТЕГОРИИ**

Каждая из следующих категорий Профессионалов должна быть открыта на национальном уровне для квалификации на международные соревнования.

- Юниоры 14–17
- Сеньоры Женщины 18–39
- Сеньоры Мужчины 18–39
- Мастера 40+
- Дуэты 18+

Все открытые соревнования будут предлагать уровень Профессионалы во всех категориях. Полупрофессиональные и Любительские уровни не доступны для исполнителей, выступающих в открытых соревнованиях.

## **ВОЗРАСТ**

Возрастные ограничения для каждой категории определяются по возрасту исполнителя в конце календарного года.

- Юниоры – возраст 14–17 лет на 31 декабря текущего года
- Сеньоры – возраст 18–39 лет на 31 декабря текущего года
- Мастера 50+ – возраст 40+ на 31 декабря текущего года
- Дуэты – возраст 18+ на 31 декабря текущего года

*\*Пример: исполнителю категории Сеньоры будет 39 лет на дату проведения региональных соревнований в его / ее регионе, но к 31 декабря текущего года исполнится 40 лет. Исполнитель должен выступать в одной и той же категории, как для региональных, так и на национальных соревнованиях.*

## **ПРОЦЕСС ОТБОРА УЧАСТНИКОВ**

4.1 Все участники национальных соревнований должны иметь гражданство или быть легальными резидентами страны, в которой они выступают, кроме случаев участия в Открытых Чемпионатах.

4.2 Крайние сроки должны строго соблюдаться. Если исполнитель задерживает отправку своей заявки на чемпионат, он может быть не допущен. Всем участникам будет присуждаться сбавка за позднюю отправку музыки.

4.3 Участие исполнителей определяется квалификацией, то есть предварительными, региональными или видео отборами. Процесс отбора может быть определен Организатором национального / международного соревнования.

4.4 Исполнители должны быть в правильной возрастной категории.

4.5 Порядок выступлений определяется жребием.

4.6 Все правомочные исполнители должны участвовать в предварительных видео отборах, если это требуется, для получения места в финале; исполнители выступают один раз.

4.7 Исполнитель может начать выступление заново только в следующих случаях:

- Техническая ошибка с музыкой.
- Ошибка работоспособности и безопасности, например проблема с небезопасным оборудованием или чистящая жидкость на полу. Это не включает скользкие полотна, так как это субъективно для каждого исполнителя.
- По усмотрению Мастера Судей.

*\*Обратите внимание: если исполнитель решает продолжить свое выступление независимо от технической неисправности (например, музыки), ему не разрешается начать выступление заново.*

4.8 Исполнители с самыми высокими баллами в каждой категории пройдут в финал.

4.9 Количество финалистов для всех категорий:

- 10–15 финалистов во всех категориях на усмотрение организатора

*\*Точное количество участников будет объявлено после окончания приема заявок. Соревнования для всех категорий уровня Профессионалы должны быть проведены, даже если выступает только 1 исполнитель.*

4.10 Победители – это исполнители с наивысшими баллами в своей категории. Если у двух исполнителей одинаковое количество баллов, то исполнитель с наивысшими баллами за хореографию объявляется победителем. Если у двух исполнителей один и тот же итоговый результат за хореографию, исполнитель с наивысшим баллом за презентацию должен быть объявлен победителем.

4.11 Титул Чемпиона Национального или Международного Чемпионата по Артистическим воздушным полотнам 20XX (если применимо) во всех категориях является титулом на всю жизнь.

4.12 Все исполнители, занявшие 1-е место в категории Профессионалы в утвержденных ФПСИВГ национальных соревнованиях по Артистическим воздушным полотнам, будут приглашены для участия в международных соревнованиях. ФПСИВГ оставляет за собой право применять дополнительные квалификационные критерии, которые будут объявлены перед такими турнирами.

4.13 Исполнителям из стран, не имеющих национальных соревнований, разрешается выступать на открытых чемпионатах.

## **Процесс подачи заявки**

### **Предварительная заявка**

Несоблюдение следующего может привести к дисквалификации с соревнований.

5.1 Все квалифицированные исполнители должны:

- Загрузить форму заявки с веб-сайта организаторов, заполнить ее, подписать и отправить на электронный адрес организаторов до указанного срока. Если данная функция не доступна на веб-сайте, обратитесь к организатору за формой заявки. Это также относится к исполнителям, участвующим в открытых соревнованиях.
  - Оплатить стартовый взнос, который не подлежит возврату. Стартовые взносы и платежные реквизиты можно найти в форме заявки.
  - Отправить свою музыку в формате mp3 на адрес электронной почты, указанный в пакете участника, в указанный крайний срок.
  - Присылайте свои Темы / Бланк темы номера в срок, указанный организатором. (См. Штрафы Мастера судей). Исполнители могут изменить свою Тему / Бланк темы номера между предварительными и финальными соревнованиями. Новые бланки должны быть предоставлены в течение одного часа после завершения предварительных соревнований или в срок, указанный организатором соревнования.
- \* Обратите внимание: рукописные бланки не принимаются, если это не указано организатором в случае замены бланка между предварительными и финальными соревнованиями. Подписи могут быть впечатаны.
- Предоставлять информацию об их официальном поле. Копия свидетельства о рождении должна быть предоставлена по запросу.

5.2 Все заявки должны быть заполнены на национальном языке принимающей страны. Все заявки на открытые соревнования должны быть заполнены на английском языке.

5.3 Все исполнители должны быть здоровыми и не беременными. По запросу, от исполнителя может потребоваться документация от врача в качестве подтверждения хорошего здоровья и уровня физической подготовки. Вся информация будет конфиденциальной.

5.4 Исполнители могут выступать на национальных соревнованиях, если они имеют гражданство и / или разрешение на постоянное место жительства в этой стране. В случае двойного гражданства исполнители могут представлять только одну страну. Исполнители, желающие изменить страну, которую они представляют, должны дождаться окончания соревновательного года для перехода.

5.5 Заявки не будут полностью обработаны без соблюдения всех вышеуказанных требований и установленных сроков.

### **Выбор музыки**

6.1. Исполнитель может самостоятельно выбирать музыку для выступления; это может быть микс из музыкальных произведений или артистов и иметь слова.

- 6.2. Музыка не должна иметь какой-либо религиозной или уничижительной коннотации. Отклонения (независимо от языка) запрещены.
- 6.3. Музыка должна быть представлена в установленные сроки или будут применяться сбавки. Если музыка не была получена за 48 часов до начала соревнования, исполнитель будет дисквалифицирован.
- 6.4. Музыка должна быть представлена в формате MP3 в указанный срок организатору соревнований и должна быть названа именем и категорией выступающего.
- 6.5. Копия в формате CD или USB должна быть разборчиво подписана именем и категорией исполнителя и представлена во время регистрации. Невыполнение этого может привести к тому, что исполнитель не будет допущен к выступлению.

## **Тема / Бланк темы номера**

7.1 Исполнители должны придерживаться следующих правил:

- Исполнители должны заполнить Тему / Бланк темы номера в установленные сроки и на языке, указанном организатором соревнования.
- Бланк должен быть заполнен черным шрифтом и напечатан; рукописные копии не принимаются, если иное не указано организатором соревнования.
- Исполнители должны подписать каждый бланк; сертифицированные тренеры также могут добавить свою подпись.
- Сбавка -1 будет применяться за каждый день опоздания подачи, максимум до -5 баллов; после чего исполнитель будет дисквалифицирован.
- Бланк должен быть заполнен черными чернилами и напечатан только в документе Microsoft Word, за любой другой формат будет применена сбавка. Подписи могут быть впечатаны.
- Бланки должны быть предоставлены организатору соревнований в установленные сроки.
- Форма должна быть заполнена полностью, а музыка, костюм и реквизит должны быть представлены одновременно с темой. Если галочки не заполнены, форма считается неполной, и на нее будет наложен штраф. Если музыка, костюм и реквизит не представлены одновременно, Тематический лист считается неполным.

## **Процесс регистрации**

### **Регистрация участника**

В случае, если исполнитель не является на регистрацию без уважительных причин, он будет исключен из всех одобренных ФПСИВГ соревнований по всему миру сроком на один год. Имена отстраненных исполнителей будут опубликованы на [www.polesports.ru](http://www.polesports.ru).

Исполнители могут отменить участие без штрафа только, как минимум, за 21 рабочий день до соревнований. Исключения делаются по медицинским причинам и в чрезвычайных ситуациях, когда соответствующая медицинская документация и подтверждение запланированного перелёта должны быть представлены Организатору минимум за один день до соревнования. Исполнители, не появившиеся на соревнованиях в день регистрации в связи с чрезвычайной ситуацией, будут иметь максимум семь дней после окончания соревнований, чтобы предоставить необходимые документы. Исключений не будет. См. Также: Политика неявки на соревнования ФПСИВГ (прилагается ниже).

8.1 Все исполнители должны прибыть и зарегистрироваться в указанное Организатором время, если не получено иное письменное разрешение.

8.2 Все исполнители, в том числе дуэты, должны предоставить подтверждение гражданства или места жительства по запросу организатора.

8.3 На момент регистрации все исполнители должны подписать подтверждение следующего:

- Правила и Положения были прочитаны и приняты.
- Код этики ФПСИВГ был прочитан, принят и исполнитель согласен вести себя, как профессиональный спортсмен.
- За все расходы, понесенные исполнителями, несут ответственность сами исполнители, а не Организатор.
- Отказ от всех прав на изображения и согласие на их использование для продвижения воздушного спорта во всем мире региональными федерациями, аффилированными к ФПСИВГ. Исполнители не получают никакой компенсации за фотографии и видео, сделанные во время мероприятия.
- Согласие на интервью, видео и фотосъемку средствами массовой информации, утвержденными Организатором.

- Согласие на участие в Национальном или Открытом Чемпионате на свой страх и риск. За любые травмы или несчастные случаи, которые могут произойти, несут ответственность исполнители, а не Организатор или ФПСИВГ.
- Соглашение об уважении и соблюдении сроков репетиций и выступления.
- Согласие присутствовать на церемонии награждения, если не произошло чрезвычайное медицинское вмешательство.

8.4 В случае нарушения правил соревнования исполнители будут дисквалифицированы.

## **Выступление**

Эти правила применяются к региональным, отборочным соревнованиям и финалам.

### **Время выступления**

Исполнители должны придерживаться следующих правил:

- 9.1. Время выступления должно быть не менее 3.30 минут и не более 4.00 минут.
- 9.2. Музыка будет выключена через 4 минуты.

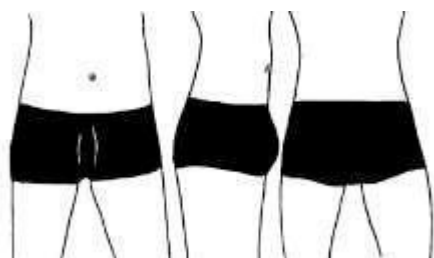
### **Тема**

Все темы должны быть одобрены Мастером Судей за две (2) недели до соревнований, если иное не установлено организатором соревнований. Темы, которые считаются неуместными или противоречащими Этическим Нормам ФПСИВГ, будут отклонены. Все участники должны помнить о том, что соревнования ориентированы на семью и юных спортсменов, и что в зрительской аудитории могут находиться чувствительные зрители. Пожалуйста, убедитесь в том, что ваша тема уместна.

### **Костюм**

Костюмы должны быть подходящими для артистических соревнований. Они должны полностью покрывать таз и ягодицы для всех исполнителей и грудную область для женщин. Костюмы должны быть проверены Мастером Судей за две (2) недели до начала соревнований. Исполнители будут дисквалифицированы, если они не придерживаются следующих требований к костюму:

- 11.1 Всем исполнителям разрешается использовать костюм из двух секций, цельная нижняя часть разрешена только для мужчин.
- 11.2 Верх должен полностью покрывать область груди для женщин и не иметь лишних, оголяющих грудь, разрезов.
- 11.3 Вырез на шортах должен быть не выше, чем сгиб бедра спереди (где поверхность бедра пересекается с тазом) и должны полностью покрывать тазовые кости. Шорты должны полностью покрывать ягодичную область.
- 11.4 Шорты должны покрывать ягодичную складку по всему телу (т. е. складку, образованную там, где ягодичная область переходит в бедра)



Минимальное покрытие для мужских шортиков

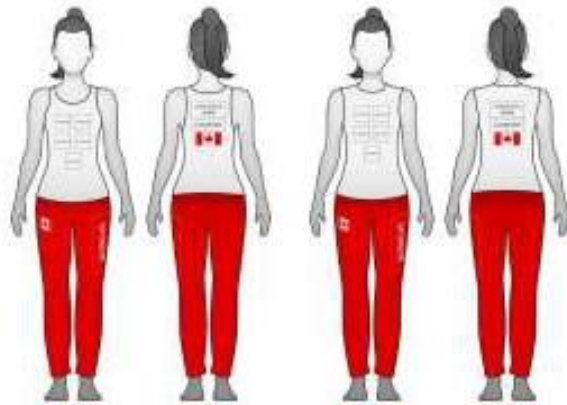


Минимальное покрытие для женских шортиков

- 11.5 Могут быть использованы длинные шорты, легинсы или брюки, разрешены также юбки.
- 11.6 Обувь: исполнитель может выступать босиком или в гимнастической обуви / с танцевальными подошвами / в балетных туфлях / кроссовках. Каблуки или ботинки не разрешены. Другая обувь может быть надета на усмотрение Мастера судей.
- 11.7 Костюмы не должны включать:
  - Нижнее белье.
  - Прозрачную одежду, которая покрывает грудь, таз и ягодичную область.

- Кожу, латекс, ПВХ или резину.
  - Металлические детали.
  - Все, что мешает работе или может рассматриваться, как угроза здоровью и безопасности.
  - Масло или крем на любой части тела.
- 11.8 Верхние костюмы, такие как куртки, накидки и головные уборы, могут сниматься во время выступления при условии, что исполнитель остаётся соответствующим образом одет. Несоблюдение этих правил может привести к дисквалификации.
- 11.9 Костюмы не должны иметь логотипов спонсоров.
- 11.10 Не допускаются оскорбительные татуировки: символика превосходства, расизма или оскорбительные образы насилия. Неуместные татуировки должны быть покрыты простой повязкой. Тату макияж не допускается.
- 11.11 Во время церемонии награждения на сцене не допускается никаких сумок любого вида. Исполнитель должен быть в спортивном костюме во время церемонии награждения.
- 11.12 Все исполнители и их тренеры, зарегистрированные в ФПСИВГ, должны иметь спортивные костюмы в соответствии с требованиями, изложенными ниже:
- Спортивные костюмы должны быть спортивными и должны включать: соответствующие брюки (леггинсы не допускаются), футболку / майку и куртку. Толстовки с капюшоном не допускаются.
  - В жарких погодных условиях допустимо носить футболку или майку вместо пиджака, за исключением церемонии награждения.
  - Национальные спортивные костюмы должны соответствовать правилам, изложенным в Правилах и Положениях, как указано в Приложении 2 Кода Баллов ФПСИВГ Спортивных Воздушных Полотен.
  - Тренеры должны быть одеты в спортивные костюмы. Босые ноги также допустимы. Никакая другая обувь или носки не допускаются.
  - Члены, представляющие одну и ту же команду, должны носить одинаковый спортивный костюм. Если исполнитель не представляет конкретную команду / клуб / школу / студию / регион, исполнитель должен будет купить спортивный костюм Федерации (это не то же самое, что национальный спортивный костюм).
  - Логотипы команды / клуба / школы / студии / региона следует носить на спортивном костюме, либо спереди, либо сзади. Размер логотипа не может быть больше 10 x 10 см.
  - На куртке и / или брюках можно носить логотип одного спонсора, а на футболке / майке можно носить до пяти (5) логотипов спонсора. Размер логотипов не может быть больше 10 x 10 см и должен быть меньше логотипа команды / клуба / школы / студии / региона.
  - Когда видна марка спортивного костюма, применяются те же правила, что и для логотипов спонсоров, то есть размер логотипов не может быть больше 10 x 10 см и должен быть меньше логотипа команды / клуба / школы / студии / региона. Кроме того, когда логотип бренда виден, спортивный костюм может содержать только четыре (4) дополнительных логотипа спонсоров на футболке/майке. Логотип бренда может быть дополнительным к одному (1) логотипу спонсора, разрешенному на куртке.
  - Логотипы спонсоров не должны выделяться на фоне логотипа студии.
  - Имя исполнителя допускается на спортивном костюме и на футболке/майке; высота букв не должна превышать 10 см.
  - Другие логотипы, изображения и надписи не могут быть отображены на костюме.
  - Исполнители, участвующие в открытых соревнованиях, должны будут носить свои национальные спортивные костюмы. Все исполнители, представляющие одну и ту же страну, должны договориться и носить один и тот же спортивный костюм. Пожалуйста, свяжитесь с ФПСИВГ, если вам нужна помощь в координации.
  - Только исполнители и сертифицированные тренеры ФПСИВГ могут носить официальный спортивный костюм.
  - Не разрешается носить какие-либо сумочки/сумки в зоне объявления результатов или на сцене во время церемонии награждения.





## **Реквизит**

Реквизит должен быть проверен главным судьей за две (2) недели до соревнования. Реквизит должен соответствовать общей художественной теме выступления. У исполнителей есть 3 минуты на установку и уборку реквизита. При более продолжительной установке и настройке инвентаря, будет применяться сбавка – 1. Исполнители будут дисквалифицированы, если они не будут придерживаться следующих требований для реквизита:

12.1 Не допускаются какие-либо аксессуары и / или реквизит, которые могут поставить под угрозу безопасность исполнителя или оборудования. В случае сомнений обращайтесь к организаторам.

12.2 За неисправность или поломку реквизита будет назначена сбавка – 1.

12.3 Если люди будут использоваться в качестве реквизита, исполнители должны указать в Теме / Бланке темы номера, в какой степени они будут использовать человеческие ресурсы, и как это будет дополнять историю, которую они рассказывают. В качестве «реквизита» должны использоваться не более 3 человек, помимо исполнителя. Людям не разрешается касаться полотен во время выступления. Человеческий реквизит может помогать исполнителю (-ям) без контакта с полотнами или подъема исполнителя (-ей), время помощи ограничено 45 секундами без сбавок (см. Сбавки Мастера Судей). Время помощи определяется как любое время, когда на сцене движется хотя бы один человек-реквизит, независимо от того, связано ли это движение с непосредственным взаимодействием с исполнителем (исполнителями) или нет. Мастер Судей оставляет за собой право не допускать человеческий реквизит, если он не вносит активный вклад в историю.

12.4 Не допускаются никакое оружие или реквизит, имитирующий оружие. Не допускается рендеринг оружия (т.е. никаких игрушечных пистолетов, луков и стрел и т. д.). Оружие может быть изображено только с использованием человеческого тела.

12.5 Жидкости не допускаются - воду можно использовать, если она находится в запечатанном цельном контейнере (пластиковом).

12.6 Рассмотрение «зеркального» реквизита: изображение зеркала должно быть представлено для утверждения Мастеру Судей вместе с Темой / Бланком темы номера. Зеркало должно быть в раме, с возможностью самостоятельной установки - не опираясь на стену, столб и т.д. Необходимо предоставить объяснение функции зеркала в выступлении и описание материала, из которого оно сделано (фарфор, стекло, дерево и т. д.).

12.7 Не разрешается:

- Стекло
- Конфетти
- Блестки
- Не разрешается реквизит, требующий подключения к системе электропитания/ системе электроснабжения

12.8 Другие воздушные устройства, которые нельзя использовать в качестве реквизита, включают (но не обязательно ограничиваются ими):

- «Fabpole» (воздушные полотна, прикрепленные к пилону)
- «Петли» или «Цирковые петли»
- Гамаки и т. д.
- Воздушный пилон

## **Прическа и макияж**

- 13.1 Волосы могут быть в любом стиле.
- 13.2 Макияж может быть любого стиля, соответствующего выступлению.

## **Средства сцепления**

14.1 Любые средства сцепления можно использовать, за исключением запрещенного списка, доступного на веб-сайте МФПС (IPSF). Пожалуйста, обратите внимание, что на полотнах не должно быть никаких средств сцепления. Средства сцепления могут быть применены только к телу исполнителя. Пожалуйста, обратитесь к веб-сайту МФПС (IPSF) за полным, обновленным списком.

## **Сцена**

- 15.1 Сцена имеет минимум три (3) метра пространства спереди, сбоку и сзади от воздушных полотен.

## **Полотна**

- 16.1 Воздушные полотна для соревнований сделаны из утвержденной ФПСиВГ ткани. Соревновательные полотна будут обеспечены организатором.
- 16.2 Организатор предоставляет спортсменам на выбор несколько вариантов цветовой гаммы снарядов. В день выступления спортсмен выбирает необходимый для его выступления цвет.
- 16.3 Конструкция для подвеса полотен - Пирамида, веревочный полиспаст. Полотна подвешены к тросу через машинку вращения. Максимальная высота подвеса полотна - до 6 метров.
- 16.4 Мат под полотнами толщиной от 10 см. Длина хвостов полотен, свободно лежащих на полу, составляет 1 м.
- 16.5 Предусматривается возможность участия спортсмена на своем снаряде при условии полного соответствия сертификата безопасности установленным стандартам и наличии соответствующих документов.
- 16.6 Вся информация, связанная с полотнами, будет сообщена организатором соревнований.
- 16.7 Исполнителям разрешается проверить полотна и его высоту перед соревнованиями; они могут попросить о повторной корректировке высоты.
- 16.8 Вся информация, связанная с соревновательной программой, должна быть сообщена организатором конкурса.

## **Съемка**

- 17.1 Все исполнители подтверждают, что, принимая участие в каких-либо Чемпионатах ФПСиВГ они отказываются от всех прав на фото и видео съемку и не будут получать никакой компенсации за фотографии и видео, сделанные во время мероприятий. Все исполнители должны согласиться с тем, что их изображения могут использоваться в рекламных целях, обучении, рекламных и коммерческих интересах ФПСиВГ и / или региональными федерациями, аффилированными к ФПСиВГ.
- 17.2 Все исполнители согласны на интервью, видео и фотосъемку, одобренными ФПСиВГ СМИ.
- 17.3 Все исполнители должны согласиться на фото и видео съемку в любом мероприятии, в котором они принимали участие, до, во время или после соревнований, которые связаны с соревнованиями (например, в мастер-классах, интервью, выступлениях и т. д.).
- 17.4 Видео и фотосъемки запрещены в гримерных, кроме как с разрешения Организатора.
- 17.5 Все фотографии и видеоматериалы остаются собственностью Организатора.

## **Судейство**

### **Судьи и система судейства**

- 18.1 Судейские результаты суммируются оператором.
- 18.2 Результаты даются по окончании соревнований.
- 18.3 Судьи должны быть отделены от исполнителей и зрителей на протяжении всего соревнования.
- 18.4 Судьи и исполнители будут дисквалифицированы, если будут замечены в обсуждении любых

вопросов в любое время в течение соревнования.

18.5 Организаторы соревнований / члены комитета управления могут соревноваться, судить или быть признанным тренером ФПСИВГ на соревнованиях.

18.6 Президент Федерации может принять участие в соревновании, если будут выполнены следующие оговорки:

- Президент Федерации не должен взаимодействовать с судьями или исполнителями.
- Президент Федерации не должен взаимодействовать с формами / музыкой / костюмами исполнителей или иметь какую-либо конфиденциальную информацию, связанную с этим.
- Президент Федерации должен предоставить доказательства существования организационного комитета, который имеет все взаимодействия с судьями и исполнителями.
- Президент Федерации должен предоставить доказательство того, что фактический организатор соревнования полностью отвечает за все, что связано с соревнованием.

**Если эти правила нарушаются, им грозит штраф и возможная приостановка полномочий.**

18.7 Судейская бригада будет состоять минимум из 3 судей (2 судьи и один Мастер судей), но может состоять из большего числа судей, в случае, если количество судей остается нечетным.

18.8 В случае 5 или более судей в жюри, судьи будут отбрасывать самые низкие и самые высокие оценки, чтобы избежать предвзятости, если только одна из приведенных оценок не принадлежит Мастеру Судей. Если 2 балла совпадают, только 1 будет удален.

### **Дисквалификация**

Исполнитель может быть дисквалифицирован Мастером судьей по своему усмотрению во время соревнований по следующим причинам (см. полный список Штрафов Мастера судей):

- 19.1 Никакие культурные или религиозные ассигнования не могут быть допущены.
- 19.2 Никакие профанации не будут разрешены.
- 19.3 Никакое оружие или реквизит, который используются для обозначения оружия, не допускается. Насилие на сцене запрещено.
- 19.4 Не допускается никакого огня
- 19.5 Обратите внимание, что все места проведения соревнований ФПСИВГ предназначены для некурящих. Таким образом, курение в радиусе 100м от места проведения мероприятия будет запрещено.
- 19.6 Запрещенные или регулируемые вещества не допускаются.
- 19.7 Нарушение правил, положений и этических норм.
- 19.8 Предоставление ложной или неточной информации в форме заявки.
- 19.9 Прикасание к оснащению или системе тросов во время выступления.
- 19.10 Несоответствующая хореография и костюм.
- 19.11 Опоздание на регистрацию и репетиции без предварительного согласования или не участие в параде открытия (без предварительного согласования с организатором соревнования).
- 19.12 Опоздание в зону подготовки исполнителей перед выступлением.
- 19.13 Опоздание или неспособность выйти на сцену после объявления.
- 19.14 Неспортивное поведение или нарушение репутации организатора, соревнований или ФПСИВГ.
- 19.15 Угроза жизни или здоровью исполнителя, организатора, судьи или зрителя.
- 19.16 Использование запрещенных средств сцепления.
- 19.17 Прямой контакт с судейской коллегией с целью обсуждения соревнования; прямая или косвенная попытка повлиять на решение судьи до или во время соревнований.
- 19.18 Использование вульгарного языка или жестов в отношении любого должностного лица ФПСИВГ.
- 19.19 Представление своей Темы / Бланка темы номера с опозданием более чем на 5 дней.

### **Результаты**

- 20.1 Все результаты подсчитываются с помощью компьютера.
- 20.2 Результаты будут объявлены в конце мероприятия. Исполнителям будет дана разбивка их баллов только по разделам.
- 20.3 Все результаты будут опубликованы на веб-сайте организаторов в течение 24 (четырёх) часов с момента предоставления награды.
- 20.4 Все спортсмены, имеющие право квалификации на международные соревнования, будут

указаны на веб-сайте ФПСИВГ в течение двадцати четырех (24) часов.

## **Награды**

21.1 На Национальном Чемпионате каждый исполнитель соревнуется за звание Национального Чемпиона по Артистическим воздушным полотнам 20XX. На Открытом Чемпионате каждый исполнитель соревнуется за титул Чемпиона Открытого Чемпионата по Артистическим воздушным полотнам 20XX.

21.2 На церемонии награждения, на сцене допускаются только спортивная обувь или босые ноги.

21.3 Все исполнители получают сертификат об участии.

## **Права и обязанности**

### **Права и обязанности исполнителей**

22.1 Все исполнители должны ознакомиться с правилами, инструкциями и любыми обновлениями.

22.2 Все исполнители должны вести себя в соответствии с правилами, положениями и Этическими нормами ФПСИВГ.

22.3 Все исполнители должны подписать Этический код ФПСИВГ и вести себя соответственно.

22.4 Все исполнители обязаны иметь при себе документы, удостоверяющие личность.

22.5 Все исполнители несут полную ответственность за свое состояние здоровья и способность выступать. Чтобы избежать травм, все исполнители не должны выполнять трюки или комбинации, в которых они не уверены и не сильны.

22.6 Все исполнители выступают на национальных и мировых чемпионатах ФПСИВГ на свой страх и риск и понимают, что любые травмы или несчастные случаи, которые могут произойти, являются их ответственностью.

22.7 Запрещается употребление алкоголя, запрещенных или контролируемых веществ до или во время соревнований.

22.8 Все расходы, понесенные исполнителем, являются ответственностью исполнителя, а не Организатора. Потребуется подписание соглашения во время регистрации.

22.9 Исполнители, которые участвуют в каком-либо чемпионате ФПСИВГ, обязаны приобретать/получать соответствующую визу для въезда в страну, в которой проводится соревнование. Если исполнитель нуждается в помощи, пожалуйста, свяжитесь с организатором соревнований.

22.10 Все исполнители имеют право получать всю общедоступную информацию о системе подсчета баллов или о соревнованиях в целом, которую можно найти на веб-сайте ФПСИВГ: [www.polesports.ru](http://www.polesports.ru).

22.11 Во время предварительных и финальных соревнований:

- Все исполнители должны выступать в одинаковой гендерной категории, за исключением случаев дуэтов и смешанных категорий.
- Исполнители должны быть готовы к началу своего выступления за сценой и ждать объявления прежде, чем выйти на сцену.

### **Права и обязанности организатора**

ФПСИВГ и/или Организатор оставляют за собой право на следующее:

23.1 В любое время изменять Правила и Положения соревнований или их приложений. О любых изменениях будет немедленно объявлено на [www.polesports.ru](http://www.polesports.ru).

23.2 Обращаться к Мастеру Судей в случае нарушения любым исполнителем правил, положений или кода этики для рассмотрения штрафов или дисквалификации.

23.3 Обращаться к Мастеру Судей в случае нарушения любым исполнителем правил, положений или кода этики для рассмотрения дисквалификации.

23.4 Принимать любые решения, которые еще не были рассмотрены в правилах и положениях и Коде этики до или во время соревнований.

23.5 Организатор окажет основную первую помощь в случае инцидента или несчастного случая и медицинскую помощь в случае более серьезной травмы. Медицинский представитель принимает окончательное решение о том, позволят ли травма исполнителя начать выступление заново или продолжить соревнование.

23.6 ФПСиВГ и Организаторы не могут нести ответственность за потерю или повреждение предметов исполнителей или должностных лиц.

#### **Организатор обязан:**

23.7 Опубликовать все вышеперечисленные критерии соревнования.

23.8 Объявлять все изменения, касающиеся соревнования, на сайте организаторов соревнований.

23.9 Обеспечить исполнителям комнаты для переодевания и разминки с туалетами, отдельными от судей и зрителей.

23.10 Проверить установку и протестировать подвес полотен.

23.11 Предоставить возможность исполнителям попрактиковаться на полотнах перед началом соревнований.

23.12 Предоставить судьям всю необходимую информацию относительно соревнования.

23.13 Обеспечить своевременную первую помощь в случае инцидента или несчастного случая.

23.14 Ознакомиться с Темой / Бланком темы номера и попросить исполнителя предоставить доказательство того, что костюм, реквизит, обувь или какой-либо другой компонент выступления не повредят полотна или сцену. В таком случае прерогатива Организатора - обсудить эти детали с Мастером Судей.

## **Жалобы**

### **Общие жалобы**

24.1 Исполнителям не разрешается обжаловать свои оценки. Оценки судей являются окончательными.

24.2 Дальнейшие жалобы по любой другой проблеме должны быть сделаны в письменной форме организатору соревнований в течение 7 рабочих дней.

24.3 За более подробной информацией обращайтесь к организатору соревнований.

## **СИСТЕМА ПОДСЧЕТА БАЛЛОВ**

Этот раздел содержит информацию для исполнителей и тренеров о системе подсчета баллов, используемых для национальных чемпионатов, и объясняет, как будут выставляться оценки, когда будут объявлены окончательные результаты, а также предоставляет дополнительную информацию, которую вам необходимо знать.

### **Персональные оценки**

Ваши общие баллы будут объявлены в конце всех выступлений. Никакой дальнейшей коммуникации с судейской бригадой не последует.

### **Финалисты (в случае предварительных соревнований)**

Финалисты из каждой категории в случае предварительных видео отборов будут объявлены через веб-сайт организатора в течение 14 дней с даты закрытия приёма заявок.

### **Финал**

Результаты для всех категорий в день финала будут объявлены в конце соревнования на церемонии награждения. Ожидается, что исполнители должны быть готовы выйти на сцену, когда они будут вызваны, примерно через 15 минут после выступления заключительного исполнителя. Каждая категория будет приглашена на сцену, победители будут объявлены с их общей суммой баллов. Все итоговые оценки будут также размещены на веб-сайте соревнования, квалифицировавшиеся на последующие соревнования исполнители будут размещены на сайте ФПСИВГ в соответствии с их рангом.

### **Руководство по вашим оценкам**

Пожалуйста, ознакомьтесь с оценочными листами и сопутствующими правилами.

## **ПОЛИТИКА НЕЯВКИ НА СОРЕВНОВАНИЯ**

### **Цель**

Этот документ описывает подход Федерации пилонного спорта и воздушной гимнастики к исполнителям, которые подают заявку на участие в соревнованиях, как на национальном, так и на международном уровне и не посещают их.

### **Контекст**

Этот документ был введен в результате участившихся случаев, когда участники не посещают и не выступают на соревнованиях, на которые они зарегистрировались, не информируя об этом организаторов соревнований. Эта политика помогает устранить следующие проблемы:

- Предотвращение участия других исполнителей в соревнованиях
- Причинение задержек организаторам
- Разочарование спортивных болельщиков и зрителей
- Нарушение графика соревнований
- Создание трудностей спонсорам

### **Ожидания по информированию организаторов соревнований**

Исполнители, которые не могут участвовать в соревнованиях, на которые они зарегистрировались, должны придерживаться хотя бы одного из следующих ожиданий, в зависимости от причины непосещения и того, как задолго до начала соревнований исполнители хотят отменить свое участие:

1. Ожидается, что исполнители проинформируют организаторов национальных и международных соревнований о том, что они не будут присутствовать. Этот срок составляет три недели до даты проведения соревнований. Ответственность исполнителя - знать предельную дату.
2. Исполнители, которые должны отменить свое участие после истечения срока, должны как можно скорее уведомить организаторов соревнований (кто-то может сделать это от их имени). Медицинская справка (с копией, переведенной на английский язык, если оригинал справки не на английском языке) должна быть отправлена организатору соревнований.
3. Исполнители, у которых нет медицинской причины не посещать соревнования в кратчайшие сроки, должны будут представить свои причины организаторам соревнований, которые будут оценены Исполнительным комитетом ФПСИВГ, чтобы решить, является ли причина обоснованной. Если нет, нижеуказанные санкции будут применены к исполнителю.

### **Процедуры уведомления ФПСИВГ**

0. У исполнителей есть до семи дней после даты соревнований, чтобы предоставить указанные выше документы.
1. Если форма не будет отправлена по истечении семи дней, ФПСИВГ напишет исполнителю объяснение, что он был зарегистрирован, как неявившийся.
2. Чтобы зарегистрировать апелляцию, исполнитель должен сделать это в течение семи дней с момента получения регистрации в качестве неявившегося. Апелляция будет оцениваться Исполнительным комитетом ФПСИВГ.

### **Санкции**

Исполнители, которые не удовлетворяют критериям непосещения на национальном или международном соревновании ФПСИВГ, будут зарегистрированы, как неявившиеся исполнители и будут исключены из всех региональных, национальных и международных соревнований сроком на один год с даты соревнования. Все детали (имена и соревнование) будут опубликованы на национальных и международных веб-сайтах Федераций.

## Дополнение 1

### **Запрещенные движения и штрафы**

- Запрещены все виды поддержек и балансов с вытянутыми руками и когда поднимающий партнер находится в вертикальном положении стоя. Все подъемы, где партнер поднимается и удерживается выше уровня плеч, запрещены.
- Все подъемы с использованием полотен в качестве вспомогательного средства и с фиксацией положения для подъема, запрещены. Эти поддержки разрешены только в том случае, если они используются в качестве перехода на полотна без фиксации положения.
- Запрещается подбрасывать партнера в воздух и ловить его или ее без контакта с полотнами.
- Вся работа, в которой исполнитель не касается полотен, должна быть ограничена максимум 40 секундами от общей продолжительности выступления.
- Запрещаются твистовые сальто и два или более последовательных сальто без контакта с полотнами. Твист определяется, как изменение направления тела во время среднего сальто, то есть исполнитель вращается в двух направлениях вместо одного.
- Не допускаются вращения, включая прыжки, повороты, пируэты более чем на 720° в одной точке.

**Штраф: если вышеуказанные правила не соблюдаются, главный судья налагает штраф -5 за каждое нарушение, и никакое значение сложности не присуждается.**



## ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ/ДВИЖЕНИЯ

Эти элементы и движения полностью запрещены и являются дополнительными к запрещенным движениям и элементам, перечисленные в Коде баллов. Этот запрет принят в соответствии с соглашением с МФГ/FIG, относительно сосуществования двух организаций, т.к. указанные элементы относятся непосредственно к Коду баллов гимнастики МФГ/FIG, (наряду с положениями, касающимися других акробатических Кодов, уже упомянутых в этом документе). Обратите внимание на штрафы, которые будут применяться к каждому нарушению.

Если вы сомневаетесь, пожалуйста посетите веб-сайт МФПС (IPSF), для просмотра видео этих элементов (или используйте ссылки, указанные ниже).

<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ/ДВИЖЕНИЯ</b>		
<b>НОМЕР КОДА</b>	<b>НАЗВАНИЕ</b>	<b>ССЫЛКА</b>
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html">https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html</a>
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html">https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html</a>
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html">https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html</a>
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html">https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html</a>
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html">https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html</a>
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html">https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html</a>
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html">https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html</a>
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html">https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html</a>
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html">https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html</a>
A 215	STRADDLE CUT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html">https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html</a>
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html">https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html</a>
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html">https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html</a>
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html">https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html</a>
A 219	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html">https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html</a>
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html">https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html</a>
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html">https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html</a>
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html">https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html</a>
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html">https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html</a>

A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html">https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html</a>
A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html">https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html</a>
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html">https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html</a>
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html">https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html</a>
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html">https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html</a>
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html">https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html</a>
A 326	FLAIR TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html">https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html</a>
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html">https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html</a>
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html">https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html</a>
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html">https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html</a>
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html">https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html</a>
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html">https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html</a>
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html">https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html</a>
A 364	HELICOPTER	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html">https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html</a>
A 365	HELICOPTER TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html">https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html</a>
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html">https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html</a>
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html">https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html</a>
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html">https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html</a>
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html">https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html</a>
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html">https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html</a>
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html">https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html</a>
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html">https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html</a>
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html">https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html</a>

B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html">https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html</a>
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html">https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html</a>
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html">https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html</a>
B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html">https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html</a>
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html">https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html</a>
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html">https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html</a>
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html">https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html</a>
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html">https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html</a>
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html">https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html</a>
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html">https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html</a>
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html">https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html</a>
B 186	STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html">https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html</a>
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html">https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html</a>
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html">https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html</a>
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html">https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html</a>
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html">https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html</a>
B 218	PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html">https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html</a>
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html">https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html</a>
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html">https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html</a>
C 108	3/1 AIR TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html">https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html</a>
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html">https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html</a>
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html">https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html</a>
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html">https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html</a>
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html">https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html</a>

C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html">https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html</a>
C 144	GAINER ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html">https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html</a>
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html">https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html</a>
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html">https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html</a>
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html">https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html</a>
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html">https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html</a>
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html">https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html</a>
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html">https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html</a>
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html">https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html</a>
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html">https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html</a>
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html">https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html</a>
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html">https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html</a>
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html">https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html</a>
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html">https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html</a>
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html">https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html</a>
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html">https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html</a>
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html">https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html</a>
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html">https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html</a>
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html">https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html</a>
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html">https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html</a>
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html">https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html</a>
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html">https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html</a>
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html">https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html</a>
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html">https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html</a>

C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html">https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html</a>
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html">https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html</a>
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html">https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html</a>
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html">https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html</a>
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html">https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html</a>
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html">https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html</a>
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html">https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html</a>
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html">https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html</a>
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html">https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html</a>
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html">https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html</a>
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html">https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html</a>
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html">https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html</a>
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html">https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html</a>
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html">https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html</a>
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html">https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html</a>
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html">https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html</a>
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html">https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html</a>
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html">https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html</a>
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html">https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html</a>
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html">https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html</a>
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html">https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html</a>
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html">https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html</a>
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html">https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html</a>

C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html">https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html</a>
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html">https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html</a>
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html">https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html</a>
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html">https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html</a>
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html">https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html</a>
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html">https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html</a>
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html">https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html</a>
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html">https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html</a>
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html">https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html</a>
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html">https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html</a>
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html">https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html</a>
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html">https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html</a>
C 584	BUTTERFLY	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html">https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html</a>
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html">https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html</a>
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html">https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html</a>
D 146	3/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html">https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html</a>
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html">https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html</a>
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html">https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html</a>
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html">https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html</a>
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html">https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html</a>
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html">https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html</a>
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html">https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html</a>

## ОГРАНИЧЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ/ДВИЖЕНИЯ

Следующие элементы и движения ограничены для использования, что означает, что они не могут выполняться более одного раза за программу и являются дополнительными к запрещенным движениям и элементам, перечисленным в Коде баллов. Это означает, что исполнители могут выполнять каждое движение не более одного раза за выступление. Этот запрет принят в соответствии с соглашением с МФГ/FIG относительно сосуществования двух организаций, т.к. указанные элементы относятся непосредственно к Коду баллов акробатики МФГ/FIG (наряду с положениями, касающимися других гимнастических Кодов, уже упомянутых в этом документе). Обратите внимание на штрафы, которые будут применяться к каждому нарушению.

В дополнение к элементам, представленным ниже, выполнение следующих элементов также ограничено (не больше одного элемента за одно выступление):

- Осевые вращения (как в художественной гимнастике, в частности, горизонтальные, наклонные и повороты в затяжке)
- Перевороты (вперед и назад, включая начинающиеся на полу)
- Движения капэйры
- Колеса любого вида
- Фляки

В основных правилах никакие элементы/движения с поворотом более чем на 720° не допускаются.

Если вы сомневаетесь, посетите веб-сайт МФПС (IPSF), для просмотра видео этих элементов (или используйте ссылки, указанные ниже).

<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ</b>		
<b>НОМЕР КОДА</b>	<b>НАЗВАНИЕ</b>	<b>ССЫЛКА</b>
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html">https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html</a>
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html">https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html</a>
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html">https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html</a>
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html">https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html</a>
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html">https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html</a>
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html">https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html</a>
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html">https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html</a>
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html">https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html</a>
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html">https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html</a>
A 305	FLAIR (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html">https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html</a>
A 315	FLAIR TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html">https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html</a>
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html">https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html</a>

A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-319-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html</a>
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html</a>
A 330	FLAIR BOTH SIDES	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html">https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html</a>
C 103	1/1 AIR TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html">https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html</a>
C 105	2/1 AIR TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html">https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html</a>
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html">https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html</a>
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html">https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html</a>
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html">https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html</a>
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html">https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html</a>
C 182	TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html">https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html</a>
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html">https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html</a>
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html">https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html</a>
C 223	COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html">https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html</a>
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html">https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html</a>
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html">https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html</a>
C 264	PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html">https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html</a>
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html">https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html</a>
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html">https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html</a>
C 314	STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html">https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html</a>
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html">https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html</a>
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html">https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html</a>
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html">https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html</a>
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html">https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html</a>



C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html">https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html</a>
C 384	SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html">https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html</a>
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html">https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html</a>
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html">https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html</a>
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html">https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html</a>
C 465	SCISSORS LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html">https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html</a>
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html">https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html</a>
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html">https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html</a>
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html">https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html</a>
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html">https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html</a>
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html">https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html</a>
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html">https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html</a>
D 142	1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html">https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html</a>
D 144	2/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html">https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html</a>
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html">https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html</a>
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html">https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html</a>
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html">https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html</a>
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html">https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html</a>
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html">https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html</a>
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html">https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html</a>
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html">https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html</a>
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html">https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html</a>

D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html">https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html</a>
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html">https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html</a>
D 224	BALANCE 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html">https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html</a>
D 226	BALANCE 2/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1-TURNS_a729.html">https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1-TURNS_a729.html</a>
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html">https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html</a>
D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html">https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html</a>
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html">https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html</a>
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html">https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html</a>
D 264	ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html">https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html</a>
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html">https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html</a>
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html">https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html</a>
D 276	DOUBLE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html">https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html</a>
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html">https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html</a>
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html">https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html</a>
D 285	FREE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html">https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html</a>
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html">https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html</a>
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html">https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html</a>
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html">https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html</a>
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html">https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html</a>
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html">https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html</a>