

Международная Федерация Пилонного и Воздушного Спорта

Чемпионаты по Спортивному Воздушному Пилону

Код Баллов 2021-2022



www.polesports.org

АВТОРСКИЕ ПРАВА © 2021 МФПС (IPSF)

Этот документ должен использоваться только для соревнований, одобренных Международной Федерацией Пилонного Спорта.

Воспроизведение или использование этого Кодекса Баллов без специального разрешения МФПС (IPSF) является уголовным преступлением.



Table of Contents

ВВЕДЕНИЕ INTRODUCTION	4
ТЕХНИЧЕСКИЕ БОНУСЫ TECHNICAL BONUS	5
Единичные Бонусные Надбавки (Начисляются за Каждый Раз) SINGLES - SINGULAR BONUS POINTS (AWARDED PER TIME):.....	5
Общие Бонусные Надбавки (Начисляются Единоразово) SINGLES - OVERALL BONUS POINTS (AWARDED ONE TIME):.....	5
Дополнительные Надбавки SINGLES - ADDITIONAL BONUS POINTS	6
Сбавки DEDUCTIONS.....	7
ТЕХНИЧЕСКИЕ СБАВКИ TECHNICAL DEDUCTIONS	8
Разовые Сбавки (Списываются за Каждый Раз) SINGLES - SINGULAR DEDUCTIONS (DEDUCTED PER TIME):	8
Общие Сбавки (Списываются Единоновременно) SINGLES – OVERALL DEDUCTIONS (DEDUCTED ONE TIME):.....	8
АРТИСТИЗМ И ХОРЕОГРАФИЯ ARTISTIC AND CHOREOGRAPHY PRESENTATION	10
Баллы за Артистизм SINGLES - ARTISTIC BONUSES	10
Бонусы за Хореографию SINGLES - CHOREOGRAPHY BONUSES	11
Единичные Списания (Списываются за Каждый Раз) SINGLES - SINGULAR DEDUCTIONS (DEDUCTED PER TIME):	11
Общие сбавки (Списываются Единоновременно) SINGLES - OVERALL DEDUCTIONS (DEDUCTED ONE TIME)	11
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ COMPULSORY	12
Распределение по Категориям CATEGORY BREAKDOWN	13
Требования к Оценке Обязательных Элементов COMPULSORY POINT REQUIREMENTS	13
Сбавки за Обязательные Элементы COMPULSORY DEDUCTIONS	14
ОПРЕДЕЛЕНИЯ МИНИМАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ДЛЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ COMPULSORY MINIMUM REQUIREMENT DEFINITIONS	14
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ШТРАФЫ PROHIBITED MOVEMENTS AND PENALTIES	17
ШТРАФЫ ГЛАВНОГО СУДЬИ HEAD JUDGE PENALTIES	18
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ COMPULSORY SINGLES ...	20
Элементы на Гибкость FLEXIBILITY ELEMENTS.....	20
Элементы на Силу STRENGTH ELEMENTS	34
DEADLIFTS	47
Воздушные DEAD LIFTS.....	48
ФОРМА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ COMPULSORY SCORE FORM	50
ФОРМА ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ TECHNICAL BONUS FORM	52
ГЛОССАРИЙ GLOSSARY:	55
НАЦИОНАЛЬНЫЕ / РЕГИОНАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ – ВОЗДУШНЫЙ ПИЛОН ПРАВИЛА И ПОЛОЖЕНИЯ / NATIONAL / REGIONAL CHAMPIONSHIPS – AERIAL POLE RULES AND REGULATIONS / REGIONAL CHAMPIONSHIPS RULES AND REGULATIONS	60
ОПРЕДЕЛЕНИЯ DEFINITIONS	61
ОПРЕДЕЛЕНИЯ ELIGIBILITY	61
1. Уровни DIVISION	61
2. Категории CATEGORIES.....	62
3. Возраст AGE	62
4. Процесс Отбора Спортсмена ATHLETE SELECTION PROCESS.....	62
ПРОЦЕСС ПОДАЧИ ЗАЯВКИ APPLICATION PROCESS	63
5. Первоначальная Заявка INITIAL APPLICATION	63
6. Выбор Музыки MUSIC CHOICE	64
7. Оценочные Листы SCORE SHEETS	64
ПРОЦЕСС РЕГИСТРАЦИИ REGISTRATION PROCESS	65
8. Регистрация Спортсмена ATHLETE REGISTRATION	65
СОРЕВНОВАНИЯ COMPETING	66
9. Время Выступления PERFORMANCE TIME.....	66
10. Костюм COSTUME.....	66
11. Прическа и Макияж HAIR AND MAKEUP	68
12. Средства Сцепления GRIPS.....	68
13. Сцена STAGE.....	68
14. Пилоны POLES.....	69

15. Съемка FILMING.....	69
СУДЕЙСТВО JUDGING	69
16. Судьи и Система Судейства JUDGES AND JUDGING SYSTEM.....	69
17. Штрафы PENALTIES.....	70
18. Результаты RESULTS	71
19. Награды AWARDS	71
20. Тренеры COACHES	71
21. Дисквалификация DISQUALIFICATION.....	72
МЕДИЦИНСКОЕ И ДОПИНГОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ MEDICAL AND DOPING REGULATIONS 72	
22. Допинговые Санкции DOPING SANCTIONS	72
23. Смена Пола в Спорте SEX REASSIGNMENT IN SPORT	72
ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ RIGHTS AND RESPONSIBILITIES	73
24. Права и Обязанности Спортсмена RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ATHLETES	73
25. Права и Обязанности Организатора RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ORGANISER.....	73
ЖАЛОБЫ И ОБРАЩЕНИЯ COMPLAINTS AND APPEALS.....	74
26. Система Оценивания SCORING SYSTEM.....	74
<u>IPSF Система Оценивания IPSF SCORING SYSTEM (CONTESTING).....</u>	76
<u>IPSF Политика Неявки на Соревнования IPSF COMPETITIONS NO-SHOW POLICY</u>	77
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ADDENDUM 1</u>	78
Запрещенные Элементы PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS	78
Ограниченные Элементы LIMITED ELEMENTS/MOVEMENTS	84
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ADDENDUM 2</u>	88
Правила Чемпионата Мира По Спортивному Воздушному Пилону WORLD AERIAL POLE SPORTS COMPETITION RULES	88
ОПРЕДЕЛЕНИЯ ELIGIBILITY.....	88
1. Уровень – Элита DIVISION - ELITE	88
2. Категории CATEGORIES.....	88
4. Процесс Отбора Спортсменов ATHLETE SELECTION PROCESS	88
ПРОЦЕСС ПОДАЧИ ЗАЯВКИ APPLICATION PROCESS	88
5. Первоначальная Заявка INITIAL APPLICATION	88
6. Выбор Музыка Music CHOICE	89
ПРОЦЕСС РЕГИСТРАЦИИ REGISTRATION PROCESS.....	89
8. Регистрация Спортсмена ATHLETE REGISTRATION	89
СОРЕВНОВАНИЯ COMPETING	89
10. Спортивные Костюмы COSTUME	89
19. Награды AWARDS	90
20. Тренеры COACHES	90

Введение (Introduction)

Система подсчета баллов МФПС (IPSF) состоит из четырёх частей: Технические Бонусы, Технические Сбавки, Артистическая и Хореографическая Презентация, Обязательные Элементы. Судьи будут оценивать спортсменов по всем четырем разделам. Итоговый результат представляет собой сочетание баллов за Обязательные Элементы + Технические Бонусы + Технические Сбавки + Артистическую и Хореографическую Презентацию. В случае ничьи спортсмен с самыми высокими баллами за технические сбавки становится победителем. Важно: чтобы получить самый высокий балл спортсмен должен задействовать в своей программе все составляющие. Система оценок способствует постановке хорошо сбалансированной программы и поддерживает обученных и хорошо подготовленных спортсменов. Минимальная общая оценка спортсмена может быть равна нулю. Все спортсмены должны использовать одобренный МФПС (IPSF) воздушный пилон (смотрите правила, положения и нормативные требования к аппаратам). Для определения различных терминов смотрите глоссарий.

Уровни (Divisions)

- Amateur – Любители
- Professional – Профессионалы
- Elite – Элита

Категории (Categories)

- Novice (Mixed) – Дети (Смешанные)
- Junior (Mixed) – Юниоры (Смешанные)
- Senior Women 18+ – Сеньоры Женщины 18+
- Senior Men 18+ – Сеньоры Мужчины 18+
- Masters 40+ (Mixed) – Мастера 40+ (Смешанные)

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

Ниже представлена краткая сводка того, что будут оценивать судьи. В этом документе находится подробное изложение всех четырех частей программы, необходимых для наиболее успешной подготовки спортсмена к выступлению.

Технические бонусы (Technical bonus)

- Особые баллы начисляются каждый раз, когда выполняется бонусный элемент/движение
- Общие баллы присуждаются один раз за уровень сложности на протяжении всего выступления.

Технические сбавки (Technical deduction)

- Разовые сбавки снимаются при каждой ошибке, выявленной в программе
- Вычитается общая сумма нарушений, полученных за всю программу

Артистизм и Хореография (Artistic and Choreography Presentation)

- Баллы присуждаются за артистизм и хореографию.
- Баллы снимаются при каждом замеченном нарушении.

Обязательные элементы (Compulsory)

- Семь (для Юниоров и Детей) или девять (для всех других категорий) обязательных элементов требуется в зависимости от уровня или категории спортсмена.

Штрафы главного судьи (Head judge penalties)

- Штрафы даются за любые нарушения и несоблюдение Правил и Положений
- Штрафы могут быть начислены до, в течение и после выступления спортсмена

Пожалуйста, ознакомьтесь с Правилами и Положениями об ограничениях на музыку, прическу, макияж, костюм и средства сцепления

Важно отметить: для всех разделов судейства, кроме сбавок главного судьи, судейство начинается, когда начинается музыка, и заканчивается, когда закончится музыка. Любые элементы или хореография, выполненные за пределами этого, не будут оцениваться.

Примечание: Спортсмены могут быть оштрафованы в случае, если они не будут придерживаться Правил и Положений МФПС (IPSF), а также соответствующих Норм Поведения. Эти штрафы могут применяться до, во время или после выступления спортсмена и даже могут взиматься после завершения соревнования, если это будет сочтено необходимым, что может повлиять на итоговый результат.

Технические бонусы (Technical Bonus)

Максимальное количество баллов за технические бонусы составляет 25.0. Обратите внимание, что все технические бонусы должны быть выполнены в воздухе, если не указано иное. В данном разделе оценивается уровень сложности всех комбинаций, динамических движений, переходов в и из трюков на воздушном пилоне. Судьи обращают внимание на легкость и изящество выполнения элементов. Все спортсмены должны заполнить Форму технических бонусов, отмечая элементы бонуса в порядке их выполнения; спортсмены должны отправить форму независимо от того, будут ли включены трюки на воздушном пилоне в их программе или нет. Повторение конкретного индивидуального бонуса будет начислено максимум два раза, т.е. за выполнение спортсменами одного и того же Ю несколько раз будет оценено только за первые 2 бонуса. Дополнительные повторы оцениваться не будут. Пример форм можно найти в конце Кода Баллов. Данный раздел состоит из следующих частей:

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - Единичные Бонусные Баллы начисляются за раз (SINGLES - SINGULAR BONUS POINTS (AWARDED PER TIME)):

Совокупная сумма всех единичных бонусных баллов, указанных в Форме технического бонуса, не должна превышать 12.0.

Акробатические ловли Acrobatic catches: AC (Max 1.0 pts)

Акробатические ловли определяются как освобождение от всех контактов с воздушным пилоном, поэтому в течение короткого момента контакт с какой-либо частью тела отсутствует и происходит повторное захватывание («ловля») воздушного пилона. Атлет может двигаться вверх или вниз по воздушному пилону и/или менять направление/положение при выполнении акробатической ловли. **+0.5**

Объединение вращений с другими вращениями (Combining spins with other spins): SP (Max 3.0 pts)

Относится ко всем вращениям, объединенным с вращением (см. Определение вращений). Каждое положение вращения в этой комбинации должно поворачиваться на 720 °, прежде чем перейти в следующее положение вращения (которое должно включать изменение положения тела), переход должен быть прямым. Вращение отсчитывается с момента, когда позиция зафиксирована. **+ 0,5**

Три вращения могут быть объединены для этого технического бонуса. При объединении трех вращений для получения балла 1,0, каждое вращение должно быть в фиксированном положении и поворачиваться на 720 °; код для использования **SP/SP. +1.0**

Динамические комбинации на воздушном пилоне (Dynamic combinations on aerial pole): DC (Max 3.0 pts)

Определение динамического движения, где тело находится под мощным контролем импульса. Атлет должен продемонстрировать высокий уровень контроля центробежной силы, когда хотя бы одна часть тела отрывается от воздушного пилона. Динамические движения могут включать роллы, акробатические ловли, прыжки и т. Д. Они должны выполняться быстро, без пауз между двумя динамическими движениями, чтобы получить этот бонус. **+0.5**

Прыжки на / прыжки с (Jump-out / Jump-on): JO (Max 1.2 pts)

Под Jump-out понимается прыжок, выполненный из начальной позиции на воздушном пилоне, заканчивающийся в положении на полу вдали от воздушного пилона. Под Jump-on понимается прыжок, выполненный из начальной позиции на полу вдали от воздушного пилона, заканчивающийся в положении на воздушном пилоне. Между начальным и конечным положениями не должно быть никакого контакта с воздушным пилоном. **+0.2**

Контактное сальто (Contact Flip): CF (Max 1.0 pts)

Контактное сальто - это сальто, которое выполняется из исходного положения на воздушном пилоне, с переворотом назад, вперед или назад, вбок, заканчиваясь позицией на воздушном пилоне. Контактное сальто должно вращаться полностью, от ног до головы, динамически, при сохранении контакта с воздушным пилоном. Контактное сальто должно выполняться вперед, назад или в сторону. Повороты запрещены (см. штрафы). **+0.5**

Контактное сальто на полу (начало и / или завершение на полу) (Floor-based Contact Flip (starting and/or ending on the floor)): FCF (Max +0.6 pts)

Сальто на полу с контактом - это переворот, который выполняется на воздушном пилоне, начинающийся и / или заканчивающийся на полу, переворачиваясь назад, вперед или вбок. В этом сальто спортсмен должен касаться как пола, так и пилона. Переворот должен полностью вращаться от головы до ног (т. е. полное вращение на 360 °) динамически, сохраняя контакт с пилоном. Сальто не должно менять направление - например, если в начале сальто лицом вперед, спортсмен также должен закончить сальто лицом вперед. Повороты запрещены (см. штрафы). **+0.3**

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ОБЩИЕ БОНУСНЫЕ НАДБАВКИ, ПРИСУЖДАЮТСЯ ОДИН РАЗ (SINGLES - OVERALL BONUS POINTS (AWARDED ONE TIME)):

Уровень сложности (LOD/ Level of Difficulty) относится к элементам и комбинациям элементов. (см. определение «Уровень сложности»).

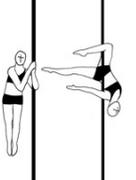
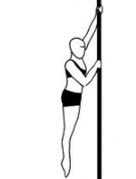
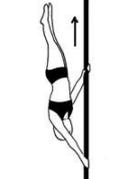
Обратите внимание: Спортсменам начисляются баллы на основании среднего значения Уровня сложности элементов во всей программе выступления.

0 = простой 0.5 = средний 1 = сложный 1.5 = очень сложный 2 = чрезвычайно сложный.

Подъемы (Climbs) (Max +2.0)

Под подъемом понимается то, как спортсмен перемещается вверх и вниз по воздушному пилону, используя только руки и ноги или руки. Набор высоты может осуществляться вертикально, перевернуто, вдоль пилона. Требуется минимум 2 повторяющихся движения, чтобы они засчитались как подъем.

Примеры Подъемов

Пример Подъема				
	Базовый подъем	Боковой подъем	Гусеничный подъем	Зацеп внешней ногой
Уровень Сложности	Простой	Простой - Средний	Средний - Сложный	
Пример Подъема				
	Подъем седом	Подъем хотьбой	Подъем на руках	Подъем запрыгом
Уровень Сложности	Сложный – Очень Сложный		Очень Сложный – Экстремально Сложный	

Элементы на гибкость (Flexibility elements) (Макс. +2.0)

Под гибкостью понимается гибкость ног, спины, бедер и плеч. Чтобы продемонстрировать судьям наивысший уровень сложности, спортсмен должен выполнять элементы, комбинации и переходы с максимальной амплитудой и подвижностью.

Переходы на пилоне (Pole transitions) (Макс.+2.0)

Переходы относятся к переходам в и из элементов, а также на и с пилоном, с пола на пилон и с пилона на пол. Чтобы продемонстрировать судьям наивысший уровень сложности, спортсмен должен выполнять все движения плавно, демонстрируя при этом правильное положение туловища. Спортсмен должен выполнять переходы точно и непринужденно.

Вращения (Spins) (Max +2.0)

Положение каждого вращения должно быть удержано в фиксированной позиции в течение поворота на 720°. Переход в и из вращения не будет засчитываться частью требуемого вращения.

Силовые элементы (Strength elements) (Макс.+2.0)

К силовым элементам относятся элементы на силу рук, тела и ног. Чтобы продемонстрировать судьям наивысший уровень сложности, спортсмен должен выполнять элементы и комбинации, используя силу верхней и центральной части тела. Удержание и контроль силового элемента (такого как флаг) в течение 2 (двух) секунд или больше, демонстрирует более высокий уровень сложности (LOD).

Динамические движения/ Комбинации (Dynamic movements/combinations) (Max +2.0)

Динамические движения и комбинации представляют собой акробатические ловли, сальто, изменения хвата в движении и другие динамичные элементы, демонстрирующие высокий контроль над телом и хорошие акробатические навыки. Чтобы продемонстрировать наивысший уровень сложности, спортсмен должен показать разнообразие динамических движений, требующих экстремального контроля над телом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАДБАВКИ - (ADDITIONAL BONUS POINTS:

Спортсмены, выступающие с индивидуальной программой, получают бонусные баллы за:

- если ему / ей удастся использовать пилон в маятниковом движении дважды в течение выступления. См. Определение движения маятника в глоссарии.. **+1.0**

Сбавки:

Спортсмен может получить сбавки за неправильное заполнение формы. Форма разбита на 3 раздела, и ошибка в любом из этих 3 разделов приведет к сбавкам. Это одновременная сбавка, а не накопительная (т. е. максимально возможная сбавка -1).

- Ошибка в верхней части формы приведет к сбавке **-0,2**. Верхняя часть - это участок формы, в котором спортсмен (ы) должен указать имя, дату, дивизион, категорию, страну, регион и федерацию.
- Ошибка в нижней части формы приведет к сбавке **-0,5**. Нижняя часть - это раздел формы, где спортсмен (-ы) должен (-ы) расписаться вместе с тренером, признанным IPSF (если применимо), и / или родителем или законным опекуном несовершеннолетних спортсменов.
- Ошибка в основной части формы приведет к сбавке **-1,0**. Основная часть формы - это раздел, в котором спортсмен (ы) указывают, какие элементы технического бонуса они будут включать.

Технические Сбавки (Technical Deductions)

За технику исполнения может быть максимально списано 25.0 баллов. В данном разделе вычитаются баллы за неудовлетворительное выполнение всех элементов (включая обязательные). Судьи также будут списывать баллы за потерю баланса, падение и невыполнение необходимого элемента. Количество списанных баллов зависит от уровня нарушения. Движения разделены на следующие группы:

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – РАЗОВЫЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ КАЖДЫЙ РАЗ (SINGLES - SINGULAR DEDUCTIONS (DEDUCTED PER TIME)):

Падение (Fall)

Падение - неожиданное быстрое неконтролируемое падение на пол. Может случиться в любом положении на или вне пилона. **-3.0**

Неудовлетворительное выполнение и неправильные линии (Poor execution and incorrect lines)

При выполнении элементов на кольце необходимо соблюдать следующее:

- *Натянутые колени и стопы* – колени и стопы должны быть вытянутыми. От коленной чашечки к большому пальцу ноги должна идти прямая линия. Пальцы ног должны находиться в натяжении со стопой. Пальцы ног не должны быть пережаты или казаться напряженными. Не должно быть никаких лишних захватов кольца пальцами ног. **-0.1**
- *Чистые линии* – ноги и руки должны находиться в корректной позиции и на полной амплитуде движения, ноги и пальцы натянуты. Пальцы и стопы не должны выглядеть напряженными, ноги не должны быть согнуты, за исключением случаев выполнения шагов в воздухе или если это предусмотрено хореографией. **-0.1**
- *Амплитуда движения* – ноги, руки, спина, шея, запястья и линия корпуса должны быть полностью вытянутыми. Плечи и/или спина не должны быть сутулыми, а голова должна быть задрана, показывая напряжение. **-0.1**
- *Осанка* – Правильная осанка должна сохраняться на и вне кольца. Все движения должны быть контролируемы. **-0.1**

Неудовлетворительная презентация элемента (Poor presentation of the element)

Относится к элементам, выполненным в неудачном расположении или под плохим углом обзора для судей, когда элемент не может быть полностью просмотрен. Это также относится к элементам, представляющим невыигрышную часть тела. **-0.5**

Неудовлетворительное выполнение переходов в/ из элементов и переходов с/на пилон (Poor transitions in and out of elements and on and off the pole)

Неудовлетворительное выполнение переходов означает невыполнение спортсменом мягкого входа и выхода в и из элементов, например, резкий неконтролируемый вход/выход, не выполненный с легкостью и изяществом. **-0.5**

Проскальзывание или потеря баланса (Slip or loss of balance)

Проскальзывание или потеря баланса определяется, как скольжение или временная и случайная потеря равновесия, затяжное позиционирование тела или его части во время выполнения спортсменом элементов на или вне кольца. Это быстрое и неконтролируемое движение. Такое может произойти только в очень короткий промежуток времени, и спортсмен должен быть в состоянии исправить свое положение почти мгновенно (см. Падение). **-1.0**

Касание такелажа или системы крепления во время выступления (Touching the rigging or truss system during the routine)

Строго запрещено касаться или использовать такелаж или тросовую систему во время выступления. Это включает касание задника, любого осветительного оборудования, которое может быть расположено, как за сценой, так и в ее пределах. Спортсмен должен быть в контакте только с воздушным пилоном (до точки крепления) и полом. **-1.0**

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ОБЩИЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ ЕДИНОВРЕМЕННО (SINGLES - OVERALL DEDUCTIONS (DEDUCTED ONE TIME)):

Отсутствие использования вращения пилон (Failing to use the aerial pole on spinning)

Спортсмен / спортсмены будут оштрафованы за то, что они не крутили пилон по крайней мере два раза (2 x 720 ° вращения с импульсом) (см. Определение использования кольца при вращении) во время их выступления. **-2.0**

Отсутствие использования вращения пилон по орбите (Failing to use the aerial pole in orbit)

Спортсмены будут оштрафованы за неиспользование вращения воздушного пилон по орбите не менее двух раз (2x720 ° вращения по орбите) (см. Определение использования воздушного пилон по орбите) во время выполнения упражнения. Тело во время вращения по орбите должно находиться в фиксированной позиции. **-2.0**

Неиспользование полной высоты пилона (Using less than the full height of the pole)

Все спортсмены будут оштрафованы, если они не используют всю высоту пилона как минимум два (2) раза за время выступления. Полная высота означает использование пилона от самой нижней точки до не менее чем на 10 см ниже точки крепления. Спортсмены, намеревающиеся использовать пилон на всю высоту, должны убедиться, что они имеют контакт с пилоном и достигают любой частью тела до этой точки (без контакта с пилоном). Спортсмены должны полностью спуститься между двумя подъемами (т. е. спортсмен не может быть на полной высоте, затем спуститься на один метр, а потом снова подняться на полную высоту. Это засчитывается, если использовалась полная высота дважды). Начинающим спортсменам нужно дважды достичь 50% высоты пилона. **-2.0**

Артистизм и Хореография (Artistic and Choreography Presentation)

Максимальное количество баллов за артистизм составляет 20.0. В этом разделе судьи оценивают артистичность и хореографию спортсмена, интерпретацию и сценическое выступление. Артистичность подразумевает под собой то, как спортсмен презентует себя и самовыражается перед судьями. Судьи оценивают способность спортсмена передавать эмоции и экспрессию через движения. Спортсмены должны быть уверенными, захватывающими, зрелищными и демонстрировать высокий уровень сценического обаяния, присутствующего в каждом элементе выступления на и вне пилона. Костюм, музыкальное сопровождение и выступление должны соответствовать друг другу. Спортсмен должен создать оригинальное выступление и продемонстрировать свой уникальный стиль. Все выступление должно проходить последовательно и непринужденно, демонстрируя взлеты и падения (соответствующие им оттенки). Судьи оценивают способность спортсмена исполнять танец и акробатическую хореографию, исполняемую с воображением, плавностью и чувством. При оценке художественной и хореографической постановки судьи учтут новизну и разнообразие.

Время, которое спортсмен не контактирует с пилоном, не должно превышать 40 секунд от общей продолжительности выступления. Примечание: см. раздел «Штрафы Главного Судьи».

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – Баллы За Артистизм (SINGLES - ARTISTIC BONUSES):

Уровень креативности оценивается на протяжении всего выступления на и вне пилона. Обратите внимание: Спортсмену начисляются баллы на основании большей части выступления.

0 = неудовлетворительно	Практически отсутствует, менее 20% от выступления
0.5 = незначительно	Небольшое количество, между 20%- и 40% от выступления
1.0 = хорошо	Достаточное количество, между 40% - и 60% от выступления
1.5 = очень хорошо	Большое количество, между 60% - и 80% от выступления
2.0 = отлично	Более 80% от выступления

Баланс (Balance) (Макс +2.0)

Сбалансированность означает умение спортсмена создать хорошо сбалансированное выступление, которое включает в себя равное количество разнообразных элементов. Спортсмен должен подготовить сбалансированную программу выступления, которая будет включать различные виды трюков, например, элементы на гибкость, силовые элементы, элементы на баланс, динамические и акробатические движения, работа на сцене и переходы, объединяя их в хореографическую, сценическую и артистическую постановку с использованием вращения и полетов на воздушном пилоне.

Уверенность (Confidence) (Макс.+2.0)

Уверенность определяется уровнем уверенности спортсмена в своем выступлении. Спортсмен должен скрывать свое волнение, вести себя уверенно и харизматично, владеть сценой и вниманием зрителей, выступление должно выглядеть убедительно.

Целостность (Flow) (Макс.+2.0)

Целостность подразумевает способность спортсмена создать органичное и непринужденное выступление. Спортсмен должен продемонстрировать умение связывать движения на пилоне, переходы с пола на пилон, с пилона на пол и т.п. Связки, трюки, переходы, хореографические и/или гимнастические и акробатические элементы должны быть органично связаны, и выполняться легко, естественно, непринужденно и изящно. Движения при переходе из одного элемента в другой должны выполняться безукоризненно. Программа ни в коем случае не должна выглядеть бессвязной. Баллы будут снижены, если спортсмен, выполняя элементы, ожидает аплодисменты.

Интерпретация (Interpretation) (Макс.+2.0)

Интерпретация относится к способности спортсмена интерпретировать музыку, мимику, эмоции, хореографию и способность создавать образ или историю. Спортсмен должен создать хореографию, которая будет демонстрировать свет, оттенки, чувства и эмоции музыки. Эти характеристики должны соответствовать музыке и выражаться через костюм, тело и мимику. Спортсмены должны продемонстрировать соответствие своей хореографии ритму и фразам, музыке и мелодии.

Оригинальность всего выступления (Originality of the overall presentation) (Макс.+2.0)

Относится к разнообразию, оригинальности и креативности всех трюков, используемых в программе, элементов и оригинальных движений на/вне пилона и оригинальность хореографии на протяжении всего выступления. Спортсмен должен придумывать новые комбинации трюков и создавать новые темы в хореографии. Судьи будут оценивать не просто один или два уникальных трюка и комбинации, но оригинальность всех компонентов на протяжении всего выступления.

Оригинальность элементов (Originality of elements) (Max +2.0)

Относится к разнообразию, оригинальности и креативности всех трюков, используемых в программе, элементов и движений на пилоне на протяжении всего выступления. Спортсмену будет снижен балл, если трюки или движения будут повторяться (например, если будут использоваться один и тот же вид подъёма или запрыга/спрыга вместо разнообразия элементов, трюков и движений).

Оригинальность переходов в и из элементов (Originality of transitions in and out of elements) (Макс.+2.0)

Оценивается разнообразие, оригинальность и креативность всех переходов, входов и выходов из трюков и комбинаций на протяжении всего выступления. Спортсмен должен использовать новые оригинальные движения в переходах в/из трюков и на/с пилонa.

Сценический образ и харизма (Stage presence and charisma) (Макс.+2.0)

Спортсмен должен держать внимание зрителя. Он/она должны полностью контролировать свое выступление, впечатлять стилем и манерой, которые должны быть увлекательными и харизматичными.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – БОНУСЫ ЗА ХОРЕОГРАФИЮ (SINGLES – CHOREOGRAPHY BONUSSES):**Оригинальность хореографии и композиции всей программы (Макс +2,0)**

Уровень разнообразия, оригинальности и креативности хореографии и композиции всей программы относится к уровню креативности движений как на пилоне, так и вне его. Хореография - это искусство композиции танца, планирования и аранжировки движений, шагов и рисунков. Судьи ищут оригинальность в композиции хореографии, то есть как она была составлена.

Оригинальность работы на полу (макс +2,0)

Уровень разнообразия, оригинальности и креативности работы с полом относится к хореографическому сочетанию танцевальных шагов и движений, выполняемых на полу без контакта с пилоном. Это включает, но не ограничивается сложной танцевальной хореографией, музыкальностью, креативностью и плавностью. Спортсмен должен создавать движения, которые работают с ритмом музыки, которые отражают их захватывающую и увлекательную программу.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ЕДИНИЧНЫЕ СПИСАНИЯ БАЛЛОВ, СПИСЫВАЮТСЯ ЗА КАЖДЫЙ РАЗ (SINGLES - SINGULAR DEDUCTIONS (DEDUCTED PER TIME):**Издавание звуков (Causing distraction by uttering vocals)**

Сюда относятся: разговор, отдача команд, ворчание, выкрики, аплодисменты, выкрики отдельных слов. **-1.0**

Повреждения костюма (Costume malfunction or distraction)

Повреждением костюма считается его внезапное падение (не относится к элементам декора, которые теряются во время выступления, например, стразы, бусинки или перья, падающие с костюма), обнажение тела спортсмена или отвлечение выступающего от выполнения своей программы. Не стоит путать с преднамеренным снятием одежды, что является прямым нарушением правил МФСП (IPSF) о запрете снятия одежды и может привести к немедленной дисквалификации с соревнований. **-1.0**

Вытирание рук о костюм, тело, пилон или пол и/или приведение в порядок волос или костюма (Drying hands on costume, body, pole or floor and/or adjusting hair or costume)

Вытирание рук о костюм, тело, пилон или пол и/или смахивание волос с лица или шеи, поправление или подтягивание костюма. **-1.0**

Отсутствие логического начала или завершения программы и/или начало или окончание выступления до начала или после окончания музыкального сопровождения (No logical beginning or end to the routine and/or and the routine starting before or ending after the music)

Важно, чтобы спортсмен отредактировал свою музыку так, чтобы она соответствовала началу и завершению хореографического выступления. В выступлении должны быть логическое начало и логическое завершение, которые соответствуют музыке. Спортсмен должен начать и завершить свое выступление на сцене в положении, видимом судьям. Спортсмены должны начинать свое выступление, когда музыка вступает и остановиться, когда музыка завершается. **-1.0**

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ОБЩИЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ ЕДИНОВРЕМЕННО (SINGLES - OVERALL DEDUCTIONS (DEDUCTED ONE TIME):**Недостаточное приложение усилий в создании костюма (Putting no effort or thought into the costume)**

Спортсмен должен выступать в соответствующем соревновательном, а не тренировочном костюме. При выборе костюма для соревнований необходимо принимать во внимание выбор соответствующего стиля, покроя и отделки. **-1.0**

Обязательные элементы (Compulsory)

Все спортсмены должны выполнять установленное количество обязательных элементов. Обратите внимание, что все обязательные элементы должны выполняться в воздухе, если не указано иное. Баллы от +0.1 до +1.0 начисляются при условии выполнения минимальных требований, например, удержания положения в течение двух секунд, соответствующий угол шпагата/наклона тела. Обязанность спортсмена чисто исполнить обязательные элементы перед судьями. Спортсмен должен убедиться, что все минимальные критерии видны судьям. Это может потребовать от спортсмена ротации всего элемента, чтобы продемонстрировать все минимальные критерии. Если обязательный элемент был выполнен на пределе, он не будет засчитан. Элементы с оценкой +0.1 являются более легкими, чем те, которые оцениваются в +1.0 балл. Техническая ценность дозволенного обязательного элемента зависит от возрастной категории и уровня. Судьи всегда оценивают по Коду элемента, внесенному в форму (не по названию элемента) и только первая попытка выполнения будет оценена. Обязательный элемент не будет засчитан после первой попытки, даже если был выполнен верно во второй. Обязательные элементы не должны повторяться (т.е. каждый отдельный элемент может быть использован только один раз). Повторение обязательных элементов не будет засчитано, но будет получена скидка за неправильное заполнение формы, элемент будет отмечен, как пропущенный. Обязательный элемент должен быть удержан в зафиксированном положении, если к нему нет других указаний. Все обязательные элементы выполняются в воздушных позициях. Смотрите распределение по категориям ниже.

Обозначения кодов обязательных элементов

F = Элемент на гибкость

S = Элемент на силу

DL/ADL = Dead lift / Воздушный dead lift

Элита (Elite)

Сеньеры (Senior), Мастера 40+ (Masters 40+) и Юниоры (Junior)

Спортсмены должны выбрать 9 элементов:

- четыре (4) элемента на гибкость
- четыре (4) элемента на силу
- один (1) воздушный dead lift (ADL)

Дети (Novice)

Спортсмены должны выбрать 9 элементов:

- три (3) элемента на гибкость
- три (3) элемента на силу
- один (1) dead lift (DL)**

Профессионалы (Professional*)*

Сеньеры (Senior) и Мастера 40+ (Masters 40+)

Спортсмены должны выбрать 9 элементов:

- четыре (4) элемента на гибкость
- четыре (4) элемента на силу
- один (1) воздушный dead lift (ADL)

* **Примечание:** нет категорий Дети, Юниоры или Подростки

Любители (Amateur)

Сеньеры (Senior), Мастера 40+ (Masters 40+), Юниоры (Junior) и Дети (Novice)

Спортсмены должны выбрать 7 элементов:

- три (3) элемента на гибкость
- три (3) элемента на силу
- один (1) dead lift (DL)**

** Обратите внимание: dead lift (DL) - это минимум, который следует выполнять. Спортсмен может выбрать воздушный dead lift (ADL), если она соответствует его минимальным требованиям к диапазону баллов.

Обратите внимание: спортсмены не должны выбирать один и тот же элемент дважды, даже если они выполняются с разными допусками для шпагата или тела.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО КАТЕГОРИЯМ (CATEGORY BREAKDOWN)

Сеньоры и Мастера 40+:

Спортсмены уровня **Элита (Elite)** должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью от +0.5 и до +1.0

* Спортсмены уровня **Элита (Elite)** должны выбрать воздушный dead lift из четвертой категории или выше.

Спортсмены уровня **Профессионалы (Professional)** должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью от +0.3 и до +0.8.

Спортсмены уровня **Любители (Amateur)** должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью от +0.1 до +0.5.

Дети и Юниоры:

Спортсмены уровня **Элита (Elite)** должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью от +0.3 до +0.8.

Спортсмены уровня **Любители (Amateur)** должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью от +0.1 до +0.5.

Обратите внимание: уровень Профессионалы (Professional) не включает категории Дети, Юниоры и Подростки.

ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ (COMPULSORY POINT REQUIREMENTS)

Обратите внимание: если требования к оценке обязательной программы не будут соблюдены, или если максимальный/минимальный балл находится за пределами заданного диапазона, то будет применена сбавка -3.0. Смотрите Сбавки за обязательные элементы.

Требования к оценке обязательных элементов в уровне Элита (Elite Division Compulsory Point Requirements)

Сеньоры (Senior) – общая сумма баллов данной категории в форме обязательных элементов должна составлять от 7.0 до 9.0

Мастера 40+ (Masters 40+) – общая сумма баллов данной категории в форме обязательных элементов должна составлять от 6.0 до 9.0

Юниоры (Junior) – общая сумма баллов данной категории в форме обязательных элементов должна составлять от 6.0 до 8.0

Дети (Novice) – общая сумма баллов данной категории в форме обязательных элементов должна составлять от 3.5 до 5.5

Требования к оценке обязательных элементов в уровне Профессионалы (Professional Division Compulsory Point Requirement)

Все категории: общая сумма баллов в форме обязательных элементов должна составлять от 5.0 до 7.0

Требования к оценке обязательных элементов в уровне Любители (Amateur Division Compulsory Point Requirements)

Все категории: общая сумма баллов в форме обязательных элементов должна составлять от 1.0 до 3.5

(Division) Уровень	(Category) Категория	(Amount of compulsory moves) Количество обязательных элементов	(Permitted range of the compulsory elements) Разрешенный диапазон обязательных элементов	(Permitted range of the total value) Разрешенный диапазон общей оценки
Amateur Любители	all categories (Novice, Junior, Senior, Master 40+) все категории (Дети, Юниоры, Сеньоры, Мастера 40+)	7	между +0.1 и +0.5	от 1.0 до 3.5
Professional Профессионалы	all categories (Senior, Master 40+) все категории (Сеньоры, Мастера 40+)	9	между +0.3 и +0.8	от 5.0 до 7.0
Elite Элита	Novice Дети	7	между +0.3 и +0.8	от 3.5 до 5.5
Elite Элита	Junior Юниоры	9	между +0.3 и +0.8	от 6.0 до 8.0
Elite Элита	Senior Сеньоры	9	между +0.5 и +1.0	от 7.0 до 9.0
Elite Элита	Master 40+ Мастера 40+	9	между +0.5 и +1.0	от 6.0 до 9.0

Штрафы за обязательные элементы (COMPULSORY DEDUCTIONS)

Вычеты будут применяться, если форма заполнена неправильно. Форма разделена на 3 раздела, и ошибка в любом из этих 3 разделов приведет к вычету. Это единовременный вычет, а не накопительный (т. е. максимальный вычет, возможный за неправильную форму, равен -1).

- Ошибка в верхней части формы приведет к вычету -0,2. Верхняя часть - это раздел формы, в котором спортсмен (-и) должен указать имя, дату, дивизион, категорию, страну, регион и федерацию.

- Ошибка в нижней части формы приведет к вычету -0,5. Нижняя часть - это раздел формы, где спортсмен(-ы) должен (-ы) подписать вместе с тренером, признанным IPSF (если применимо), и / или родителем или законным опекуном в случае юных спортсменов.

- Ошибка в основной части формы приведет к вычету -1,0. В середине формы находится раздел, в котором спортсмен (-и) указывает, какие обязательные элементы они будут включать.

Со спортсмена могут быть дополнительно списаны баллы за следующее:

- Невыполнение указанных обязательных элементов, или, если элемент не был распознан, как элемент обязательной программы. Списывается каждый раз. **-3.0**
- Несоблюдение минимальных требований к разрешенному общему диапазону оценки обязательной программы. Списывается единовременно. **-3.0**
- Превышение максимальных требований к разрешенному общему диапазону оценки обязательной программы. **-3.0**
- В случае указания элемента, за пределами разрешенного диапазона стоимости, элемент будет рассмотрен, как пропущенный. **-3.0** за каждый элемент
- Невыполнение элемента, указанного в коде элемента. **-3.0** за каждый элемент
- Неверное указание названия в сравнении с кодом элемента или технической ценности при заполнении формы обязательных элементов. **-1.0** единовременно
- Невыполнение обязательных элементов в последовательности, указанной в форме обязательных элементов*. **-1.0** за каждый раз

*Если последовательность выполнения двух элементов, указанных в форме, была изменена (например, спортсмен выполняет элемент 1, затем элемент 3, а затем элемент 2), то два элемента, которые были выполнены в обратном порядке, получают 0 баллов и штраф в размере -1.0 балл за перестановку мест двух элементов. -1.0 балл снимается за одну перестановку элементов. Если элемент включен в программу выступления, но не в соответствующем порядке, и находится через один от того, где он должен быть по программе, такое смещение будет считаться потерей элемента, за которую будет снято -3.0 балла.

Нераспознавание обязательных элементов не засчитывается (The following will result in a compulsory element not being recognized):

- *Не удержание обязательных элементов:* спортсмену НЕ зачислятся баллы, если она/он не удерживает положения обязательного элемента в течение необходимых двух (2) секунд согласно минимальным требованиям, установленным в разделе «Критерии».
- *Несоблюдение требуемого угла шпагата/наклона тела:* спортсмену НЕ зачислятся баллы, если он/она не будет выполнять шпагат и/или наклон тела в обязательных элементах согласно минимальным требованиям, установленным в разделе «Критерии».
- *Несоблюдение дальнейших минимальных требований:* спортсмену НЕ зачислятся баллы, если он/она не будет придерживаться последующих минимальных требований, установленных в разделе «Критерии».
- *Отсутствие точной демонстрации каждого отдельного элемента:* спортсмен должен четко исполнить каждый элемент, как на отдельный элемент, и показать ясное дифференцирование между концом первого и началом второго элемента. Спортсмен должен продемонстрировать, что это 2 отдельных элемента из Кода Баллов, в противоположность простого продолжения первого элемента

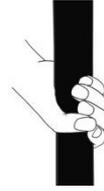
Определение Минимальных Требований для Обязательных Элементов (Compulsory Minimum Requirement Definitions)

Внутренняя рука или нога – ближайшая к пилону. Внешняя рука или нога – дальняя от пилона.

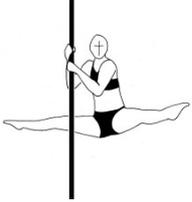
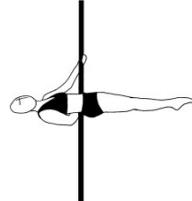
Позиции тела:

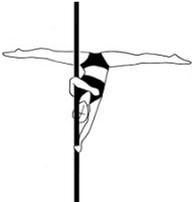
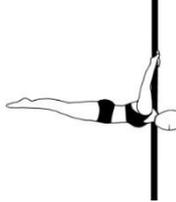
- Внутренняя нога/стопа/кисть/рука и внешняя нога/стопа/кисть/рука
- Спереди, сзади, назад и вперед

Позиции рук – Большой палец вверх, большой палец вниз, хват чашка

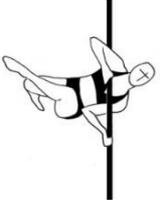
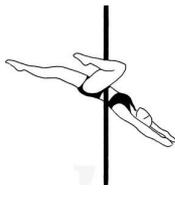
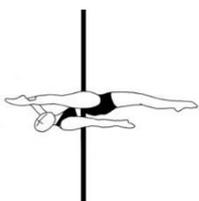
	<p>Большой палец вверх (кольцом вверх) В этом положении большой палец охватывает пилон с противоположной стороны по отношению к другим пальцам, большой палец - сверху. Направление больших пальцев всегда совпадает с положением туловища и головы, например, если туловище / голова обращены вверх, требуется положение больших пальцев вверх..</p>
	<p>Большой палец вниз (кольцом вниз) В этом положении большой палец охватывает пилон с противоположной стороны по отношению к другим пальцам, большой палец находится внизу. Направление больших пальцев всегда совпадает с положением туловища и головы, например, если туловище / голова обращены вниз, требуется положение больших пальцев вниз..</p>
	<p>Хват чашка В положении хвата чашкой большой палец находится на той же стороне, что и остальные пальцы руки.</p>

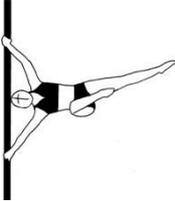
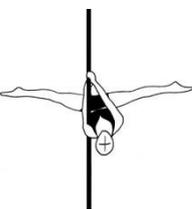
Позиции рук и хват:

	<p>Базовый хват Basic grip Обе руки на пилоне в положении «большой палец вверх» или «большой палец вниз», без вращения в плече. (см. Положения рук)</p>		<p>Хват подмышкой Underarm grip Захват пилона осуществляется одной подмышкой.</p>
	<p>Широкий базовый хват Wide basic grip По крайней мере одна рука полностью выпрямлена, другая рука может быть согнута. Обе руки на пилоне в положении «большие пальцы вверх», без вращения в плече. (см. Положения рук)</p>		<p>Хват предплечьем Forearm grip Одна рука и предплечье сжимают пилон, другая рука находится в выбранном фиксированном положении.</p>
	<p>Хват чашка Cup grip Большой палец вниз, пальцы и большой палец находятся на одной стороне от пилона.</p>		<p>Шпагатный хват Split grip position Положение рук в зеркальном отображении без поворота в плече. Руки должны быть в положении «большой палец вверх» или «большой палец вниз».</p>
	<p>Перевернутый хват Twisted grip Одно запястье обхватывает пилон, а другая фиксирует выбранную позицию.</p>		<p>Заднее удержание Back support Внешняя рука поддерживает тело за спиной, внутренняя рука касается пилона только рукой</p>

	Локтевой хват Elbow grip Сгиб локтя; другая рука в фиксированном положении на выбор.		Завернутый хват Wrap grip arm position Предплечье напротив пилона - положение руки по выбору.
	Хват флагом Flag Grip Один локоть согнут, пилон сжимается подмышкой и ладонью. Другая ладонь и рука находятся в выбранном фиксированном положении.		Хват и позиция рук игуана Iguana grip and arm position Положение рук за корпусом, плечи повернуты. Хват: базовый захват (см. Определение)
			Хват крестом Cross Grip Руки скрещены и вытянуты.

Leg positions:

	Аттитюд Attitude Обе ноги согнуты под углом 90 ° и параллельны полу.		Ножницы Scissor Ноги вытянуты и открыты в одной плоскости, угол между передней частью одного колена и задней частью другого не превышает 90 °.
	Стул Chair Обе ноги согнуты под углом 90 ° (бедр и колени должны быть согнуты под углом 90 °) и сомкнуты.		Шпагат – Полушпагат Split – Half Split Обе ноги разведены в положении шпагата заданной степени, одна нога направлена вперед, а другая - назад. Одна нога полностью выпрямлена, а другая согнута.
	Бриллиант Diamond Ноги образуют треугольник с расставленными коленями и касанием пальцев ног.		Шпагат – Передний Шпагат / Боковой Шпагат / Продольный Шпагат Split – Frontal Split / Side Split / Front Split Ноги вытянуты и открыты. Передняя нога расположена перед верхней частью тела, а задняя нога - за верхней частью тела, ноги в положении шпагата заданной степени.

	Крюк Fang Обе ноги согнуты назад, стопы к затылку		Шпагат – Поперечный шпагат / Средний шпагат Split – Middle Split / Box split Ноги вытянуты и открыты. Ноги разведены в стороны от верхней части тела, ноги в положении шпагата заданной степени.
	Пассе Passé Одна нога согнута в бедре под углом 90 °, другая - прямая.		Олень Stag Обе ноги согнуты и открыты в положении шпагата (минимум 90 °).
	Карандаш Pencil Ноги вытянуты и сомкнуты, туловище и ноги на прямой линии без сгибания бедер.		Рогатка Straddle Обе ноги вытянуты, вытянуты и открыты
	Складка Pike Обе ноги вытянуты и сомкнуты и расположены рядом друг с другом перед телом, бедра под углом.		Группировка Tuck Колени подтянуты к груди и сомкнуты
	Кольцо Ring Одна нога сгибается назад к голове, либо касается головы, либо над головой.		

Запрещенные Движения И Штрафы (Prohibited movements and penalties)

- Выступление, где спортсмен не имеет контакта с пилоном должно ограничиваться 40 секундами от общей продолжительности программы.
- Запрещены сальто с поворотом (с твистом) и два или больше последовательных сальто без контакта с пилоном. Поворот (твист) определяется как изменение направления тела в середине сальто, т. е. спортсмен вращается на двух осях вместо одной.
- Не разрешается выполнение поворотных движений, в том числе прыжков, осевых вращений, пируэтов с оборотом на одной точке в более 720°.
- Дополнительный список запрещенных элементов смотрите в Приложении 1.

Штраф: за несоблюдение указанных выше правил Главный Судья сбавляет -5 баллов за каждое нарушение, баллы за сложность элемента не начисляются..

Штрафы Главного Судьи (Head Judge Penalties)

Во время выступления спортсмену может быть начислен штраф по решению Главного Судьи за следующие нарушения:

Критерий	Ограничение	Штраф
Превышение максимально разрешенного времени без контакта с воздушным пилоном	40 секунд	-5
Запрещенные элементы	На и вне воздушного пилон	-5 за каждый случай
Формы обязательных элементов/формы технических бонусов, представленные позже указанного срока	Позже на 1 – 5 дней	-1 за каждый день за каждую форму
	Более 5 дней, но не менее 48 часов до даты начала соревнований	-5 за каждую форму
	Формы, полученные в течение 48 часов до даты начала соревнований	Дисквалификация за любую форму
Нарушения срока предоставления музыки	Позже на 1 – 5 дней	-1 за каждый день
	Более 5 дней, но не менее 48 часов до даты начала соревнований	-5
	Музыка, полученная в течение 48 часов до даты начала соревнований	Дисквалификация
Предоставление музыки, несоответствующей правилам	См. правила	-3
Предоставление ложной или неточной информации при подаче заявки	Недостовверная или неточная часть информации	-5 за каждый раз
	Недостовверная информация о возрасте, уровне или категории	Дисквалификация
Опоздание на сцену после объявления	Опоздание до 60 секунд	-1
	Спортсмен не явился по истечении 1 минуты	Дисквалификация
Продолжительность выступления	5 секунд или менее в пределах разрешенной продолжительности	-3
	Более 5 секунд за пределами разрешенной продолжительности	-5
Подрыв	Спортсмены взаимодействуют с аудиторией (например, жестикулируют, разговаривают со зрителями и т. д.) во время выступления на сцене.	-1 за спортсмена и проишествие
	Подача команды спортсмену вне сцены во время выступления	-1 за проишествие
	Спортсмен или его тренера/представители подходят к судейскому столу или к судейской комнате, перекрывают обзор судьям в любой момент на протяжении всех соревнований	-3 за проишествие
Начало выступления и окончание программы вне сцены	Начало выступления и окончание программы вне сцены	-1 за каждый раз
Средства сцепления	Нанесение средств сцепления непосредственно на пилон	- 5
	Использование запрещенных средств сцепления	Дисквалификация
Наличие украшений и использование реквизита	Наличие ювелирных изделий/пирсинга (исключая простые сережки-гвоздики)	-3 за спортсмена
	Использование реквизита или какой-либо вещи при исполнении программы	-5 за спортсмена

Несоответствующая правилам хореография, костюм, причёска и макияж	- Волосы, закрывающие лицо Костюм, несоответствующий правилам	-1 за спортсмена
	- Рекламные слова, логотипы, религиозные коннотации, негативные коннотации Маска, использование боди-арта на какой-либо части тела, например, ноге	-3 за спортсмена
	Провокационный костюм, включающий материалы такие, как латекс, кожу Использование боди-арта на нескольких частях тела или провокационная хореография	-5 за спортсмена
	Боди-арт по всему телу - Агрессивно-провокационная хореография и непристойное поведение	Дисквалификация
Спортивные костюмы	- Спортивные костюмы, не соответствующие правилам соревнований	-1 за спортсмена
	Отсутствие спортивного костюма Неиспользование тренировочного костюма во время ожидания результатов в специально отведённой для этого зоне или на церемонии награждения	-5 за спортсмена
Общие нарушения правил	Нарушения общих правил на усмотрение главного судьи с согласия внешнего совета главных судей	Диапазон от -1 до -5
	- Использование неприличных жестов, неприличных выражений, сквернословия в частном порядке или публично к любому из участников	-10
	Попытка нанести удар или нанесение удара должностному лицу, участнику соревнования, зрителю или любому другому задействованному лицу непосредственно обидчиком или подстрекательство других спортсменов 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 Многочисленные или грубые нарушения Правил и Положений	Дисквалификация
Регистрация	- Спортсмены, которые не зарегистрировались в официальный день регистрации без письменного разрешения организатора	-1 за спортсмена

Травмы во время выступления (Injury during a routine)

Если, по мнению Главного Судьи, необходимо оказание медицинской помощи, Главный Судья в праве остановить программу, в случае если спортсмен не сделал этого сам. Спортсмен имеет право продолжить свое выступление с места, где он/она прервалась или, если это невозможно, ему предоставляется время в размере 10 секунд для продолжения выступления. Если спортсмен не способен завершить программу, ему/ей не будут начислены баллы, и такой спортсмен будет дисквалифицирован. Такие же условия применяются к ситуациям, когда спортсмену была предоставлена возможность продолжить программу с момента остановки, но он снова не был способен ее завершить.

Не допускается повторное выполнение всей программы с самого начала, кроме случаев с трудностями музыкального сопровождения. Смотрите Правила и Положения.

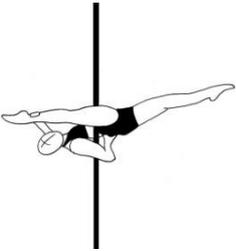
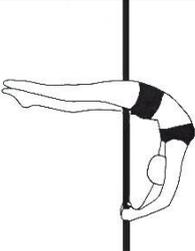


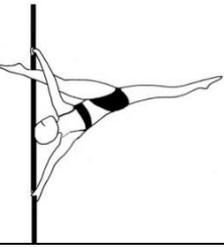
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (COMPULSORY SINGLES)

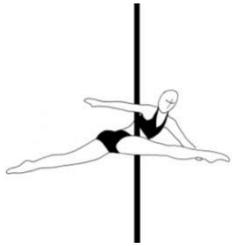
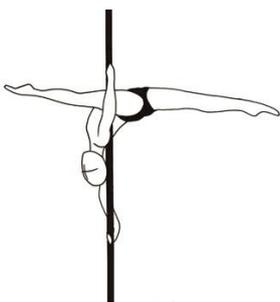
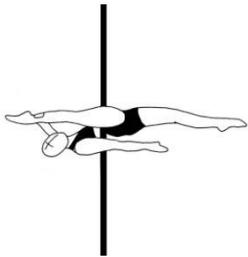
Обратите внимание, что изображения должны использоваться только в качестве руководства.
Важно соблюдать минимальные требования, согласно критериям.

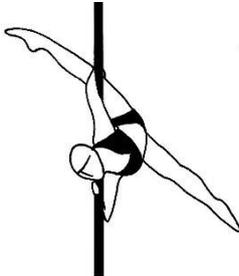
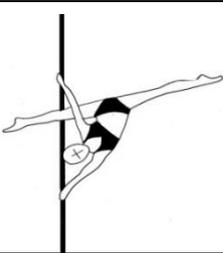
Элементы на гибкость

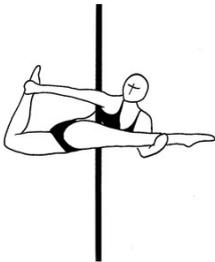
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F1	Helix		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб колена противоположной ноги, ладонь внутренней руки, внутренняя рука (опционально), талия - Положение рук: внутренняя ладонь удерживает пилон за внешним коленом, внешняя рука удерживает внутреннюю стопу - Положение ног: внешняя нога в зацепе за пилон сгибом колена, внутренняя нога согнута - Положение тела: перевернуто
F2	Inside Leg Hang 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя нога, сторона корпуса, задняя часть руки - Положение рук/хват: руки в фиксированной позиции на выбор, ладони без контакта с пилоном - Положение ног: внутренняя нога завернута, внешняя нога согнута назад - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 160°
F3	Ballerina Sit		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя подмышка, сторона корпуса, внутренняя нога - Положение рук/хват: внутренняя рука держит внешнюю стопу, внешняя рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: внутренняя нога завернута, внешняя нога согнута назад - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 160°
F4	Inside Leg Hang 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя нога, сторона корпуса, задняя часть руки - Положение рук/хват: руки в фиксированной позиции на выбор, ладони без контакта с пилоном - Положение ног: внутренняя нога завернута, внешняя нога согнута назад - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F5	Allegra Split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладонь внутренней руки, бедро внутренней ноги, сторона корпуса/ нижняя часть спины - Положение рук/хват: внутренняя ладонь держит пилон выше внутренней ноги, внешняя рука вытянута в фиксированной позиции на выбор - Положение ног: положение переднего шпагата, обе ноги полностью прямые - Положение тела: прогиб назад, лицом от пилона - Угол шпагата: минимум 160°

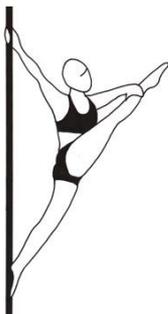
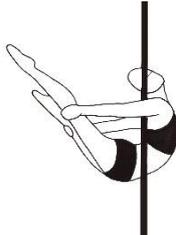
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F6	Front Split		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ноги, ладони, предплечья (опционально), пятка передней ноги, подъем стопы нижней ноги - Положение рук/хват: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F7	Hip Hold Split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: бедро внутренней ноги, сторона корпуса, задняя часть внутренней руки - Положение рук/хват: внутренняя рука в контакте с пилоном. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении прямого шпагата и передняя нога в контакте с корпусом - Положение тела: лицом вверх - Угол шпагата: минимум 160°
F8	Pole Straddle 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладони, ноги, лодыжки (не свод стопы), ягодицы (опционально) - Положение рук/хват: базовый или хват чашка - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении поперечного шпагата - Положение тела: верхняя часть тела должна быть под углом 90° к пилому
F9	Allegra Half Split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладонь внутренней руки, бедро внутренней ноги, внешняя рука, сторона/ нижняя часть спины - Положение рук/хват: внутренняя ладонь держит пилон выше внутренней ноги, внешняя рука выпрямлена и ладонь держит лодыжку/голень внешней ноги - Положение ног: положение шпагата, внутренняя нога полностью выпрямлена, внешняя нога согнута назад - Положение тела: прогиб назад - Угол шпагата: минимум 160°
F10	Allegra Split 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладонь внутренней руки, бедро внутренней ноги, сторона корпуса/ нижняя часть спины - Положение рук/хват: внутренняя ладонь держит пилон выше внутренней ноги, внешняя рука вытянута в фиксированной позиции на выбор - Положение ног: положение переднего шпагата, обе ноги полностью прямые - Положение тела: прогиб назад - Угол шпагата: минимум 180°
F11	Bridge		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, внутренняя часть бедер - Положение рук/хват: хват на выбор, руки полностью выпрямлены - Положение ног: обе ноги под углом 90° к пилому и закрыты - Положение тела: прогиб назад и перевернуто

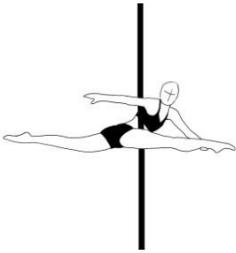
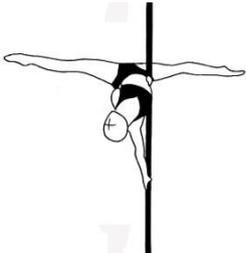
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F12	Carpezio 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка задней руки, спина, бедро внутренней ноги - Положение рук/хват: ладони без контакта с пилоном, одноименная рука держит лодыжку/голень задней ноги и полностью выпрямлена, противоположная рука держит переднюю ногу - Положение ног: положение шпагата, передняя нога полностью выпрямлена, задняя нога согнута - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 160°
F13	Cross Bow Elbow Hold		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: лодыжки (не свод стопы), локти, корпус (опционально) - Положение рук/хват: локтевой хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положение рогатки - Положение тела: верх тела должен быть под углом 90° к пилону
F14	Outside Knee Hang Closed Fang		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одно колено и одно бедро - Положение рук/хват: обе руки удерживают ноги за лодыжки/голень - Положение ног: положение крюка (fang) - Положение тела: перевернуто
F15	Pole Straddle 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: стопы, ноги, ягодицы/таз, ладони - Положение рук/хват: базовый или хват чашка - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении поперечного шпагата - Положение тела: верхняя часть тела должна быть под углом 90° к пилону
F16	Split Grip Leg Through Split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, опе икра/лодыжка - Положение рук/хват: хват на выбор, нижняя рука полностью выпрямлена - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 160°
F17	Superman Crescent		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, внутренняя часть бедер - Положение рук/хват: базовый или хват чашка - Положение ног: обе ноги под углом 90° к пилону и закрыты - Положение тела: прогиб назад
F18	Underarm Hold Pike		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка и/или ладонь, корпус - Положение рук/хват: подмышка и/или ладонь - Положение ног: обе ноги полностью прямые и параллельны пилону со стопами выше головы - Положение тела: верх тела вертикально

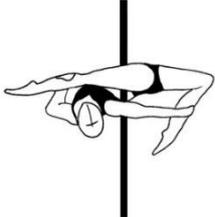
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F19	Yogini 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка, сторона корпуса - Положение рук/хват: руки полностью выпрямлены, внутренняя рука в хвате подмышкой, ладони держат ноги на уровне лодыжки/голеней - Положение ног: обе ноги согнуты, и колени на одном уровне с бедрами или выше, чем бедра - Положение тела: верх тела вертикально, бедра обращены вниз
F20	Allegra Half Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладонь внутренней руки, бедро внутренней ноги, внешняя рука, сторона корпуса/нижняя часть спины - Положение рук/хват: внутренняя ладонь держит пилон выше внутренней ноги, внешняя рука выпрямлена и держит лодыжку/голень противоположной ноги - Положение ног: внутренняя нога полностью выпрямлена, внешняя нога согнута назад - Положение тела: прогиб назад - Угол шпагата: минимум 180°
F21	Chopsticks 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка, сторона корпуса, нижняя часть бедра, бицепс - Положение рук/хват: подмышка или бицепс внутренней руки в контакте с пилоном. Внутренняя рука полностью выпрямлена. Внешняя рука держит лодыжку внутренней ноги. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 160°
F22	Handspring Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладони, задняя часть плеча внутренней руки, внутренняя часть бедра внутренней ноги - Положение рук: руки в положении шпагата, Внутреннее предплечье обхватывает внутреннюю ногу вокруг и держит пилон. Внешняя ладонь удерживает пилон над головой - Grip: хват на выбор. - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F23	Hip Hold Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: бедро внутренней ноги, сторона корпуса, задняя часть внутренней руки - Положение рук/хват: внутренняя рука в контакте с пилоном. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении прямого шпагата под углом 90° к пилону и передняя нога в контакте с корпусом - Положение тела: лицом вверх - Угол шпагата: 180°

Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F24	Inside Leg Hang Back Split 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя нога, сторона корпуса, плечи, голова (опционально) - Положение рук/хват: ладони без контакта с пилоном, руки выпрямлены над головой и держит стопу внешней ноги - Положение ног: внутренняя нога завернута, обе ноги согнуты и в положении кольца - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 160°
F25	Inverted Front Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ноги, обе руки, подъем задней стопы, пятка/лодыжка передней стопы (опционально) - Положение рук/хват: базовый или хват чашка, удержание пилон на бедрах - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F26	Lux		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, одна нога, бедра - Положение рук: руки полностью выпрямлены - Grip: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: ноги в позиции на выбор, на той же стороне пилон, на которой тело - Положение тела: верх тела в прогибе назад, голова на том же уровне или выше бедер
F27	Pegasus Split Facing Floor 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: локоть задней руки, задняя часть плеч/шея, предплечье и ладонь нижней руки - Положение рук: верхняя рука держит бедро задней ноги вокруг пилон, нижняя рука держится за пилон - Grip: верхняя рука в локтевом хвате, нижняя рука в хвате предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положении прямого шпагата - Положение тела: бедра повернуты вниз - Угол шпагата: минимум 180°
F28	Split Grip Leg Through Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки и внутренняя нога - Положение рук/хват: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата на выбор - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F29	Allegra		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладонь внутренней руки, бедро внутренней ноги, внешняя рука, сторона корпуса/нижняя часть спины - Положение рук/хват: внутренняя ладонь держит пилон выше внутренней ноги, внешняя рука выпрямлена и держит лодыжку/голень внешней ноги - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положении прямого шпагата - Положение тела: прогиб назад - Угол шпагата: минимум 180°

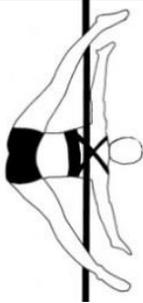
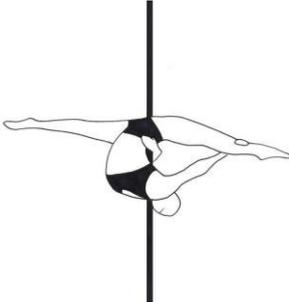
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F30	Capezio 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка задней руки, спина, бедро внутренней ноги - Положение рук/хват: ладони без контакта с пилоном, одноименная рука держит лодыжку/голень задней ноги и полностью выпрямлена, противоположная рука держит переднюю ногу - Положение ног: положение шпагата, передняя нога полностью выпрямлена и задняя нога согнута - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F31	Chopsticks Half Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя подмышка, сторона корпуса, бедро внутренней ноги, бицепс - Положение рук/хват: подмышка или бицепс внутренней руки в контакте с пилоном. Внутренняя рука полностью выпрямлена и держит стопу или лодыжку противоположной ноги. Внешняя рука держит лодыжку внутренней ноги. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: положение шпагата, внутренняя нога полностью выпрямлена и задняя нога согнута - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F32	Cocoon 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб колена, бедро, корпус - Положение рук/хват: руки полностью выпрямлены выше головы и держат заднюю ногу - Положение ног: положение шпагата, передняя нога держит пилон коленом, задняя нога прямая - Положение тела: перевернуто, прогиб назад - Угол шпагата: минимум 160°
F33	Eagle 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: передняя нога, сторона корпуса, задняя часть плеча - Положение рук/хват: руки могут быть согнуты, ладони без контакта с пилоном, руки держат стопу/лодыжку задней ноги - Положение ног: передняя нога завернута вокруг пилон, задняя нога и стопа должны быть растянуты над головой или в положении кольца - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F34	Inverted Front Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ноги и обе руки - Положение рук/хват: базовый или хват чашка - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: корпус под углом не менее 45° к пилому и лицом вниз - Угол шпагата: минимум 180°

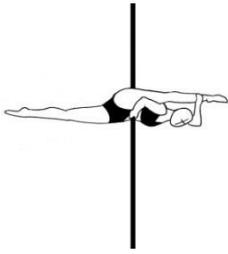
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F35	One Hand Flying Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, стопа противоположной ноги - Положение рук: внутренняя рука полностью выпрямлена и держит пилон. Внешняя рука удерживает противоположную лодыжку. - Положение ног: в переднем шпагате / положение перешпагата. Передняя нога без контакта с пилоном, и обе ноги полностью прямые. - Положение тела: вертикально, лицом от пилона - Угол шпагата: минимум 180°
F36	Yogini 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка, сторона корпуса - Положение рук/хват: хват подмышкой, руки держат ноги за колени - Положение ног: обе ноги полностью прямые со стопами выше головы - Положение тела: верх тела вертикально
F37	Back Split to Pole Ring Position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ноги и обе руки - Положение рук/хват: базовый или хват чашка - Положение ног: положение шпагата, передняя нога полностью выпрямлена, задняя нога согнута, стопа должна касаться головы - Положение тела: прогиб назад - Угол шпагата: минимум 180°
F38	Bird of Paradise Inverted		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: бедро, сторона корпуса, спина, задняя часть шеи, внешняя рука, сгиб внешнего локтя, задняя часть внешнего плеча - Положение рук/хват: обе руки согнуты и выше головы, руки застегнуты за головой - Положение ног: обе ноги полностью прямые в диагональном шпагате - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F39	Brass Monkey Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя подмышка и ладонь, внешний локоть - Положение рук/хват: Внешняя ладонь без контакта с пилоном и держит противоположную ногу - Grip: хват флагом (flag grip) - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата, задняя стопа держится точно над бедрами - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°

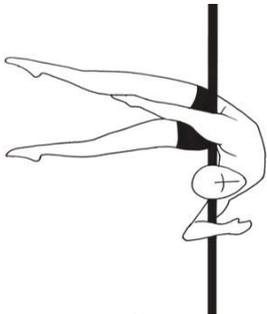
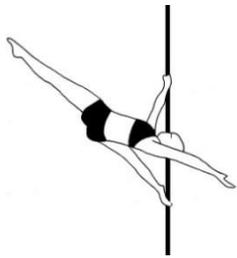
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F40	Capezio Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка задней руки, спина, бедро внутренней ноги - Положение рук/хват: ладони не контактируют с пилоном, внутренняя рука держит заднюю ногу за лодыжку/голень и полностью выпрямлена. Внешняя рука держит переднюю ногу - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F41	Chopsticks 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка, сторона корпуса, нижняя часть бедра, бицепс - Положение рук/хват: подмышка или бицепс внутренней руки в контакте с пилоном. Внутренняя рука полностью выпрямлена. Внешняя рука держит лодыжку внутренней ноги. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положение шпагата, передняя нога под углом 90° к пилому - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: 180°
F42	Dragon Tail Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, сторона корпуса, нижняя часть бедра - Положение рук/хват: внутренняя рука полностью выпрямлена и ладонь в контакте с пилоном, ладонь внешней руки держит пилон за спиной - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положение переднего шпагата - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: 180°
F43	Elbow Bracket Split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб локтя одной руки, ладонь другой руки - Положение рук: верхняя рука удерживает пилон в сгибе локтя, и ладонь держит верхнюю ногу. Нижняя рука полностью выпрямлена и держит пилон - Grip: локтевой хват. - Положение ног: обе ноги выпрямлены в положение шпагата - Положение тела: вертикально, лицом к пилому - Угол шпагата: минимум 180°
F44	Elbow Hold Frontal Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: плечо, шея, сгиб локтя, спина (опционально), бицепс (опционально) - Положение рук/хват: ладони без контакта с пилоном, рука в локтевом хвате держит лодыжку противоположной ноги, свободная рука в фиксированной позиции на выбор и без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положение прямого шпагата - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°

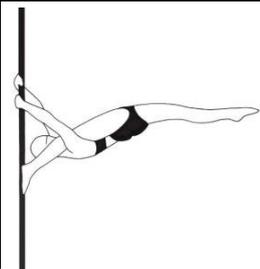
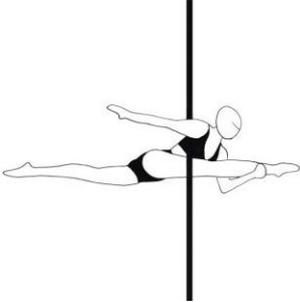
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F45	Forearm Grip Leg Through Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладонь верхней руки, ладонь и предплечье нижней руки, бедро внутренней ноги, грудь (опционально) - Положение рук: обе руки согнуты, внешняя рука вокруг внутренней ноги и держит пилон выше внутренней ноги - Grip: верхняя рука в хвате чашкой, Нижняя рука в хвате предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положении диагонального шпагата под углом 45° к пилону - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F46	Hip Hold Half Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: бедро внутренней ноги, сторона корпуса, задняя часть внутренней руки - Положение рук/хват: подмышка или бицепс внутренней руки в контакте с пилоном. Внутренняя рука полностью выпрямлена и держит стопу или лодыжку противоположной ноги. Внешняя ладонь держит лодыжку/голень внутренней ноги. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: положение прямого шпагата, передняя нога полностью выпрямлена, 90° к пилону и в контакте с корпусом, задняя нога согнута - Положение тела: лицом вверх - Угол шпагата: 180°
F47	Inside Leg Hang Back Split 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя нога, сторона корпуса, плечи, одна рука, голова (опционально) - Положение рук/хват: ладони без контакта с пилоном, руки полностью выпрямлены выше головы и держат стопу внешней ноги - Положение ног: обе ноги согнуты и в положении кольца, задняя стопа над головой - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F48	Inverted Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ноги, внутренняя рука, задняя часть плеча внутренней руки, стопы (опционально) - Положение рук/хват: внешняя рука в фиксированной позиции на выбор. Ладони без контакта с пилоном. внутренняя рука оборачивается вокруг пилон и ноги - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата и выровнены с пилоном - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F49	Oversplit on Pole		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: стопы, ягодицы, задняя часть ноги, обе руки - Положение рук/хват: базовый или хват чашка - Положение ног: положение шпагата, передняя нога согнута, задняя нога полностью прямая - Положение тела: перевернуто, прогиб назад - Угол шпагата: минимум 190°

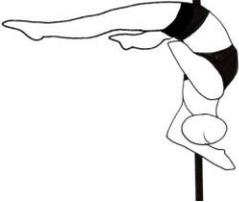
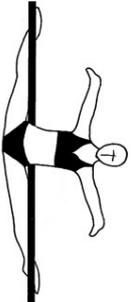
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F50	Pegasus Split Facing Upwards		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: нижнее предплечье, нижняя рука, шея, плечи, сгиб верхнего локтя, верхний бицепс/трицепс (опционально) - Положение рук/хват: рука удерживает верхнюю ногу в локтевом хвате, Нижняя рука удерживает пилон в хвате предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью прямые в диагональном шпагате - Положение тела: бедра повернуты вниз - Угол шпагата: минимум 180°
F51	Reverse Butterfly Extension		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя рука, плечо, стопа и внутренняя лодыжка, голень, голова (опционально) - Положение рук/хват: внутренняя рука полностью выпрямлена и держит пилон, и внешняя рука держит внешнюю ногу - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F52	Split Grip Leg Through Frontal Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки и бедро внутренней ноги - Положение рук/хват: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: верх тела (корпус и голова) под углом 90° к пилону - Угол шпагата: минимум 180°
F53	Superman V		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: оба бедра, одна рука - Положение рук/хват: обе руки прямые, ладонь держит одноименную ногу на уровне голени (между лодыжкой и коленом), ладони без контакта с пилоном - Положение ног: задняя часть ноги полностью выпрямлена, другая нога в положении пассе - Положение тела: вертикально, должна быть сформирована V-форма
F54	Underarm Hold Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка внутренней руки, лодыжки на пилоне (не свод стопы) - Положение рук: Ладони без контакта с пилоном. Обе руки должны быть прямыми - Гrip: хват подмышкой - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки - Положение тела: верх тела (корпус и голова) должны быть под углом 90° к пилону, грудь смотрит вверх
F55	Bird of Paradise Upright		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб внешнего локтя, бедро передней ноги, сторона корпуса, спина, задняя часть шеи, задняя часть внешнего плеча - Положение рук/хват: обе руки согнуты, руки застегнуты за головой - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положении диагонального шпагата - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°

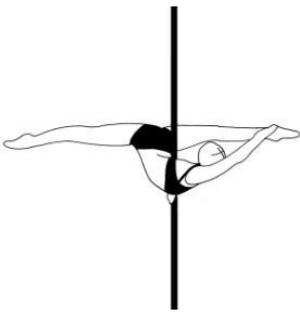
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F56	Cobra		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, колено и голень верхней ноги, бедро нижней ноги - Положение рук/хват: руки полностью выпрямлены в широкий базовый хват. Верхняя рука держит пилон выше одноименной ноги на уровне голени. Нижняя рука держит пилон под нижней ногой на уровне бедра. - Положение ног: ноги полностью прямые - Положение тела: в позиции прогиба назад
F57	Cocoon 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб колена, бедро, корпус - Положение рук/хват: руки полностью выпрямлены выше головы в положении кольца и держат заднюю ногу - Положение ног: положение шпагата, передняя нога держит пилон коленом, задняя нога полностью прямая - Положение тела: перевернуто, прогиб назад - Угол шпагата: минимум 180°
F58	Crossbow 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе лодыжки, задняя часть плеч (без контакта шей), руки (без контакта ладоней) - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены и открыты. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки, лодыжки на пилоне (не свод стопы) - Положение тела: корпус под углом 90° к пилону
F59	Dragon Tail Fang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, предплечье (опционально) - Положение рук/хват: внутренняя рука полностью выпрямлена и ладонь в контакте с пилоном, ладонь внешней руки держит пилон за спиной - Положение ног: положение крюка (fang), обе ноги согнуты назад, пальцы ног касаются плеча или теменной части головы - Положение тела: перевернуто
F60	Iguana Elbow Hold Split No Hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: задняя часть плеча, рука, локоть внутренней руки, шея (опционально), спина, ягодицы, бедро задней ноги - Положение рук: одна рука держит пилон за телом локтем. другая рука полностью выпрямлена и держит заднюю ногу на уровне голени (между коленом и лодыжкой) - Grip: локтевой хват - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение прямого шпагата - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°

Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F61	Machine Gun		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, сторона корпуса, одно бедро - Положение рук: обе руки согнуты, одна рука удерживает пилон, другая ладонь держит противоположную ногу, выпрямляет вперед за лодыжку или икру - Grip: на выбор - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата, в прямой линии - Положение тела: под углом 90° к пилону - Угол шпагата: минимум 180°
F62	Russian Split Elbow Lock		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб внутреннего локтя и подошва одной стопы - Положение рук/хват: обе руки согнуты и одна рука держит противоположную ладонь/запястье, только верхняя рука в контакте с пилоном, другая рука завернута вокруг нижней ноги - Grip: локтевой хват - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положении прямого шпагата, в прямой линии - Положение тела: перевернуто, вниз в диагональ, бедра от пилона - Угол шпагата: 180°
F63	Vertical Jade		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладонь внешней руки, подмышка внутренней руки, ягодицы, внешняя нога, стопа противоположной ноги - Положение рук: внешняя рука закручена вокруг внутренней ноги и держит пилон за лодыжку противоположной стопы, внутренняя рука вокруг пилона и ноги, подмышка в контакте с пилоном - Grip: внутренняя рука: хват подмышкой внешняя рука: базовый или хват чашка - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положении прямого шпагата, стопа противоположной ноги должна держать пилон сзади. Передняя нога это внутренняя нога, задняя нога это внешняя нога. - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F64	Back Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, вся длина обеих ног - Положение рук: обе руки держат пилон за ногами - Grip: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: верх тела в прогибе назад - Угол шпагата: минимум 180°

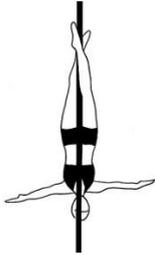
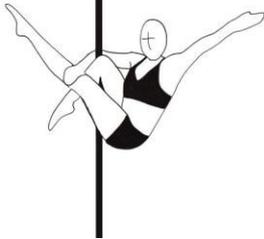
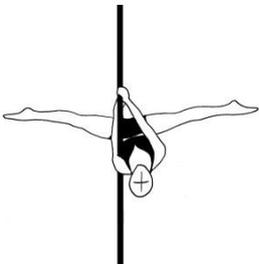
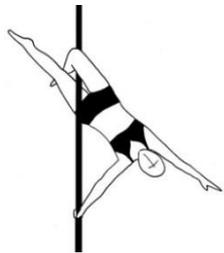
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F65	Back Split Overhead Hold on Pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, обе ноги - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены и ладони держат пилон выше головы на высоте лодыжки/икры - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: вертикально, прогиб назад - Угол шпагата: минимум 180°
F66	Dragon Tail Back Bend 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук/хват: внутренняя рука полностью выпрямлена и ладони в контакте с пилоном, ладонь внешней руки держит пилон за спиной - Положение ног: обе ноги полностью прямые и открыты, стопы на одном уровне с бедрами - Положение тела: перевернуто
F67	Eagle 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: передняя нога, сторона корпуса, задняя часть плеча - Положение рук/хват: ладони без контакта с пилоном, руки полностью выпрямлены ладони держат стопу/лодыжку задней ноги - Положение ног: передняя нога завернута вокруг пилон, задняя нога и стопа должна быть растянута над головой или в положении кольца - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F68	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, верх спины, задняя часть головы. - Положение рук: верхняя рука в хвате подмышкой, ладонь держит верхнюю ногу; нижняя рука завернута локтем вокруг пилон. Руки без контакта с пилоном. - Grip: хват подмышкой (верхняя рука) и локтевой хват (нижняя рука) - Положение ног: обе ноги полностью прямые - Положение тела: тело завернуто вокруг пилон, прогиб назад.
F69	Flying K		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя рука, внутренняя стопа - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены, одна рука держит пилон, другая в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: вниз в диагональ - Угол шпагата: минимум 180°
F70	Half Back Split on Pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, верхняя нога, таз, бедро нижней ноги - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены держат пилон выше головы на высоте лодыжки - Положение ног: задняя нога прямая, нижняя нога в пассе - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°

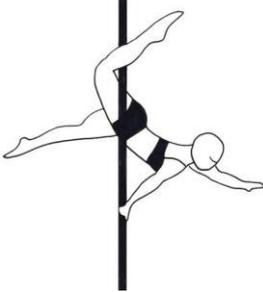
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F71	Rainbow Marchenko Back Bend Scissor		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка, ладонь внутренней руки, сторона корпуса, и бедра - Положение рук: внутренняя рука в хвате флагом (flag grip), внешняя рука полностью выпрямлена и держит внутреннюю ногу за лодыжку/икру - Grip: хват флагом (flag grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые на одной стороне с телом - Положение тела: перевернуто, спина согнута, грудь смотрит вниз
F72	Russian Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подошва одной стопы, обе руки - Положение рук/хват: базовый или хват чашка, руки полностью выпрямлены - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата. - Угол шпагата: минимум 190°
F73	Underarm Grip Chopsticks		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка, задняя часть бедра внутренней ноги, бицепс - Положение рук/хват: подмышка или бицепс внутренней руки в контакте с пилоном. Внутренняя рука полностью выпрямлена. Внешняя рука держит лодыжку/икру внутренней ноги. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положение шпагата, передняя нога под углом 90° к пилому - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: 180°
F45	Vertical Half Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб обоих локтей, задняя часть шеи, плечи, бицепсы/трицепс (опционально) - Положение рук: верхняя рука держит противоположную стопу, верхняя рука держит противоположную нижнюю лодыжку. Обе руки обернуты вокруг пилон - Grip: верхняя рука в локтевом хвате - Положение ног: ноги в положении шпагата. Верхняя нога согнута, верхняя нога полностью выпрямлена. - Положение тела: перевернуто, грудь смотрит вниз. - Угол шпагата: минимум 180°
F75	Bui Bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, противоположная рука, талия, подмышка, сторона корпуса, плечо (опционально) - Положение рук/хват: внутренняя рука выпрямлена и держит одноименную ногу. Внешняя рука согнута и держит пилон за / выше головы. - Положение ног: обе ноги полностью прямые. Стопы должны быть на уровне между бедрами и плечами. - Положение тела: перевернуто, прогиб назад

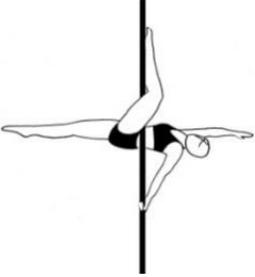
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F76	Crossbow 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе лодыжки, задняя часть плеч (шея не контактирует) - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены и открыты. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки, лодыжки на пилоне (не свод стопы) - Положение тела: корпус под углом 90° к пилону
F77	Dragon Tail Back Bend 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: Внешняя ладонь, предплечье внутренней руки, внутреннее плечо, корпус, шея (опционально) - Положение рук/хват: внутренняя рука согнута и предплечье в контакте с пилоном, внешняя рука держит пилон за спиной - Положение ног: обе ноги полностью прямые, закрыты, и стопы на одном уровне с бедрами - Положение тела: перевернуто
F78	Elbow Bracket Split 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна ладонь, грудь, одна рука, одна стопа (опционально) - Положение рук: верхняя рука держит верхнюю ногу за лодыжку/голень на уровне выше головы. Нижняя рука полностью выпрямлена и держит пилон. - Grip: завернутый хват (wrap grip) (верхняя рука) - Положение ног: ноги в положении прямого шпагата и выпрямлены - Положение тела: вертикально, лицом к пилону - Угол шпагата: минимум 180°
F79	Low Back Crossbow		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: стоп обеих стоп, нижняя часть спины/ягодицы - Положение рук/хват: обе руки в фиксированной позиции на выбор. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки - Положение тела: корпус под углом 90° к пилону
F80	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка и ладонь внутренней руки, сторона корпуса, бедра - Положение рук: внутренняя рука в хвате флагом (flag grip), внешняя рука полностью выпрямлена и держит внутреннюю ногу за лодыжку/голень - Grip: хват флагом (flag grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые и под углом 90° к пилону - Положение тела: перевернуто, грудь смотрит вниз

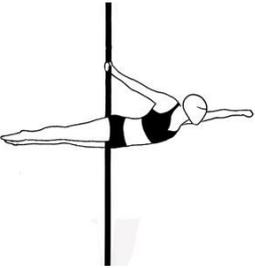
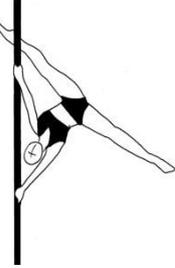
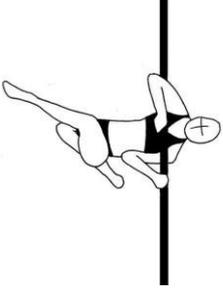
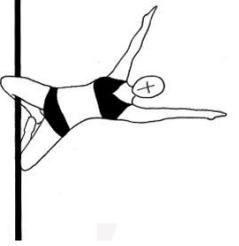
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
F81	Rainbow Marchenko Split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка и ладонь внутренней руки, сторона корпуса, задняя часть одного бедра - Положение рук: внутренняя рука в хвате флагом (flag grip), внешняя рука полностью выпрямлена и держит внутреннюю ногу за лодыжку/голень - Grip: хват флагом (flag grip) - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата, под углом 90° к пилону - Положение тела: перевернуто, грудь смотрит вниз - Угол шпагата: 180°
F82	Superman Crescent		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: оба бедра, одна икра, таз - Положение рук/хват: руки полностью выпрямлены выше головы, руки держат верхнюю стопу - Положение ног: обе ноги согнуты - Положение тела: вертикально, верх тела в прогибе назад
F83	Vertical Marchenko Split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя стопа и голень внутренней ноги, спина, ягодицы (опционально), локоть внутренней руки - Положение рук: внешняя рука полностью выпрямлена и держит внешнюю ногу. - Grip: внутренняя рука в локтевом хвате. - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата. - Положение тела: завернута вокруг пилона. - Угол шпагата: минимум 180°
F84	Vertical Split No Hands		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя нога, внутренняя часть стопы внутренней ноги, бедра/ягодицы, стопа, и голень противоположной ноги - Положение рук/хват: руки в позиции на выбор без контакта с пилоном или телом. - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата. - Положение тела: плечи должны быть на одном уровне с бедрами. - Угол шпагата: минимум 180°

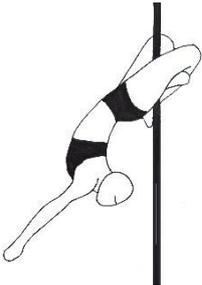
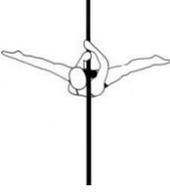
Элементы на силу

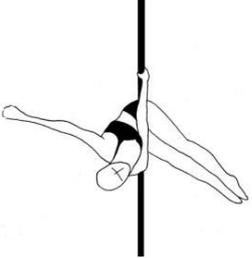
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S1	Basic Invert No Hands		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: полная длина обеих ног, корпус (опционально) - Положение рук/хват: фиксированная позиция на выбор, ладони без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги удерживают пилон - Положение тела: перевернуто
S2	Chair		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Grip: широкий базовый хват - Положение ног: позиция стула под углом 90° - Положение тела: вертикально
S3	Elbow Grip Seat		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб локтя внутренней руки, задняя часть колена внутренней ноги, задняя часть бедер, ягодицы - Положение рук/хват: внутренняя рука в локтевом хвате, внешняя рука в фиксированной позиции на выбор - Положение ног: внутренняя нога зацеплена, внешняя нога полностью выпрямлена, обе ноги на одной стороне пилона
S4	Inverted Straddle		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, внутренняя рука, корпус, одно бедро (опционально) - Положение рук: обе руки прямые, удерживают пилон - Grip: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки - Положение тела: перевернуто
S5	Outside Knee Hook, Passé		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладонь внутренней руки, верхняя часть одного бедра, сгиб колена противоположной/внешней ноги - Положение рук/хват: Внутренняя рука вытянута, отталкивает пилон, внешняя рука в фиксированной позиции на выбор - Положение ног: передняя нога вокруг пилона в пассе, задняя часть ноги полностью выпрямлена назад - Положение тела: перевернуто и под углом к пилону
S6	Pole Hug Pencil		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: оба локтя, корпус - Положение рук: руки обернуты вокруг пилона, пилон в сгибе локтя - Grip: локтевой хват - Положение ног: обе ноги полностью прямые и закрыты - Положение тела: вертикально

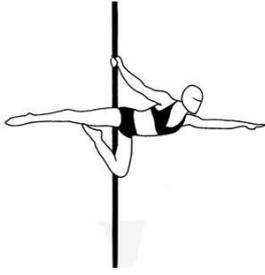
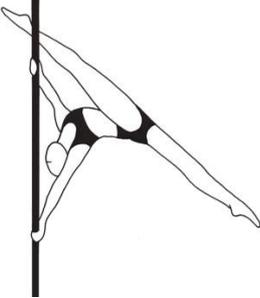
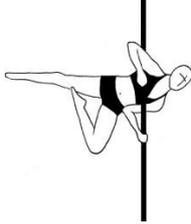
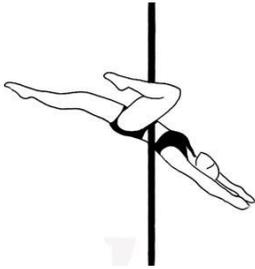
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S7	Stargazer		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб колена/икра верхней ноги, подъем стопы, голень и колено нижней ноги, бедра (опционально) - Положение рук/хват: одна рука держит противоположную ногу (которая согнута вокруг пилона) в любой точке, другая рука в фиксированной позиции на выбор. Ладони без контакта с пилоном - Положение ног: одна нога согнута вокруг пилона и скрещена перед другой ногой - Положение тела: спина в прогибе
S8	Basic Brass Monkey		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, предплечье внешней руки (опционально), подмышка внутренней руки, сторона корпуса, колено внутренней ноги и задняя часть бедра - Положение рук/хват: хват флагом (flag grip) - Положение ног: положение крюка (fang), внутренняя нога зацеплена за пилон - Положение тела: перевернуто
S9	Butterfly Split Grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, одна нога, (корпус опционально) - Положение рук/хват: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: обе ноги согнуты, одна нога зацеплена за пилон - Положение тела: перевернуто
S10	Cupid		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутреннее колено внутренней ноги, стопа противоположной ноги - Положение рук/хват: обе руки в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: внутренняя нога зацеплена за пилон коленом, внешняя нога полностью выпрямлена подошва стопы в контакте с пилоном - Положение тела: вертикально и вытянуто от пилона
S11	Elbow Hold Hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сторона корпуса, сгиб локтя, верхняя рука (опционально) - Grip: локтевой хват - Положение рук: внутренняя рука в локтевом хвате, внешняя рука закрыта в фиксированной позиции на выбор. Ладони без контакта с пилоном. - Положение ног: обе ноги в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение тела: вертикально
S12	Extended Brass Monkey		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя рука, Внешняя ладонь (опционально). Сгиб колена, икра, спина сторона бедра внутренней ноги - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены - Положение ног: внутренняя нога зацеплена за пилон, внешняя нога вытянута в фиксированной позиции на выбор - Положение тела: перевернуто, плечи отталкивают пилон

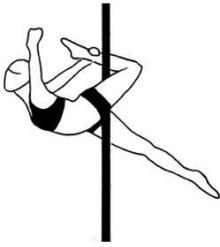
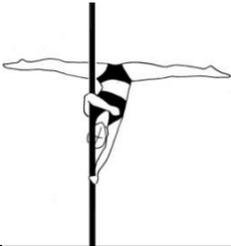
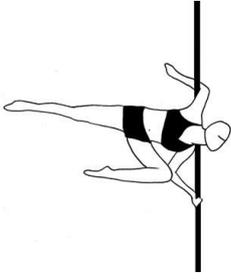
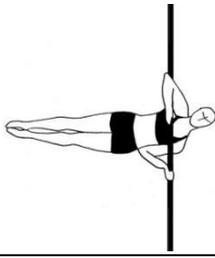
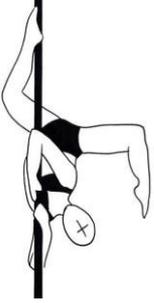
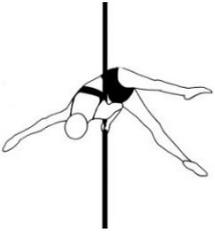
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S13	Inside Leg Hang Flatline		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладонь внутренней руки, сторона корпуса, внутренняя нога (стопа не контактирует) - Положение рук/хват: Внутренняя рука вытянута, отталкивает пилон, внешняя рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: внутренняя нога зацеплена за пилон, внешняя нога полностью выпрямлена и 90° к пилону - Положение тела: верх тела 90° к пилону
S14	Layback Crossed Knee Release		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: оба бедра, икра одной ноги, ягодицы - Положение рук/хват: обе руки в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном. - Положение ног: одна нога полностью выпрямлена, другая нога согнута вокруг пилона и скрещена перед другой ногой. - Положение тела: перевернуто отклоняется назад
S15	Outside Knee Hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внешняя нога, сторона корпуса, задняя часть внутренней руки плечи, подмышка (опционально) - Положение рук/хват: руки в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном. - Положение ног: внешняя нога согнута и завернута вокруг пилона, внутренняя нога полностью выпрямлена и под углом 90° к пилону. - Положение тела: перевернуто
S16	Pencil Forearm Grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, одно предплечье - Положение рук: одна рука в хвате предплечьем, другая рука полностью прямая и в контакте с пилоном выше другой ладони. - Grip: хват предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью прямые и закрыты позицию карандаша (карандаш (pencil) position), параллельно пилону. - Положение тела: вертикально
S17	Pole Straddle Split Grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены, - Grip: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки (на линии с бедрами или выше) - Положение тела: вертикально
S18	Split Grip Diamond		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Grip: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: бриллиант (diamond) - Положение тела: вертикально

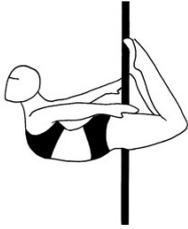
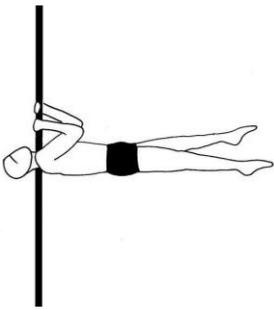
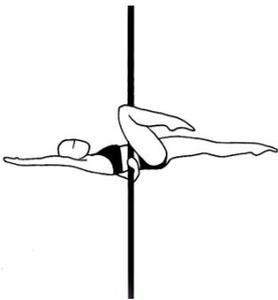
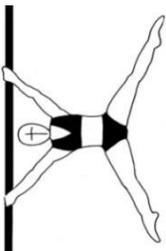
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S19	Basic Superman		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе внутренние части бедер, одна рука - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены, только одна рука удерживает пилон - Положение ног: обе ноги полностью прямые и закрыты - Положение тела: ноги под углом 90° к пилону, бедра обращены вниз
S20	Butterfly Extension		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки и одна пятка - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Grip: хват/позиция на выбор - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: перевернуто
S21	Elbow Grip Diamond		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: один локоть и одна рука - Положение рук: верхний локоть держит пилон, нижняя рука полностью выпрямлена и в контакте с пилоном - Grip: локтевой хват - Положение ног: бриллиант (diamond) - Положение тела: вертикально
S22	Flag Grip Side		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, обе руки, и верх груди - Положение рук/хват: хват флагом (flag grip) - Положение ног: обе ноги горизонтально, одна нога согнута вперед и одна нога согнута назад
S23	Knee Hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: оба колена - Положение рук/хват: обе руки в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги согнуты, верхнее колено держится вокруг пилонa, нижнее колено отталкивает пилон, стопы могут касаться друг друга - Положение тела: вытянуто от пилонa
S24	Layback Crossed Ankle Release		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя часть обоих бедер, ягодицы - Положение рук/хват: руки в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью прямые и закрыты, лодыжки скрещены - Положение тела: перевернуто, отклоняется назад

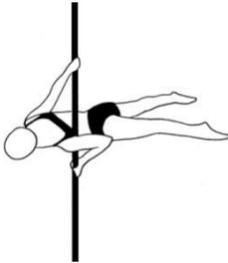
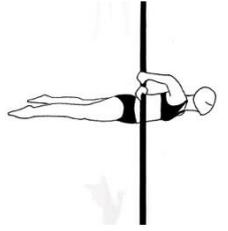
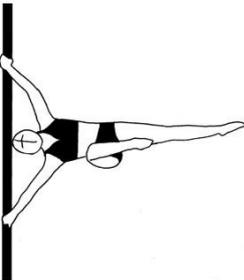
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S25	Remi Layback		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб верхнего колена и подъем стопы верхней ноги - Положение рук: обе руки полностью прямые - Положение ног: ноги скрещены вокруг пилона: одна нога держит пилон сгибом колена и стопа другой ноги в контакте с пилоном - Положение тела: перевернуто, лицом от пилона
S26	Shoulder Mount Pencil		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, одно плечо, (шея опционально) - Положение рук: руки согнуты - Grip: хват на выбор - Положение ног: карандаш (pencil) - Положение тела: перевернуто
S27	Shoulder Mount Straddle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, одно плечо, (шея опционально) - Положение рук: руки согнуты - Grip: хват на выбор - Положение ног: рогатка (straddle) - Положение тела: бедра на одном уровне с головой
S28	Underarm Hold Hang		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя подмышка, сторона корпуса - Положение рук/хват: руки в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Grip: хват подмышкой - Положение ног: ноги в положении на выбор, без контакта с пилоном - Положение тела: вертикально
S29	Back Support Split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: спина/бок (бедра не контактируют), Внешняя ладонь и внутренняя рука - Положение рук: внутренняя рука держит внутреннюю ногу вокруг пилона - Grip: заднее удержание (back support grip) - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата, внутренняя рука держит икру внутренней ноги - Положение тела: вертикально
S30	Back Support Tuck		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя рука, сторона корпуса, ладони - Положение рук/хват: заднее удержание - Положение ног: колени на груди - Положение тела: спина под углом 90° к пилону

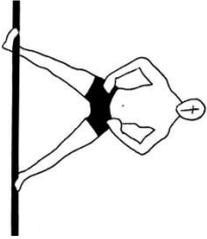
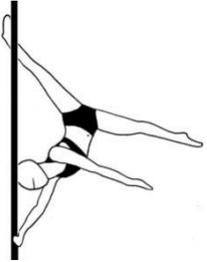
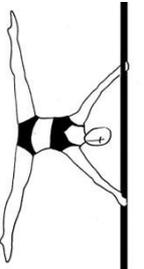
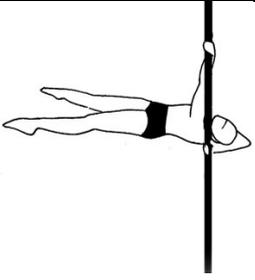
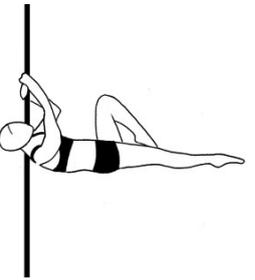
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S31	Butterfly Twist One Hand		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, одна нога, корпус - опционально (но бедра не контактируют) - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены; одна рука держит противоположную стопу, другая ладонь держит пилон - Положение ног: обе ноги согнуты в позицию олень (stag position), одна держится вокруг пилона задней частью колена, другая вытянута назад, удерживается противоположной ладонью - Положение тела: перевернуто
S32	Extended Hang		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены - Grip: хват на выбор - Положение ног: обе ноги полностью прямые и закрыты - Положение тела: грудь и бедра обращены от пилона
S33	Handspring Straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук/хват: позиция на выбор - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки - Положение тела: перевернуто
S34	Hip Hold Straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка внутренней руки, корпус, бедра - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены, внешняя рука в фиксированной позиции на выбор, внутренняя рука в хвате подмышкой - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки - Положение тела: перевернуто
S35	Meathook Pike		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна кисть и рука, плечо (опционально), бедра, тазовые кости, корпус - Положение рук/хват: внутренняя рука полностью выпрямлена и держит пилон, внешняя рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью прямые and закрыты в положение складки (pike position) - Положение тела: завернуто вокруг пилона
S36	Russian Layback		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладони, сгиб колена и задняя часть одного бедра, лодыжка/икра/голень другой ноги, ягодицы - Положение рук: обе руки прямые и держит пилон выше головы - Grip: базовый хват - Положение ног: одна нога держит пилон сгибом колена и вдоль задней части бедра, другая нога скрещена над первой ногой - Положение тела: перевернуто, лицом от пилона

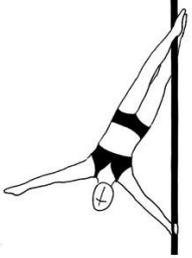
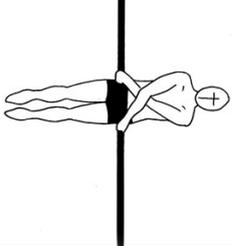
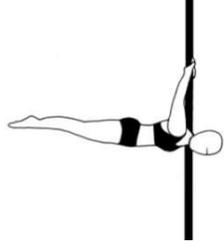
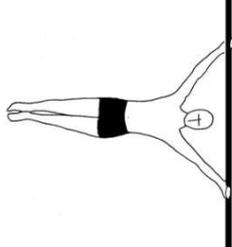
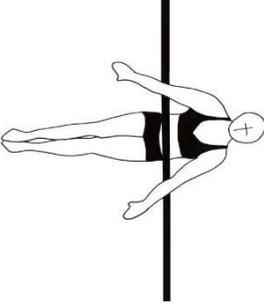
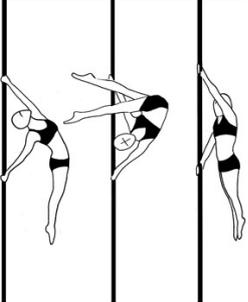
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S37	Superman One Side		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, внутреннее колено, нижняя часть обоих бедер, ягодицы (опционально) - Положение рук/хват: одна рука держит пилон; другая рука полностью выпрямлена. - Положение ног: внутренняя нога в пассе, внешняя нога полностью выпрямлена и под углом 90° к пилону, обе ноги на одной стороне от пилона. - Положение тела: бедра обращены вниз
S38	Thinker		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладони и стопы, ягодицы (опционально) - Положение рук: руки могут быть согнуты, держат пилон за телом. - Grip: хват чашка - Положение ног: обе ноги согнуты и бедра в контакте с корпусом. - Положение тела: голова ниже бедер
S39	Butterfly Reverse Extension		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки и одна пятка - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Grip: верхняя ладонь в хвате чашкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение тела: перевернуто. Пятка ноги, противоположной верхней руке, на пилоне, создает поворот в бедрах
S40	Flag Grip Side Passé		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, обе руки, грудь - Положение рук/хват: хват флагом (flag grip) - Положение ног: верхняя нога полностью выпрямлена, нижняя нога в пассе - Положение тела: верх тела и нога горизонтально
S41	Forearm Grip Inverted Pencil		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: корпус, внутреннее предплечье, Внешняя ладонь, бицепс (опционально) - Положение рук/хват: хват предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью прямые в позиции карандаша (pencil) position) - Положение тела: перевернуто
S42	Hiphold Half Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя сторона талии, тазовая кость, внутренняя нога, стопа и лодыжка не контактируют - Положение рук/хват: руки в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном или телом. - Положение ног: внешняя нога полностью выпрямлена, внутренняя нога согнута, позиция удерживается за счет давления внутренней ноги на пилон и не удерживается коленом - Положение тела: угловое, голова вниз к полу. Все тело должно быть в прямой линии.

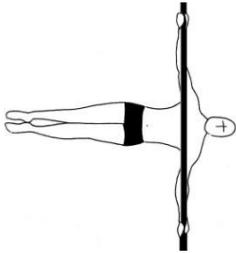
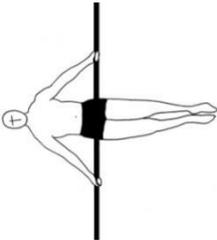
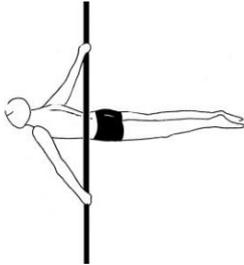
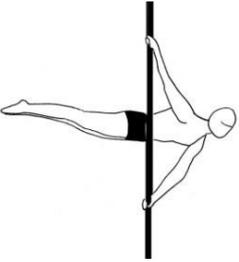
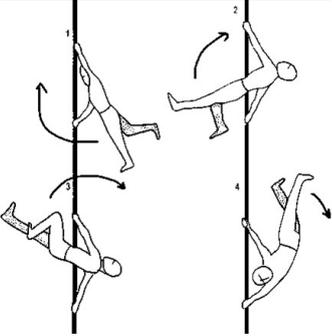
Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S43	Superpassé		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: бедро одной ноги, внутреннее бедро и икра другой ноги - Положение рук/хват: одна рука вытянута, рука держит противоположную ногу (которая завернута вокруг пилона), другая рука в фиксированной позиции на выбор - Положение ног: одна нога полностью выпрямлена, другая нога согнута вокруг пилона - Положение тела: плечи на одном уровне с бедрами
S44	Elbow Grip Straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука и один локоть - Положение рук/хват: одна рука полностью выпрямлена и держит пилон выше головы, другая рука в локтевом хвате - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки - Положение тела: перевернуто
S45	Elbow Hold Passé		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: верхний локоть, нижняя рука, задняя часть шеи, нижнее плечо (опционально) - Положение рук/хват: верхняя рука в локтевом хвате, нижняя рука согнута и держит пилон - Grip: локтевой хват (верхняя рука) - Положение ног: верхняя нога полностью выпрямлена, нижняя нога в пассе - Положение тела: корпус 90° к пилону
S46	Flag Grip Pencil		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, обе руки, грудь - Положение рук/хват: хват флагом (flag grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые и закрыты - Положение тела: тело под углом 90° к пилону
S47	Forearm Grip Butterfly		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладони, предплечья, бицепс верхней руки (опционально), грудь (опционально), одна лодыжка - Положение рук/хват: руки согнуты и в хвате предплечьям - Положение ног: обе ноги согнуты, лодыжка противоположной ноги относительно верхней руки в контакте с пилоном, другая нога в фиксированной позиции на выбор - Положение тела: тело обращено вперед, тазовые кости от пилона
S48	Janeiro		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, спина - Положение рук: Внешняя ладонь без контакта с пилоном и в фиксированной позиции - Grip: хват флагом (flag grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые и открыты - Положение тела: спина на пилоне и кость таза на локте

Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S49	No Hands Superman		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя часть бедер, не менее одной стопы - Положение рук/хват: руки в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном. - Положение ног: обе ноги согнуты и держат пилон внутренней частью бедер и минимум одной стопой, ноги не скрещены. Стопы age в контакте друг с другом. - Положение тела: верх тела позиции прогиба назад, плечи не ниже тазовых костей
S50	Shouldermount Plank Straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд в конечной позиции (shouldermount plank, ноги в положение рогатки) - Точки касания: обе руки, одно плечо, (шея опционально) - Положение рук: руки согнуты - Grip: хват на выбор - Положение ног: в конечной позиции обе ноги полностью прямые в положение рогатки - Положение тела: тело под углом 90° к пилону в конечной позиции
S51	Tuck Through Pike		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, задняя часть обеих ног - Положение рук: руки без контакта с ногами - Grip: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые, закрыты в положение складки (pike position) или скрещены - Положение тела: тело и ноги перед пилоном под углом 90° к пилону
S52	Back Support Plank Thigh Hold		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя икра и бедро внутренней ноги, сторона талии, одна рука - Положение рук: внешняя рука в заднем удержании (back support grip), внутренняя рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Grip: back support - Положение ног: внешняя нога полностью выпрямлена, внутренняя нога согнута и в контакте с пилоном - Положение тела: тело, внутренняя рука и внешняя нога в прямой линии и 90° к пилону
S53	Iron X		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Grip: хват на выбор, исключая хват чашка - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки, кости таза естественно выровнены относительно тела, ноги ровно - Положение тела: весь корпус (от головы до тазовых костей) под углом 90° к пилону и обращены в одно направление

Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S55	Janeiro Plank		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, внутренняя рука, сторона корпуса - Положение рук: Внутренняя рука в хвате флагом (flag grip), внешняя рука в фиксированной позиции на выбор, контакт с пилоном над телом - Grip: хват флагом (flag grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые и открыты - Положение тела: тело лицом вниз и под углом 90° к пилону
S56	Back Grip Plank Straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладони, сторона корпуса - Положение рук: руки согнуты, держат пилон за спиной - Grip: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью прямые и открыты - Положение тела: тело под углом 90° к пилону
S57	Elbow/Neck Hold Straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб локтей и задняя часть шеи, плечи (опционально), бицепсы/трицепс (опционально) - Положение рук: оба локтя вокруг пилона (завернуты за пилон) по любую сторону от головы - Grip: локтевой хват (обе руки) - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки, кости таза естественно выпрямлены относительно тела, ноги прямые - Положение тела: корпус под углом 90° к пилону
S58	Iron Flag Bottom Leg Passé		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Grip: хват на выбор - Положение ног: верхняя нога полностью выпрямлена, нижняя нога согнута - Положение тела: весь верх тела (от головы до тазовых костей) и верхняя нога под углом 90° к пилону в прямой линии и обращен в одном направлении, угол отклонения не больше 20°
S59	Titanic		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна нога, бедро другой ноги, одно плечо/сторона шеи (опционально), ягодицы - Положение рук/хват: обе руки полностью выпрямлены назад, и без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью прямые - Положение тела: вертикально, верх тела в прогибе назад

Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S60	X Pose		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе стопы, голень верхней ноги (опционально) - Положение рук/хват: руки в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью прямые - Положение тела: корпус под углом 90° к пилону
S61	Butterfly Extended Twist One Hand		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, противоположная стопа, голень (опционально) - Положение рук/хват: одна рука выпрямлена и держит пилон выше головы, другая рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью прямые, одна стопа в контакте с пилоном, противоположная нога вытянута от пилона - Положение тела: перевернуто
S62	Cross Bow 2 Hands on Pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук/хват: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки без контакта с пилоном - Положение тела: верх тела под углом 90° к пилону
S63	Cupgrip X		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук: нижняя рука полностью выпрямлена; верхняя рука может быть прямая или согнутая - Grip: верхняя рука в хвате чашкой - Положение ног: обе ноги полностью прямые в положение рогатки, кости таза естественно выпрямлены относительно тела, ноги прямые. - Положение тела: весь корпус (от головы до тазовых костей) под углом 90° к пилону и смотрит в одном направлении
S64	One Shoulder Side Plank Legs Open		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя рука, ладонь внешней руки, плечо, шея (опционально) - Положение рук/хват: внутренняя рука полностью выпрямлена и в контакте с пилоном, внешняя рука согнута, ладонь держит пилон за головой - Положение ног: обе ноги полностью прямые - Положение тела: тело под углом 90° к пилону
S65	Shoulder Mount Plank Passé Hold		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, одно плечо - Положение рук: руки согнуты - Grip: хват на выбор - Положение ног: одна нога полностью выпрямлена, другая нога в положении пассе 90° к пилону - Положение тела: тело и прямая нога под углом 90° к пилону - Исходное положение: из воздушного shoulder mount, deadlift или нижней планки

Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
S66	Supported Sailor		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе лодыжки, одна голень и одна икра, одна рука, стопы (опционально) - Положение рук/хват: внутренняя рука полностью прямая и в контакте с пилоном, внешняя рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: полностью прямые и закрыты - Положение тела: перевернуто и вытянуто
S67	Crossed Hands Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: кости таза и обе руки - Положение рук/хват: хват крестом (cross grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые и закрыты - Положение тела: тело под углом 90° к пилону
S68	Iguana Horizontal		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд в конечной позиции - Точки касания: обе руки, одно плечо, (шея опционально) - Положение рук/хват: Нижняя рука может быть согнута, верхняя рука полностью выпрямлена, держит пилон за спиной в положении игуана - Grip: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью прямые, бедра и ноги закрыты - Положение тела: все тело под углом 90° к пилону - Исходное положение: из воздушной позиции, deadlift или ниже угла 90° горизонтально пилону
S69	Iron Pencil		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Grip: верхняя ладонь в хвате чашкой - Положение ног: обе ноги полностью прямые, бедра и ноги закрыты - Положение тела: все тело (от головы до стоп) под углом 90° к пилону смотрит в одном направлении
S70	No Hands Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: корпус и оба предплечья/локти - Положение рук/хват: без контакта ладоней, обе руки полностью выпрямлены - Положение ног: обе ноги полностью прямые, бедра и ноги закрыты - Положение тела: все тело (от головы до стоп) прямые и под углом 90° к пилону, с отклонением не больше 20°
S71	Pole Based Clock		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки - Положение рук/хват: хват на выбор - Положение ног: начальная позиция вертикально, ноги и тазовые кости делают круговой поворот (fan kick/flair) проходя через перевернутое положение с тазовыми костями выше головы, заканчивается в положении складки (pike position) (jack knife) над головой в 2 раз - Положение тела: вертикально/перевернуто

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S72	Split Grip Flag		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, обе ноги, грудь - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Grip: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые, бедра и ноги закрыты - Положение тела: все тело под углом 90° к пилону
S73	Split Grip Leg Through Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, нижняя часть ягодиц в контакте с пилоном - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Grip: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые, бедра и ноги закрыты - Положение тела: все тело (голова to стопы) прямые и под углом 90° к пилону
S74	Split Grip Reverse Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, внутренняя часть низа корпуса - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены, внутренняя рука внизу, внешняя рука наверху - Grip: шпагатный хват (split grip) (перевернутый) - Положение ног: обе ноги полностью прямые, бедра и ноги закрыты - Положение тела: все тело лицом вниз, под углом 90° к пилону
S75	Split Grip Side Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, внутренняя часть низа корпуса - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены, внутренняя рука наверху, внешняя рука внизу - Grip: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: обе ноги полностью прямые, бедра и ноги закрыты - Положение тела: все тело лицом вниз под углом 90° к пилону
S76	720° Air Walk		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Hold the position: хотьба минимум 2 поворота - Точки касания: обе руки, талия (опционально) - Положение рук/хват: шпагатный хват (split grip) - Положение ног: начинается в вертикальной позиции на выбор, вытянуто от пилона. Показывает завершение поворота на 360° всего тела (ноги, бедра, и корпус) выше головы, возвращение в исходное положение, и повторение. - Положение тела: вертикально, в течение движения перевернуто.

DEADLIFTS

DEAD LIFT (DL)

Dead lift определяется исходным положением тела. Стопы должны касаться пола до того, как идет движение в dead lift. Тело должно быть вытянуто от пилона до движения в dead lift.

Воздушный пилон не должен помогать при dead lift и ноги не должны использоваться для создания инерции или качания/ударного движения. Dead lift должен заканчиваться в полностью перевернутой позиции

a – Первая категория баллов за dead lift (с пола) с согнутыми ногами

b – Вторая категория баллов за dead lift (с пола) с прямыми обеими ногами

c – Третья категория баллов за dead lift (с пола) с полностью прямыми и закрытыми ногами

ВОЗДУШНЫЙ DEAD LIFT (ADL)

Воздушный dead lift определяется исходным положением тела. Никакие части тела не должны контактировать с полом. Перед тем, как перейти в воздушный dead lift, тело должно быть зафиксировано и подвешено на расстоянии от воздушного пилона, а ноги вытянуты по прямой линии с выравниванием бедер, коленей и стоп. Ноги должны быть закрыты, а стопы располагаться непосредственно под бедрами. НЕЛЬЗЯ использовать помощь для выполнения dead lift, а ноги нельзя использовать для создания инерции или раскачивающего движения. dead lift должен заканчиваться полностью перевернутым положением. dead lift может выполняться из статического положения или из вращения.

a – Четвертая категория баллов за воздушный dead lift с согнутыми ногами

b – Пятая категория баллов за воздушный dead lift с прямыми обеими ногами

c – Шестая категория баллов за воздушный dead lift с полностью прямыми и закрытыми ногами

При указании конкретного dead lift в обязательной форме необходимо указать dead lift (DL) по сравнению с воздушным dead lift (ADL), номера подъема и буквы, представляющее, какой dead lift был выбран (a, b или c) , например ADL3c, DL8a.

DEAD LIFTS

Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
DL1/ ADL1	Dead Lift from Shoulder Mount Grip		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3 a - 0.4 b - 0.5 c - 0.7	- Точки касания: обе руки, одно плечо - Положение рук/хват: обе руки хватом на выбор
DL2/ ADL2	Dead Lift from Twist Grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.7	- Точки касания: обе руки - Положение рук/хват: перевернутый хват (twisted grip) - Исходное положение is: бедра обращены от пилона.
DL3/ ADL3	Dead Lift from Flag Grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Точки касания: внутренняя рука, внешняя ладонь, предплечье, подмышка, сторона корпуса (опционально) - Положение рук/хват: хват флагом (flag grip) - Положение тела: тело лицом вниз
DL4/ ADL4	Dead Lift from Forearm Handspring		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Точки касания: нижнее предплечье, верхняя ладонь - Положение рук/хват: хват предплечьем - Исходное положение is: вертикально
DL5/ ADL5	Dead Lift from Iguana Grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Точки касания: обе руки, спина, задняя часть головы (опционально) - Положение рук: верхняя рука полностью выпрямлена, Нижняя рука может быть согнута и держит пилон в перевернутом положении за спиной. - Grip: базовый хват
DL6/ ADL6	Dead Lift from Neck Hold		a - 0.3 b - 0.4 c - 0.5 a - 0.6 b - 0.7 c - 0.9	- Точки касания: шея, обе руки - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Grip: перевернутый хват (twisted grip)

Код No.	Название	Элемент	Тех. Стоимость	Критерии
DL7/ ADL7	Dead Lift from Cup Grip		<p>a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0</p>	<p>- Точки касания: обе руки - Положение рук/хват: верхняя ладонь в хвате чашкой</p>
DL8/ ADL8	Dead Lift from Elbow Hold		<p>a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0</p>	<p>- Точки касания: один локоть, верх спины, шея, плечи - Положение рук: верхняя рука в локтевом хвате, нижняя рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном или другой рукой. - Grip: локтевой хват</p>
ADL9	Aerial Basic Invert		<p>a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3</p>	<p>- Точки касания: сторона корпуса, руки, ягодицы (опционально) - Положение рук/хват: базовый хват * Обратите внимание, нет версии DL.</p>

Форма Оценки Обязательных Элементов (Compulsory Score Form)

Инструкции по заполнению формы обязательных элементов: за каждую неправильно заполненную форму списывается балл -1. Обратите внимание: форма должна быть напечатана в Word с использованием шрифта черного цвета. Принимаются только официальные формы обязательных элементов МФПС (IPSF): за неверную форму списывается балл -1.

Название формы для подачи:

Страна_Дисциплина_Раздел_Категория_Обязательная форма_Имя_Фамилия

Спортсмен (Athlete):

Укажите полное имя (Имя и Фамилию). Обратите внимание, первым нужно указать имя, затем фамилию.

Страна/Регион (Country/Region):

Укажите страну и регион, которые представляет спортсмен. Для международных соревнований спортсмен должен указать только свою страну. Для национальных и открытых соревнований спортсмен должен также указать регион/ страну.

Перейдите по следующей ссылке, чтобы просмотреть список регионов в вашей стране:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

Уровень (Division):

Укажите уровень, в котором соревнуется спортсмен из следующих возможных: Любители, Профессионалы или Элита. Обратитесь к Правилам и Положениям для полного распределения по уровням.

Категория (Category):

Укажите категорию, в которой соревнуется спортсмен из следующих возможных: Новички (Смешанные) (Novice (Mixed)), Юниоры (Смешанные) (Junior (Mixed)), Сеньоры Женщины (Senior Women), Сеньоры Мужчины (Senior Men), Мастера 40+ (Смешанные) (Masters 40+(Mixed)).

Дата (Date):

Укажите дату подачи формы. Если отправляете новую форму, то указываете новую дату, соответствующую дате подачи этой формы.

Федерация (Federation):

Укажите название Национальной Федерации, аффилированной к IPFS, которую представляет спортсмен. В случае, если аффилированная к IPFS федерация ещё не установлена, то оставьте это поле пустым.

Порядковый номер элементов (Element No):

Это относится к обязательным элементам, которые спортсмен должен выполнить в своей программе.

Элемент № 1 = первый обязательный элемент программы.

Элемент № 2 = второй обязательный элемент программы и т.д.

Список элементов с указанием кода элемента (Element Code No):

Важно указать коды элементов согласно Коду Баллов в верном порядке и последовательности так, как они выполняются в программе. Судьи отслеживают элемент по указанному коду. Код также применяется в случае, если название элемента указано некорректно.

Название элемента (Element Name):

Важно заполнить графу «Название элемента», согласно названиям элементов, указанных в Коде Баллов. Оно должно быть согласовано с графой «Код элемента». В случае несоответствия названия элемента коду элемента, указанного в форме, судейство осуществляется по указанному коду элемента, а спортсмен получает штрафные баллы за некорректное заполнение формы.

Техническая ценность (Technical Value):

Спортсмен должен заполнить техническую ценность обязательного элемента, согласно Коду Баллов. Для спортсмена важно указать правильную техническую ценность, соответствующую выбранному элементу

Подпись спортсмена (Athlete Signature):

Форма должна быть подписана спортсменом (спортсменами) или его имени должно быть впечатано.

Подпись тренера (Coaches Signature):

Если у спортсмена есть тренер, утвержденный IPSF, его или ее подпись может быть добавлена. В случае спортсменов-новичков или юниоров, если у спортсмена нет тренера, одобренного IPSF, требуется подпись родителей или законных опекунов.

Обратитесь к списку тренеров, чтобы убедиться, зарегистрирован ли ваш тренер как тренер, признанный IPSF:
<http://www.polesports.org/courses/register/>

ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ



ВОЗДУШНЫЙ ПИЛОН ФОРМА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Пожалуйста, заполните форму в порядке исполнения элементов в программе.

Используйте черные чернила.

Спортсмен: Имя Фамилия				Дата: 32 декабря 2032	
Страна: Россия		Регион: Краснодарский край		Федерация: Pole Sports Russia	
Уровень: Элита		Категория: Сеньоры Женщины		Имя судьи:	
Номер элемента	Код элемента	Название элемента	Техническая стоимость	Баллы (только судьи)	Примечания (только судьи)
1	F36	Yogini 2	0.6		
2	F37	Back Split to Pole Ring Position	0.7		
3	S62	Cross Bow 2 Hands on Pole	0.9		
4	F39	Brass Monkey Split	0.7		
5	S60	X Pose	0.8		
6	S61	Butterfly Extended Twist One Hand	0.9		
7	F38	Bird of Paradise Inverted	0.7		
8	S63	Cupgrip X	0.9		
9	ADL4 b	Dead Lift from Forearm Handspring	0.6		
Форма Обязательных элементов заполнена неверно					
Неправильный порядок элементов					
ОБЩИЙ БАЛЛ					
Подпись спортсмена: Имя и Фамилия			Подпись тренера: Сертифицированный тренер IPSF или Родитель/ Официальный сопровождающий (только для спортсменов до 18 лет)		

Форма Технических Бонусов (Technical Bonus Form)

Инструкция по заполнению формы технических бонусов: за каждую неправильно заполненную форму списывается балл -1. Обратите внимание: форма должна быть напечатана в Microsoft Word с использованием шрифта черного цвета. Только официальная IPFS форма обязательных элементов допустима для предоставления. За использование некорректной формы списывается балл -1.

Название формы для подачи:

Страна_Дисциплина_Раздел_Категория_Форма технического бонуса_Имя_Фамилия

Спортсмен (Athlete):

Укажите полное имя (Имя и Фамилию) спортсмена. Обратите внимание, первым нужно указать имя, затем фамилию.

Страна/Регион (Country/Region):

Укажите страну или регион, которые представляет спортсмен. Для международных соревнований спортсмен должен указать только свою страну. Для национальных и открытых соревнований спортсмен должен также указать регион/ страну.

Обратитесь к следующей ссылке со списком регионов в вашей стране:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

Уровень (Division):

Укажите уровень, в котором соревнуется спортсмен из следующих возможных: Любители, Профессионалы или Элита. Обратитесь к Правилам и Положениям для полного распределения по уровням.

Категория (Category):

Укажите категорию, в которой соревнуется спортсмен из следующих возможных: Новички (Смешанные) (Novice (Mixed)), Юниоры (Смешанные) (Junior (Mixed)), Сеньоры Женщины (Senior Women), Сеньоры Мужчины (Senior Men), Мастера 40+ (Смешанные) (Masters 40+(Mixed)).

Дата (Date):

Укажите дату подачи формы. Если отправляете новую форму, то указываете новую дату, соответствующую дате подачи этой формы.

Федерация (Federation):

Укажите название Национальной Федерации, аффилированной к IPFS, которую представляет спортсмен. В случае, если аффилированная к IPFS федерация ещё не установлена, то оставьте это поле пустым.

Порядок (Order):

Это относится к техническим бонусам, выполняемым спортсменом в своей программе.

Но 1 = первый технический бонус программы.

Но 2 = второй технический бонус программы и т.д.

Бонус-код (Bonus Code):

Спортсмен(-ы) должен заполнить Бонус-код, соответствующий надбавкам, которые он хочет выполнить, как указано в Коде Баллов (Code of Points). Важно перечислить их в том порядке, в котором они выполняются в программе. Если

спортсмен принимает решение объединить две или больше технических надбавки, он должен написать это в той же самой графе. Комбинации 2 или 3 технических надбавок могут быть написаны в одном ряду; длинные последовательности технических надбавок могут быть написаны в несколько рядов. Тот элемент, который выполняется вначале комбинации, должен быть указан первым. (см. примеры заполненных форм).

* Бонусы и их коды указаны в разделе технических надбавок под разовыми бонусами.

Техническая ценность (Technical Value):

Спортсмен(-ы) должен заполнить техническую ценность надбавок, при этом важно правильно указать техническую стоимость, соответствующую тем техническим бонусам, которые он выбрал. Если спортсмен принимает решение

объединить две или больше технических надбавки, он должен написать техническую ценность в той же самой графе. Тот элемент, который выполняется в начале комбинации, должен быть указан первым.

* Бонусы и их коды указаны в разделе технических надбавок под разовыми бонусами.

Подпись спортсмена(-ов) (Athlete(-s) Signature): Форма должна быть подписана спортсменом (спортсменами) или их имена должны быть впечатаны.

Подпись тренера (Coach's Signature): Если у спортсмена есть сертифицированный IPFS тренер, его или её подпись может быть добавлена. В случае, если спортсмен выступает в категории Малыши, Дети или Юниоры и у спортсмена нет сертифицированного IPFS тренера, то то необходима подпись родителя или опекуна.

Обратитесь к списку тренеров, чтобы узнать, где ваш тренер зарегистрирован как тренер, признанный IPSF:

<http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/>

ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ



ВОЗДУШНЫЙ ПИЛОН ФОРМА ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

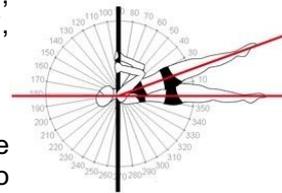
Пожалуйста, заполните форму в порядке исполнения элементов в программе. Используйте дополнительные страницы, если необходимо. Используйте черные чернила.

Спортсмен: Имя и Фамилия		Дата: 32 декабря 2032		
Страна: Россия		Регион: Краснодарский край		Федерация: Pole SportsRussia
Уровень: Элита		Категория: Сеньоры Женщины		Судья:
Порядок	Код бонуса	Техническая стоимость бонуса	Баллы (только судьи)	Примечания (только судьи)
1	AC + AC (DC)	0.5+0.5+0.5		
2	JO	0.2		
3	SP	0.5		
4	JO+JO	0.2+0.2		
5	CF	0.5		
6	SP/SP	1.0		
7	SP	0.5		
8	JO (DC)	0.2+0.5		
9	SP/SP	1.0		
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Общий балл за разовые бонусы (Максимум +12)			+	
Общие бонусные баллы (только судьи)				
0 =просто, 0.5 = умеренно, 1.0 =сложно, 1.5 = очень сложно, 2.0 = экстремально сложно				
			Баллы (только судьи)	Примечания (только судьи)
Элементы на гибкость		Максимум +2		
Элементы на силу		Максимум +2		
Вращения		Максимум +2		
Переходы на пилоне		Максимум +2		
Динамические движения/комбинации		Максимум +2		
Подъемы		Максимум +2		
Итоговые общие бонусные баллы (Максимум +12)			+	
Использование пилона в маятниковом движении		+1	+	
Форма заполнена неверно		-1	-	
ИТОГ		Максимум 25		
Подпись спортсмена: Имя Фамилия			Подпись тренера: Сертифицированный тренер IPSF или Родитель/ Официальный сопровождающий (только для спортсменов до 18 лет)	

Глоссарий (Glossary):

20° (градусное) допустимое отклонение (20° (degree) tolerance)

Элемент обязательной программы считается выполненным, если при его исполнении угол/уровень положения тела не отклоняется от необходимого угла/уровня более, чем на 20°. Например, элемент, который требует положения тела в 90° относительно пола, будет выполнен с углом 70°, будет считаться выполненным, если соблюдены остальные требования



Воздушный dead lift (ADL)

Воздушный dead lift определяется Исходным положением тела. Никакие части тела не должны контактировать с полом. Перед тем как перейти в воздушный dead lift, тело следует зафиксировать и

подвешено на расстоянии от пилона, ноги вытянуты в прямой линии, бедра, колени и стопы выровнены. Ноги должны быть закрыты, а стопы располагаться непосредственно под бедрами. НЕЛЬЗЯ использовать пилон как помощь для dead lift, а ноги нельзя использовать для создания инерции или раскачивающего движения. воздушный dead lift должен заканчиваться полностью перевернутым положением. воздушный dead lift может выполняться из статического положения или из вращения..

Воздушное положение (Aerial position)

Относится к элементам, во время выполнения которых спортсмен не имеет контакта с полом, только с пилоном.

Под углом (Angled away)

Тело наклонено / повернуто от кольца, но не совсем отвернуто (т.е. поворотом на 180 °).

Начало музыки (Beginning of music)

Начало музыки считается с первой нотой используемой музыки. Спортсменам разрешается использовать звуковой сигнал, который не является частью их музыки, чтобы указать на начало упражнения. Этот тональный / звуковой сигнал может быть за 3 секунды до начала процедуры.

Смена позиций (Changing positions)

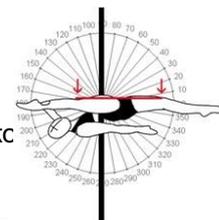
Под изменением положения понимается изменение всего положения тела на пилоне, например, из вертикального положения в перевернутое, смена сторон пилона, изменение направления лицом к или от пилона, изменение направления по вертикали и горизонтали. Также требуется смена точек контакта.

Категории (Categories)

Возрастные категории, которые определены в Правилах и Положениях.

Правильный угол в шпагате (Correct angle in splits)

Угол/градус шпагата измеряется линиями, проходящими через внутренние части бедер от к

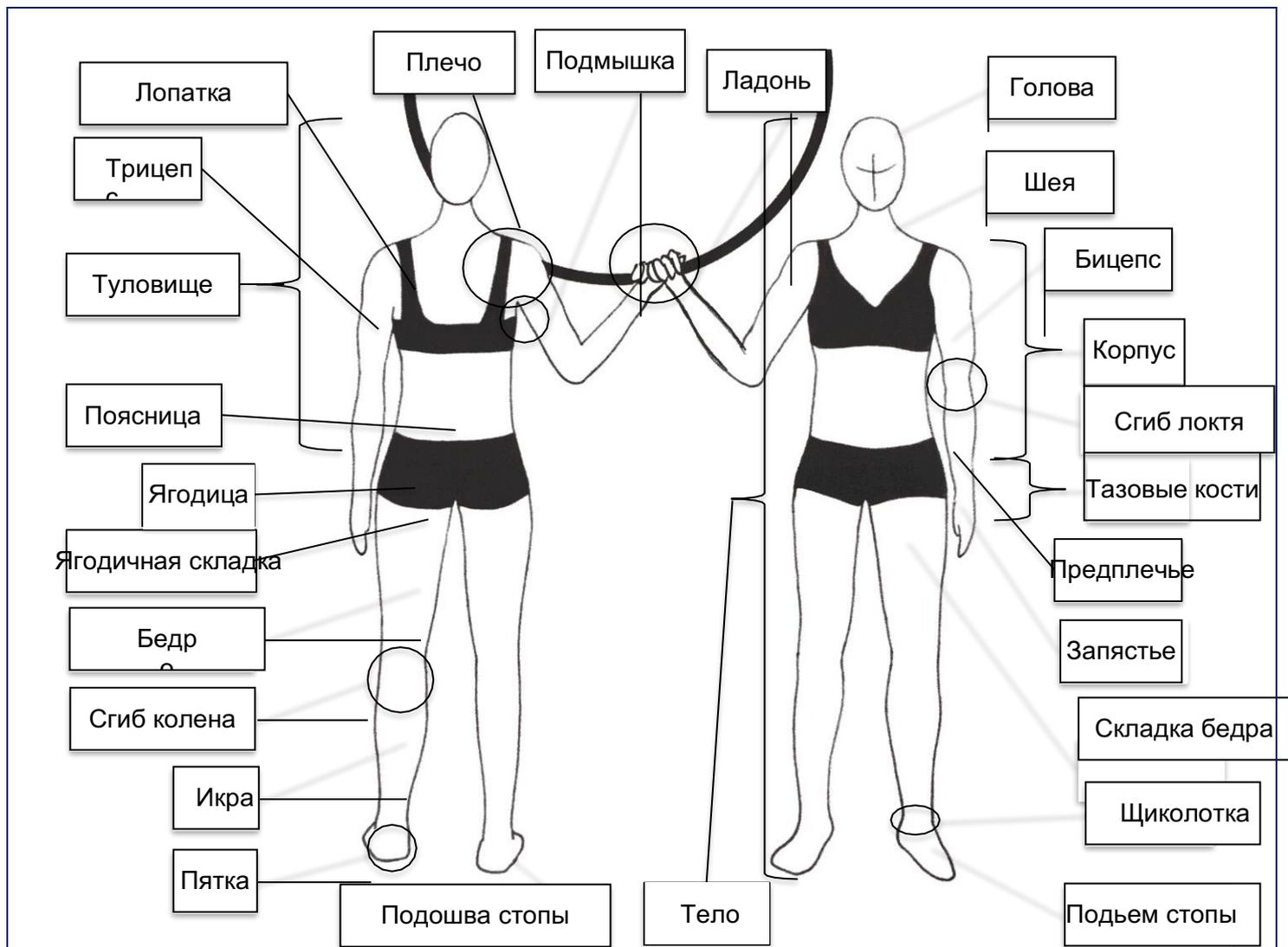


Dead lift (DL)

Dead lift определяется Исходным положением тела. Стопы должны коснуться пола перед тем, как перейти в Dead lift. Перед тем, как перейти в Dead lift, тело следует выпрямить в сторону от пилона. НЕЛЬЗЯ использовать пилон как помощь для выполнения Dead lift, а ноги не следует использовать для создания импульса или качания / толчка. Dead lift должен заканчиваться в полностью перевернутом положении..

Описание тела (Description of body)

Ниже вы найдете схему и описания, обозначающие области тела, указанные в минимальных требованиях. Обратите внимание, что нижеследующее служит только справочным руководством и не является 100% анатомически правильным.



<p>Ладонь: от кончиков пальцев до запястья Низ руки: от запястья до локтя Верх руки: от локтя до плеча Рука: от запястья до плеча</p>	<p>Стопа: от пальцев ног до щиколотки Низ ноги: от щиколотки до колена Голень: от щиколотки до колена, передняя сторона нижней ноги Икра: от щиколотки до колена, задняя сторона нижней ноги Верх ноги/Бедро: от колена до бедренной кости Нога: от щиколотки до бедренной кости</p>
<p>Тело: от головы до пальцев ног Туловище: от головы до тазовых костей (включая голову) Корпус: от плеч до тазовых костей</p>	

	<p>Полностью прямая рука Выпрямленная рука (микро сгиб руки) Согнутая рука</p>		<p>Полностью прямая нога Выпрямлена нога (микро сгиб ноги) Согнутая нога</p>
--	---	--	---

Прямой переход (Direct transition)

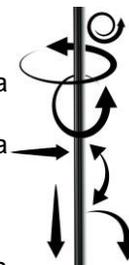
Прямой переход - это переход спортсмена от одного элемента к другому с минимальным временем между движениями, а также минимальным контактом с пилоном. Спортсмен не должен удерживать какие-либо дополнительные элементы во время перехода, и переход должен быть непрерывным, без перерывов и пауз. Движение должно быть непрерывным.

Уровень (Division)

Распределение по уровням, в которых спортсмены могут выступать на Национальных Чемпионатах Пилонного Спорта, сертифицированных МФПС (IPSF). Распределение зависит от навыков и опыта спортсмена.

Динамическое движение (Dynamic Movement)

Динамическое движение (на пилоне или на полу) – это быстрое мощное движение, при котором тело находится под сильным контролируемым ускорением, спортсмен не может остановиться на полпути. Спортсмен должен продемонстрировать высокий уровень контроля центробежной силы, при этом, как минимум, одна часть тела должна отпустить пилон. При остановке спортсмена движение завершено.



Отвергнутое положение лица (Facing away position)

Положение Facing away относится к положению, когда верхняя часть тела спортсмена повернута в сторону от пилона или партнера под углом 180°, а спина обращена к пилону или партнеру.

Фиксированное положение (Fixed Position)

Фиксированное положение определяется статичным удержанием элемента без каких-либо движений, колебаний или сползаний любых частей тела (например, вращение кисти руки во время исполнения элемента). Для того, чтобы элемент был засчитан судьёй он должен быть полностью зафиксирован, без движений какими-либо частями тела.

Партерная работа (Floor work)

Это все движения, выполненные на полу без контакта с пилоном. Партерная работа также рассматривается, для создания сценического действия и выражения музыки, как возможность восстановления после комбинаций на пилоне. Время, отведённое под работу в партере, может быть использовано для танцевальных связок и только для базовых гимнастических элементов; не должно быть использовано для создания гимнастического выступления.

Горизонтальное положение (Horizontal position)

Горизонтальное положение применимо только в том случае, если оно указано в минимальных требованиях. Элементы будут засчитаны, если выполняемый угол/наклон тела отклоняется не более чем на 20° (градусов) от параллельного положения.

Удержание положения в течение двух секунд (Holding a position for two seconds)

Обязательный элемент засчитывается с момента входа спортсмена в необходимое положение. Позиция должна быть зафиксирована на две секунды. Переход в и из обязательного элемента не засчитывается, как удержание позиции.

Обратите внимание: удержание элемента позволяет дать судьям справедливую оценку, так как у спортсмена есть возможность показать правильную форму, положение тела и силу при выполнении обязательных элементов, не нарушая при этом целостность движений.

Перевернутое положение (Inverted position)

Это положение, при котором бедра находятся выше, чем плечи, а плечи выше или на одном уровне с головой.

Отклонение (лежа на спине) (Layback)

Отклонение - это когда ягодичная складка контактирует с пилоном - контакт рук соответствует критериям. Верхняя часть грудной клетки должна находиться в ниже, чем ноги и бедра.

Юридический опекун (Nogaal Guardian)

Законный опекун - это лицо, назначенное судом или иным образом имеющее законные полномочия (и соответствующая обязанность) заботиться о личных и имущественных интересах другого лица.

Уровень Креативности/ УК (Level of Creativity/ LOC)

Аббревиатура УК означает Уровень Креативности программы выступления. Спортсмен демонстрирует креативность, выполняя или используя оригинальные и инновационные идеи при создании своей программы. Чем выше уровень креативности, тем больше баллов начисляется за такой элемент.

(0 = Плохо, 0.5 = Незначительно, 1.0 = Хорошо, 1.5 = Очень хорошо и 2.0 = Отлично)

Уровень креативности оценивается на протяжении всей программы.

- 0 = Плохо – практически отсутствует
- 0.5 = Незначительно, меньше половины программы
- 1.0 = Хорошо, составляет примерно половину программы
- 1.5 = Очень хорошо, более половины выступления
- 2.0 = Относится почти ко всей программе

Уровень сложности/ УС (Level of Difficulty/ LOD)

УС означает Уровень Сложности элемента. Чем выше уровень сложности, тем больше баллов начисляется за такой элемент.

УС общих баллов, Технические бонусы (LOD under Overall Bonuses, Technical Bonus)

(0 = Простой, 0.5 = Средний, 1.0 = Сложный, 1.5 = Очень сложный и 2.0 = Чрезвычайно сложный):

Ниже приведен общий уровень соответствующих типов элементов, которые выполняются спортсменом в программе.

- 0 = Простой уровень – включает элементы, техническая ценность которых составляет 0.1 - 0.2
- 0.5 = Средний уровень – включает элементы, техническая ценность которых составляет 0.3 - 0.4
- 1 = Сложный уровень – включает элементы, техническая ценность которых составляет 0.5 - 0.6
- 1.5 = Очень сложный уровень – включает элементы, техническая ценность которых составляет 0.7 - 0.8
- 2 = Чрезвычайно сложный уровень – включает элементы, техническая ценность которых составляет 0.9 - 1.0

Понятие Большинства (Majority)

Понятие большинства означает основное процентное значение конкретного аспекта в программе спортсмена, например, 70% или больше.

Параллельное Положение туловища (Parallel Body Position)

Параллельное Положение туловища относится к воображаемой линии по середине всего тела. Эта линия должна быть под углом 90° к пилону или полу, в зависимости от требований к отдельным элементам.

Маятниковое движение (Pendulum movement)

Использование воздушного пилона в маятниковом движении означает раскачивание пилона вперед-назад по одной дуге. Нижняя часть пилона должна идти от самой высокой точки (1-я вершина), проходя мимо самой низкой точки (когда пилон полностью вертикален) и заканчиваясь другой самой высокой точкой на другой стороне (2-я вершина), а затем вернуться назад к 1-й вершине по точно такой же траектории. Движения, при которых самая нижняя часть воздушного пилона отклоняется от этой дуги, например, если она создает треугольную траекторию, не будут рассматриваться как движения маятника для дополнительной технической бонусной точки. Спортсмен должен находиться на пилоне, не касаясь пола во время этого движения.

Неудачный ракурс элемента (Poor presentation of the element)

Относится к элементам, выполненным с плохим позиционированием или неудачным ракурсом к судьям, так, что элемент не может быть увиден полностью. Это также относится к элементам, отображающим неудачную часть тела.

Вращения (Spin)

Конечное положение вращения на пилоне должно быть зафиксировано для полного вращения на 720°. Переход в и из вращения не будет учитываться в направлении требуемого минимального вращения. Вращения могут выполняться в направлении по часовой стрелке или против часовой стрелки, а также в вертикальном, перевернутом или горизонтальном положениях. Также важно отметить, что для вращательных комбинаций в разделе технических бонусов каждое вращение должно быть выполнено правильно, чтобы получить бонус.

Переход (Transition)

Связующее движение между элементами программы, вращениями, работой в партере, на сцене, переворотами, поддержками. Прямой переход – это самый короткий и быстрый переход из одного элемента в другой. Для него необходима плавность, лаконичность и отсутствие лишних движений.

Вертикальное положение (Upright position)

Вертикальное положение относится к положению, в котором бедра ниже плеч, а туловище не горизонтально.

Использование воздушного пилона во вращении по орбите (Using the aerial pole in orbit)

Использование воздушного пилона во вращении по орбите означает создание кругового движения, при котором пилон отклоняется от вертикальной оси. Орбита определяется самой нижней точкой воздушного пилона, которая должна совершать круговое вращение на 720° (2x360° круга). Спортсмен должен находиться на пилоне, не касаясь пола во время этого движения.

Использование воздушного пилона во вращении с импульсом (Using the aerial pole on spinning with momentum)

Использование воздушного пилона во вращении означает, что пилон вращается сам по себе вдоль своей вертикальной оси. Обратите внимание, что воздушный пилон может вращаться по орбите или маятнику одновременно с вращением, но это не является обязательным требованием.

Импульс - это скорость, полученная при вращении. Хороший импульс при вращении означает, что вращение происходит с высокой скоростью и преднамеренно. Отсутствие импульса при вращении означает, что вращение

происходит с низкой скоростью. Импульс относится к постоянному вращению без замедления вращения минимум на 720° , чтобы его можно было рассматривать как импульс при вращении (см. Определение вращения).

Для получения дополнительных сведений или разъяснений по любым вопросам в этом документе обращайтесь по адресу aerialsports@polesports.org.

Национальные / Региональные Чемпионаты Спортивный Воздушный Пилон Правила и Положения



www.polesports.org



АВТОРСКИЕ ПРАВА © IPSF октябрь 2021

Это открытый рабочий документ, который может быть изменен по усмотрению IPSF.

Национальные / Региональные Чемпионаты – Правила и Положения по Воздушному Пилону

Определения (Definitions)

Спортсмен является лицом, приглашенным участвовать в соревновании.

Категория – возрастная группа и пол в каждом уровне.

Соревнование – это все подтвержденные соревнования МФПС (IPSF).

Дисциплина относится к конкретному соревнованию, в котором участвует спортсмен. Например, Спортивный Воздушный Пилон, Спортивный Пилон, Артистический Пилон, Ультра Пилон, Артистическое Воздушное Кольцо и Спортивное Воздушное Кольцо - это отдельные дисциплины.

Уровень – определяется уровнями сложности в рамках соревнования. **Документ** определяется составом всего этого документа.

МФПС (IPSF) – Международная Федерация Пилонного Спорта.

Организатор – организатор подтвержденного соревнования МФПС (IPSF).

Программа – программа выступления спортсмена, включающая от начала до конца: вращения, переходы, поддержки, стойки, трюки, подъемы, акробатику, гимнастику, срывы, силовые выходы, парные трюки, шпагаты, элементы на полу.

МЧВС (WASC) – Мировые Чемпионаты Воздушного Спорта.

WPAC - Мировые Чемпионаты Пилонного и Воздушного Спорта, который охватывает все дисциплины.

Определения (Eligibility)

1. УРОВНИ (DIVISION)

- Элита
- Профессионалы
- Любители

1.1 Любители (Amateur)

Спортсмены категории Любители – это спортсмены, которые имеют базовый опыт в этой дисциплине и для своего выступления выбирают элементы только с самой низкой технической ценностью. Ни одному из претендентов не разрешено войти в уровень Любители, если они:

- Принимали участие в соревнованиях уровня Профессионалы или Элита в течение нескольких последних лет в любом национальном соревновании по Спортивному Воздушному Пилону МФПС (IPSF) и/или
- Заняли дважды любое из первых 3 мест в уровне Любители в предыдущих годах на национальном соревновании по Спортивному Воздушному Пилону МФПС (IPSF) и/или
- Являлись преподавателем/ учителем/ тренером воздушного спорта/ воздушного танца/ воздушной акробатики и/или
- Получали ранее финансовую компенсацию за воздушные выступления или рекламные проекты.

1.2 Профессионалы (Professional)

Спортсмены категории Профессионалы – это спортсмены, которые имеют достаточный опыт в этой дисциплине и возможность выбрать элементы с более высокой технической ценностью. Для участия в соревнованиях в уровне Профессионалы, спортсмены могут быть:

- Студентами среднего/ продвинутого классов и/или
- Были/ являются преподавателями/ учителями/ тренерами и/ или
- Спортсменами, которые соревновались в уровне Профессионалы в прошлых годах на национальных соревнованиях по Спортивному Воздушному Пилону МФПС (IPSF) и/или
- Заняли дважды любое из первых 3 мест в уровне Любители в предыдущих годах на национальном соревновании МФПС (IPSF) и/или
- Спортсменами, которые получали ранее финансовую компенсацию за воздушные выступления или рекламные проекты.

Ни одному из претендентов не разрешено войти в уровень Профессионалы, если они:

- Принимали участие в соревнованиях в уровне Элита в прошлых чемпионатах по Спортивному Воздушному Пилону МФПС (IPSF) и/или

- Дважды занимали первые из 3 мест в Профессиональном уровне на предыдущих национальных соревнованиях МФПС (IPSF).
- * Обратите внимание: профессиональные спортсмены, попавшие в тройку лучших, могут соревноваться в одном и том же дивизионе второй год.

1.3. Элита (Elite)

В этом уровне выступают ведущие спортсмены, которые могут выбирать элементы с самой высокой технической ценностью, желающие соревноваться с другими ведущими спортсменами, а также стать частью национальной сборной, чтобы представлять свою страну в этой дисциплине. Спортсмены уровня Элита, как правило:

- Студенты продвинутых классов и/или
- Преподаватели/ учителя/ тренеры, как в прошлом, так и действующие, и
- Спортсмены, которые соревновались ранее в уровне Элита на любых национальных соревнованиях по Спортивному Воздушному Пилону МФПС (IPSF) и/или
- Спортсмены, которые заняли дважды одно из первых трех мест в уровне Профессионалы в соревнованиях по Спортивному Воздушному Пилону МФПС (IPSF) прошлых лет.

Все открытые соревнования будут включать уровень Элита по всем категориям. Спортсменам, участвующим в открытых соревнованиях, могут быть доступны профессиональные и любительские категории по усмотрению организатора соревнований.

2. КАТЕГОРИИ (CATEGORIES)

Каждая из следующих категорий уровня Элита должна быть представлена на национальном уровне для квалификации на МЧВС (WPAC).

- Дети Смешанные (Novice Mixed)
- Юниоры Смешанные (Junior Mixed)
- Сеньоры Женщины (Senior Women)
- Сеньоры Мужчины (Senior Men)
- Мастера 40+ Смешанные (Master 40+ Mixed)

3. ВОЗРАСТ (AGE)

Соответствие возраста каждой категории определено возрастом спортсмена в конце соревновательного года, в первый день Мирового Чемпионата Воздушного Спорта (WASC).

- Дети – Возраст 10-14 лет на первый день МЧВС (WASC)
- Юниоры – Возраст 15-17 лет на первый день МЧВС (WASC)
- Сеньоры – Возраст 18 + на первый день МЧВС (WASC)
- Мастера 40-49 лет на первый день МЧВС (WASC)

**Пример: 17-летние спортсмены категории Юниоры могут участвовать в региональных и национальных соревнованиях в своей стране, но, если спортсмен достигает 18 лет к первому дню МЧВС (WASC) – спортсмен должен участвовать в категории Сеньоры, как для региональных, так и для национальных соревнований. Спортсмен, выступающий в категории Юниоры на уровне Элита при желании может соревноваться в уровне Профессионалы, когда ему/ей исполнится 18 лет в течение одного года*

****Обратите внимание:** спортсмены, выступающие в неправильной возрастной категории, будут дисквалифицированы.

4. ПРОЦЕСС ОТБОРА СПОРТСМЕНА (ATHLETE SELECTION PROCESS)

- 4.1. Все кандидаты национальных соревнований должны иметь гражданство или право на постоянное проживание в стране проведения соревнования, кроме тех случаев, когда соревнования проходят на открытых Чемпионатах.
- 4.2. Сроки должны строго соблюдаться. Если спортсмен опоздает с подачей заявления на участие в соревнованиях, то он не будет допущен. Всем спортсменам будут присуждены штрафные баллы, за опоздание с подачей формы обязательных элементов, так и информации о музыке.
- 4.3. Участие спортсмена определяется квалификацией, т.е. отборочными соревнованиями или региональными отборами. Процесс выбора может быть определен Организатором национальных соревнований.
- 4.4. Спортсмены должны быть в нужной возрастной категории.
- 4.5. Порядок выходов спортсменов будет определен жеребьевкой, что, в свою очередь, будет

зафиксировано организаторами соревнований на видео.

4.6. Спортсмен может начать выполнение программы заново только в следующих случаях:

- Техническая ошибка с музыкой.
- Состояние здоровья и нарушение безопасности, например, проблема с оборудованием, такие как, падение кольца или моющее средство на полу. Это не относится к скользкому кольцу, так как это понятие субъективно относительно каждого спортсмена.
- По усмотрению главного судьи.

**Обратите внимание: Если спортсмен примет решение продолжить выполнение программы независимо от технической ошибки (например, проблем с музыкой), то ему не будет разрешено начать заново.*

4.7. Победители–спортсмены с наивысшими баллами в их категории. Если два спортсмена имеют одинаковый итоговый счет, спортсмен с самыми высокими баллами за технические сбавки должен быть объявлен победителем. Если два спортсмена имеют одинаковый общий балл за технические сбавки, то спортсмен с самым высоким счетом в технических надбавках должен быть объявлен победителем.

4.8. Титул Национального Чемпиона Воздушного Спорта 20XX или открытого Чемпиона Воздушного Спорта 20XX (если применимо) во всех категориях будет являться пожизненным титулом, если к спортсмену не будут применены санкции.

4.9. Спортсмен, занявший 1 место в категории Элита на соревнованиях, одобренных МФПС (IPSF), будет автоматически квалифицирован к участию в МЧВС (WASC). Занявшие 2 места спортсмены будут квалифицированы при условии, что они набрали минимальное проходное количество баллов, требуемое МФПС (IPSF) каждый год. Минимальные требования к баллам в квалификационных национальных / открытых соревнованиях текущего сезона соревнований присуждается 25 очков во всех категориях, кроме Сеньоры Мужчины и Сеньоры Женщины; для этих категорий минимальное требование - 30 баллов. Спортсмены, занявшие 3-е и 4-е места, могут быть приняты в WASC в качестве запасных спортсменов в случае, если спортсмен, занявший 1-е и / или 2-е места, не может участвовать в WASC. Требования к минимальному количеству баллов могут быть изменены IPSF в любое время по своему усмотрению. Спортсмены будут своевременно проинформированы организаторами соревнований в этом случае.

4.10. Спортсменам из стран, в которых не проводятся национальные соревнования, разрешено соревноваться в открытых соревнованиях, чтобы пройти квалификацию на МЧВС (WASC). Два спортсмена с наивысшими баллами для их страны будут претендовать на участие в МЧВС (WASC) в том случае, если второй спортсмен наберет минимальное проходное количество баллов, требуемое МФПС (IPSF) каждый год.

Процесс Подачи Заявки (Application Process)

5. ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ЗАЯВКА (INITIAL APPLICATION)

Несоблюдение нижеуказанного может привести к дисквалификации. (См. также штрафы Главного судьи в «Коде Баллов» (Code of Points)).

5.1. Все квалифицированные спортсмены обязаны

- Скачать форму заявки с веб-сайта организаторов, заполнить, подписать и вернуть форму заявки по указанному адресу электронной почты организаторов в указанные сроки. Если форма недоступна на веб-сайте, пожалуйста, свяжитесь с организатором. Это также относится к спортсменам, принимающим участие в открытых соревнованиях.
- Оплатите сбор за подачу заявки, который не подлежит возврату. Применение сборов и платежные реквизиты можно найти на бланке заявки.
- Передать свою музыку в формате mp3 на адрес электронной почты к указанному сроку (См. штрафы Главного судьи в «Коде Баллов» (Code of Points)).
- Отправить обязательные формы в сроки, указанные организатором. (См. штрафы Главного судьи в «Коде Баллов» (Code of Points)). Спортсмены могут вносить изменения в формы между отборочными соревнованиями и финалом. Новые формы должны быть представлены в течение одного часа после завершения отборочных соревнований или ко времени, заявленному организатором соревнования.
- **Обратите внимание: рукописные формы не будут приняты, если иное не указано организатором. Подписи могут быть напечатаны.*

- В случае, если спортсмен захочет, чтобы его формы были проверены главным судьёй на предмет наличия ошибок, то за это будет взиматься дополнительная плата. Дата предоставления форм на проверку всегда устанавливается за две (2) недели перед датой окончания приёма заполненных форм на соревнования. Используйте официальные каналы для коммуникации.
 - Предоставьте информацию касательно пола. Копия свидетельства о рождении/паспорта должна быть представлена по запросу.
- 5.2. Все заявки должны быть заполнены на национальном языке страны, проводящей соревнования (или на языке, определённом организаторами соревнований, как наиболее подходящем). Все заявки на открытые соревнования также должны быть заполнены на английском языке.
 - 5.3. Все спортсмены должны быть в хорошей форме, состоянии здоровья и не участвовать в чемпионате во время беременности. По запросу спортсмен обязан предоставить справки от врача в подтверждение вышесказанного. Данная информация будет являться конфиденциальной.
 - 5.4. Все спортсмены, желающие использовать перчатки для сцепления с пилоном, должны направить письменное подтверждение от своего врача, о том, что спортсмен страдает гипергидрозом (потные руки) или подобным заболеванием.
 - 5.5. Все спортсмены должны предоставить информацию, были ли они ранее дисквалифицированы с какого-либо соревнования МФПС (IPSF).
 - 5.6. Спортсмены могут принимать участие в Национальных соревнованиях, если они имеют гражданство и/ или право на постоянное проживание в этой стране. В случае двойного гражданства спортсмены могут представлять только одну страну в МЧВС (WASC). Спортсмены, желающие изменить их страну представления, должны пропустить один соревновательный год перед заменой. Спортсмены категории дуэты могут представлять только одну страну, обоим спортсменам необходимо предоставить доказательства и соответствовать вышеупомянутым требованиям. Также важно заметить, что в случае, если один из спортсменов дуэта выступал за определённую страну непосредственно в год проведения соревнований (или за год до этого), то оба спортсмена должны представлять эту страну. Спортсмены могут участвовать только в одном национальном соревновании в год конкурса.
 - 5.7. Претенденты младше 18 лет могут направить письменный запрос на участие в соревнованиях, подписанный родителем или законным опекуном. Документация должна быть предоставлена по запросу.
 - 5.8. Заявки, не отвечающие вышеуказанным требованиям и не представлены к требуемым срокам, не будут обработаны.

6. ВЫБОР МУЗЫКИ (MUSIC CHOICE)

- 6.1. Спортсмен имеет право выбрать предпочтительную музыку; это может быть сочетанием различной музыки и композиторов.
- 6.2. Музыка должна быть только инструментальной. Текст/слова на любом языке не допускаются, не допускается также какая-либо религиозная коннотация. Вокал может быть только в качестве инструментального сопровождения, при этом не должны звучать никакие слова.
- 6.3. Одна и та же музыка может использоваться и для отборочных соревнований, и для финала.
- 6.4. Музыка должна быть представлена строго в указанные сроки, или будет применен штраф. Если музыка не была представлена за 48 часов до начала соревнования, спортсмен будет дисквалифицирован. Музыка должна быть представлена в формате MP3 или в формате, определённом организаторами соревнований, к сроку, указанному организатором соревнований; должна быть названа именем и категорией спортсмена.
- 6.5. Копия на CD или носителе USB должна быть четко маркирована именем и категорией спортсмена, и представлена во время регистрации. Несоблюдение данного правила может привести к отстранению спортсмена от соревнований

7. ОЦЕНОЧНЫЕ ЛИСТЫ (SCORE SHEETS)

- 7.1. Спортсмены должны придерживаться следующих правил:
 - Спортсмены должны заполнить обязательные формы и формы технических бонусов к указанным срокам.
 - Формы должны быть заполнены черным шрифтом и напечатаны; рукописные формы не будут приняты, если иное не указано организатором соревнования.

- Спортсмены должны подписать каждую форму; тренеры могут также добавить свою подпись.
- Штраф -1 будет назначен за каждый день опоздания предоставления любой формы, максимум до -5 баллов; далее дисквалификация спортсмена.
- Формы должны быть заполнены черными чернилами и напечатаны в формате Microsoft Word, как предусмотрено. В случае предоставления формы в каком-либо ином формате спортсмен получит сбавку. Подписи должны быть набраны.
- Формы должны быть представлены организатору соревнования строго к указанным срокам

Процесс Регистрации (Registration Process)

8. РЕГИСТРАЦИЯ СПОРТСМЕНА (ATHLETE REGISTRATION)

В случае если спортсмен не явился до регистрации без уважительной причины, то он будет отстранен от участия в соревнованиях МФПС (IPSF) во всем мире сроком на один год. Имена данных спортсменов будут опубликованы на сайте www.polesports.org. Спортсмены могут отменить свое участие, не будучи оштрафованными, минимум за 21 рабочий день до даты начала соревнований. Исключениями являются медицинские показания и критические ситуации, доказательством которых должны являться медицинская документация и предоставление оплаченного билета до места чемпионата, документы должны быть предоставлены Организатору для подтверждения минимум за один день до соревнования. Спортсмены, не явившиеся в день регистрации вследствие чрезвычайной ситуации, максимум в течение 7 дней после окончания соревнований обязаны предоставить необходимые документальные доказательства. См. также: *Санкции к неявившемуся спортсменам МФПС (IPSF) (приложенный ниже)*.

- 8.1. Все спортсмены должны прибыть и зарегистрироваться в сроки, указанные Организатором, если письменное разрешение на иное не получено.
- 8.2. Если в стране происхождения спортсмена используются, как паспорт, так и удостоверение личности, должны быть представлены оба документа.
- 8.3. Все спортсмены, включая дуэты, должны предъявить документы, подтверждающие гражданство, место жительства или рабочую визу страны, за которую они соревнуются или которую представляют (в случае открытых Чемпионатов). Документы должны быть в той форме, которая принята в стране, например, грин-карта, паспорт, удостоверение личности, вид на жительство, и т.д.
- 8.4. Все спортсмены должны подписать во время регистрации согласие с пунктами, указанными ниже:
 - Ознакомлен и согласен с Правилами и положениями.
 - Этические нормы МФПС (IPSF) прочитаны, приняты, участник соглашается вести себя в подобающей манере, присущей спортсмену.
 - Все расходы, понесенные спортсменом, являются ответственностью спортсмена, а не Организатора.
 - Спортсмен уступает права на все изображения, а также согласен с тем, что изображения могут быть использованы в рекламных целях для продвижения пилонного вида спорта во всем мире. Спортсмены не будут получать компенсации за фотографии и видео, снятые во время соревнования.
 - Спортсмен дает свое согласие принимать участия в интервью, съемках СМИ, одобренными Организатором.
 - Спортсмен дает свое согласие и принимает участие в антидопинговом тестировании в соответствии с Кодексом WADA.
 - Спортсмен принимает участие в Национальных или открытых Чемпионатах под свою ответственность. Любые раны или несчастные случаи, которые могут произойти, являются ответственностью спортсмена, а не Организатора или МФПС (IPSF).
 - Спортсмен обязан уважать и соблюдать время репетиций и выступлений.
 - Находиться в тренировочном костюме клуба/ региональном тренировочном костюме все время, за исключением времени выполнения программы выступления.
 - Присутствовать на церемонии награждения, если нет медицинских противопоказаний или критических ситуаций, препятствующих этому.
- 8.5. В случае причинения ущерба соревнованиям, спортсмены могут подвергнуться санкциям или дисквалификации в соответствии с данными Правилами и Положениями МФПС (IPSF).
- 8.6. Спортсменам, не прибывшим в день регистрации, Главный судья удерживает -1 балл.
- 8.7. Обратите внимание на все помещения для соревнований МФПС (IPFS) не курящие, курить разрешено на расстоянии 100м от места проведения соревнований.

Соревнования (Competing)

Эти правила относятся ко всем соревнованиям IPSF

9 ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ (PERFORMANCE TIME)

Спортсмены должны придерживаться следующих правил:

- 9.1. В категориях соревнований для Сеньоров/Мастеров/Юниоров программы должны длиться минимум три минуты и пятьдесят секунд (3.50) и максимум четыре (4) минуты.
- 9.2. В категории Дети и Дети и Юниоры Дуэты программа должна длиться минимум три минуты двадцать секунд (3.20) и максимум три минуты тридцать секунд (3.30).
- 9.1. Первая прозвучавшая музыкальная нота означает начало.
- 9.2. Последняя нота указывает на конец. Заключительная нота не должна превышать указанное время в данной категории.
- 9.1. При невыполнении вышеуказанных требований будет применена сбавка -3/-5 в зависимости от серьезности нарушений.

10. КОСТЮМ (COSTUME)

Костюмы должны быть подходящими для соревнований. Они должны полностью покрывать таз и ягодицы для всех спортсменов и грудную часть для спортсменок. Спортсмены будут наказаны сбавками, если не будут придерживаться следующих требований к костюму:

- 10.1. Костюм должен быть спортивного характера.
- 10.2. Костюм должен плотно прилегать к коже для объективной оценки.
- 10.3. Костюм из двух секций разрешен для всех спортсменов; цельная нижняя часть разрешена только для мужчин.
- 10.4. Верх должен полностью закрывать область груди у женщин и не иметь дополнительных или ненужных участков декольте. Он должен быть не меньше укороченного топа с шириной бретелей (определяется как часть костюма, которая прикрепляет переднюю часть костюма к задней части костюма, обычно через плечо) не менее десяти (10) миллиметров. Допускаются также топы в стиле халтер. Вырез шеи разрешен не ниже 80 (восемьдесят) миллиметров от нижней части ключицы. Обратите внимание, что топы на шнуровке (похожие на стили корсетов) не допускаются.
- 10.5. Мужчины могут быть в жилете, укороченной майке, трико с вырезами или с оголенной грудью.
- 10.6. Вырез на шортах должен быть не выше, чем сгиб бедра впереди (место соединения бедра и тазобедренного сустава). Шорты должны закрывать тазовые кости полностью. Шорты должны полностью покрывать ягодицы. На шортах не должно быть разрезов, вырезов или участков без ткани.
- 10.7. Шорты должны быть не меньше, чем спортивные шорты, трико или спортивные брюки, которые подходят для спортивных соревнований. Шорты должны полностью покрывать ягодичную область (т.е. складка, которая формируется в ягодичной области и бедре должна быть полностью закрыта).



Минимальное покрытие

для мужской нижней части

Минимальное покрытие

для женской нижней части

- 10.8. Все размеры, предоставленные выше, являются минимальными требованиями к зоне покрытия костюма. В воздушном спорте разрешены и рекомендованы длинные брюки, леггинсы, рукава и цельные костюмы, плотно облегающие тело.
- 10.9. Никакие юбки не допустимы. Балетные пачки и широкие юбки с сеткой запрещены.
- 10.10. Одежда и материалы, дающие дополнительное сцепление на теле в целях безопасности и защиты кожи, допустимы.

- 10.11. Все украшения должны быть закреплены на костюме и не являться съемными, не разрешены никакие аксессуары или реквизиты. Любые украшения и аксессуары, которые могут подвергнуть опасности и/или отвлекать от выступления спортсмена, не разрешены. Это включает пирсинг, распущенные волосы, сережки, браслеты, ожерелья и любые другие украшения. Аксессуары на шее или повязки на запястье не допустимы. Кусочки ткани, прикрепленные к костюму, не должны опускаться ниже области таза ниже 3 см.
- 10.12. Медицинские пластыри не могут быть использованы, за исключением пластырей в цвет кожи. Любая фиксация суставов должна быть предварительно одобрена посредством предоставления медицинской справки.
- 10.13. Обувь: спортсмен может выступать босиком или в гимнастической обуви под цвет кожи. Каблуки, балетные туфли, тапочки и/или подобная обувь не допускаются.
- 10.14. Костюмы не должны включать:
- Нижнее белье.
 - Элементы одежды, создающие иллюзию нижнего белья, запрещены.
 - Бежевый/телесный цвет ткани не может быть тем же цветом, что и цвет кожи спортсмена.
 - Подразумеваемая нагота запрещена (это включает в себя также ткани и сетки).
 - Кружева и сетчатые ткани разрешены, если они не изображают наготу или не создают иллюзию нижнего белья.
 - Купальный костюм или бикини.
 - Прозрачную одежду, которая не покрывает грудь, таз и ягодицы.
 - Драгоценности и пирсинг любого вида; маленькие сережки разрешены.
 - Что-либо мешающее выступлению или являющееся опасным для здоровья и безопасности.
 - Рисунок или краска, покрывающие все лицо.
 - Боди-арт или масло на любой части тела. (Макияж можно наносить только на лицо.)
 - Реквизит, такой, как шляпы, трости и все, что не прикреплено к костюму.
 - Капюшоны не могут быть присоединены к костюмам.
- 10.15. Дополнительные требования:
- Костюмы для всех могут включать блестки и стразы; количество кисточек или окантовок должно быть сведено к минимуму, их концы не должны быть длиннее, чем 3 см, допустимы только для покрытия материала.
 - Украшения для Молодежных категорий (Дети и Юниоры) должны быть подходящими по возрасту и к костюму.
- 10.16. Строго запрещено выступать в чем-либо кроме спортивного или тренировочного костюма; костюм или любая его часть, не должны быть преднамеренно сняты. Несоблюдение данных правил может привести к дисквалификации.
- 10.17. Костюмы не должны иметь логотипы спонсора или надписи/текст.
- 10.18. Все спортсмены должны иметь спортивные костюмы в соответствии с требованиями, установленными их национальными федерациями:
- 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 для использования во время WPSC должны соответствовать правилам, изложенным в Правилах и положениях WPSC, как указано в Приложении 2.
 - Тренеры должны быть одеты в спортивные костюмы. Босые ноги также допустимы. Никакая другая обувь не допускается.
 - Члены, представляющие одну и ту же команду, должны носить одинаковый спортивный костюм. Если спортсмен не представляет конкретную команду / клуб / школу / студию / регион, он 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 10x10 см.
 - На куртке может быть нанесен логотип одного отдельного спонсора, а на футболке / майке может быть нанесено до пяти (5) логотипов спонсора. Размер логотипов не может быть больше 10x10 см и должен быть меньше логотипа команды / клуба / школы / студии / региона.
 - Когда бренд спортивного костюма виден, применяются те же правила, что и в отношении

логотипов спонсоров, то есть размер логотипов не может быть больше 10x10 см и должен быть меньше, чем логотип команды / клуба / школы / студии / региона. Кроме того, когда логотип бренда виден, спортивный костюм может содержать только четыре (4) дополнительных логотипа Спонсора на футболке / майке. Логотип бренда может быть дополнительно к одному (1) логотипу спонсора, разрешенному на куртке.

- Логотипы спонсоров не могут занимать заметное место над логотипом студии.
- Имя спортсмена допускается на спортивном костюме и на футболке / майке; высота буквы не должна быть выше 10 см
- Спортсмены, участвующие в открытых соревнованиях, должны будут носить свои национальные спортивные костюмы. Все спортсмены, представляющие одну и ту же страну, должны договориться и носить один и тот же спортивный костюм. Пожалуйста, свяжитесь с МФПС (IPSF), если вам нужна помощь в координации.
- Только спортсмены и признанные тренеры МФПС (IPSF) могут носить официальный спортивный костюм.
- Запрещается использование сумок / рюкзаков любого рода в зоне объявления результатов или на сцене во время церемонии награждения.



11. ПРИЧЕСКА И МАКИЯЖ (HAIR AND MAKEUP)

** Обратите внимание: Несоблюдение нижеуказанного может привести к дисквалификации.*

- 11.1. Волосы должны быть убраны от лица и шеи так, чтобы судьям были видны черты лица, выражение лица и изгиб шеи. Не должно быть отвлекающих моментов в виде потребности смахивать волосы от лица или шеи.
- 11.2. Макияж для всех Подростковых категорий разрешен только в качестве подчеркивания естественной красоты и должен быть нанесен минимально. Исключение составляет тематика программы.
- 11.3. Макияж для взрослых допустим для передачи их образа. Он может включать использование ресниц, украшений и страз. Рисунок не должен занимать больше половины лица. Запрещено носить маску, нанесение рисунка или краски на всё лицо, боди-арт.
- 11.4. Парики запрещены.

12. СРЕДСТВА СЦЕПЛЕНИЯ (GRIPS)

- 12.1. Запрещено использование любого средства для сцепления, которое трудно удаляется / очищается с кольца. Обратите внимание, что НИКАКИЕ средства не должны наноситься на пилон. Вспомогательные средства сцепления могут быть нанесены только на тело спортсмена. Посетите вебсайт IPSF для более полной информации.
- 12.2. Перчатки могут быть использованы только с медицинским письменным подтверждением (как указано выше в разделе 10: Костюмы).

13. СЦЕНА (STAGE)

- 13.1 Расстояние от кольца во все стороны на сцене должно составлять минимум 3 метра. Если соревнования проходят как по пилонному спорту, так и по воздушному спорту, пилоны будут

оставаться на сцене на протяжении всего соревнования.

- 13.2. Мат для безопасности: под пилоном расположена зона 2*2 метра для гимнастического мата. Мат, с толщиной примерно 4 см, защищает спортсменов в случае падения, но при этом доставляет неудобства при работе в партере.

14. ПИЛОНЫ (POLES)

- 14.1. Пилоны для соревнований представляют собой шести диаметром 45 мм, покрытые неопреновой резиной или силиконом, состоящие не более чем из двух частей и имеющие рабочую высоту три (3) метра.
- 14.2. Пилон будет подвешен от одной точке крепления ремнем длиной 40 см к одной точке крепления. Пожалуйста, обратитесь к последним Нормам на оборудование IPSF для получения самой последней информации по такелажу.
- 14.3. Очистка воздушного пилон:
- Пилон очищается перед каждым спортсменом. Пилон будет полностью очищен; сначала средством для удаления жира, затем сухим полотенцем / тканью.
 - Спортсменам разрешается проверить пилон перед соревнованиями, и они могут попросить о второй очистке.
 - Спортсмены могут очистить пилон самостоятельно, если захотят, но должны использовать чистящие средства, предоставленные организатором.
 - Спортсменам запрещается чистить пилон их собственными чистящими средствами. Единственное исключение из этого правила - если спортсмен страдает серьезной аллергией и ему требуется специальное чистящее средство, и в этом случае должна быть предоставлена медицинская документация.

15. СЪЕМКА (FILMING)

- 15.1. Все спортсмены, подтверждая участие на Национальных или открытых Чемпионатах, соглашаются с тем, что они отказываются ото всех прав на видео и фотосъемку и не будут претендовать на компенсации за фотографии и видео, снятые во время соревнования. Все спортсмены должны подтвердить, что их изображения могут быть использоваться для рекламы, тренировки, сопутствующих и коммерческих целей МФПС (IPSF) и/ или Национальной Федерации, состоящей при IPSF.
- 15.2. Все спортсмены соглашаются на проведение интервью, фото и видео съемки СМИ, одобренными МФПС (IPSF).
- 15.3. Все спортсмены должны быть согласны на видео и фотосъемку во всех случаях – до выступления, вовремя или после (семинары, интервью и т.д.)
- 15.4. Видео и фотосъемка не допускаются в раздевалках и уборных, только с письменного разрешения Организатора.
- 15.5. Все фотографии и видеозаписи остаются собственностью Организатора.

Judging

16. СУДЬИ И СИСТЕМА СУДЕЙСТВА (JUDGES AND JUDGING SYSTEM)

- 16.1. После того, как была произведена оценка и обработка всех жалоб и обращений, никакие дальнейшие корректировки результатов не допустимы.
** См.: система жалоб и обращений.*
- 16.2. Баллы отборочных соревнований и финала не суммируются.
- 16.3. Судьи должны находиться отдельно от спортсменов и зрителей.
- 16.4. Судьи и спортсмены будут дисквалифицированы, если они будут обнаружены за обсуждением каких-либо вопросов в любое время в процессе проведения соревнований.
- 16.5. Судьи не могут участвовать в соревнованиях в том же самом году, в котором они участвуют в судействе. Также, судьи не могут быть сертифицированными МФПС (IPSF) тренерами в том же году, в котором судят. Организаторы соревнований/ члены комитета федерации не могут участвовать в соревнованиях, судить или быть МФПС (IPSF) сертифицированными тренерами на соревнованиях, (если нет смягчающего обстоятельства, представленного администрацией МФПС (IPSF) в письменной форме).

	Спортсмен	Тренер	Сопровождающий	Судья	Главный судья	Организатор соревнований	Президент федерации
Спортсмен	х	х	х				
Тренер	х	х	х				
Сопровождающий	х	х	х				
Судья				х	х		
Главный судья				х	х		
Организатор соревнований						х	х
Президент федерации						х	х

Приведенное выше таблица даст вам представление о том, что допустимов (ЗЕЛЕНОМ), и вообще неприемлемо (ЧЕРНЫЙ), при условии обсуждения руководителем IPSF и приведенными ниже предостережениями (КРАСНЫЙ).

16.6. Президент Федерации может участвовать в соревнованиях, ЕСЛИ руководитель IPSF будет проинформирован не позднее, чем за 3 месяца до начала соревнования, и будут выполнены следующие оговорки:

- Президент Федерации не должен взаимодействовать с судьями или спортсменами
- Президент Федерации не должен взаимодействовать с формами / музыкой / костюмами спортсменов или иметь какую-либо конфиденциальную информацию, связанную с этим
- Президент Федерации не должен объявлять / визуально представлять федерацию на ваших соревнованиях
- Президент Федерации должен соревноваться первым, чтобы помочь остальным выходным
- Президент Федерации должен предоставить доказательства существования организационного комитета, который имеет все взаимодействия с судьями и спортсменами
- Президент Федерации должен предоставить доказательство того, что фактический организатор конкурса полностью отвечает за все, что связано с конкурсом

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

17. ШТРАФЫ (PENALTIES)

Спортсмен может быть наказан Главным судьей во время соревнования за следующие нарушения:

**См. также: Штрафы Главного судьи*

- 17.1. Нарушение правил, инструкций и этических норм. Наказания зависят от нарушения.
- 17.2. Предоставление ложной или неточной информации в заявке. Наказания зависят от нарушения.
- 17.3. Неспортивное или антиобщественное поведение.
- 17.4. Несоответствие минимальным или максимальным требованиям к музыкальному сопровождению программы.
- 17.5. Касания системы крепления во время соревнований. Это также включает в себя касание задника/банера на сцене.
- 17.6. Непосредственный контакт со зрителями со сцены (жесты, разговор со зрителями и т.д.).
- 17.7. Неуместная хореография, костюм, прическа и косметика (как определено выше). Наказания зависят от серьезности нарушения.
- 17.8. Наличие украшений и реквизита (как определено выше).
- 17.9. Несоответствие тренировочного костюма или ношение несоответствующего тренировочного костюма (как определено выше).
- 17.10. Опоздание на регистрацию и репетицию (или неявка участника) без предварительного согласования.
- 17.11. Опоздание за кулисы перед соревнованием.
- 17.12. Опоздание на сцену после объявления.
- 17.13. Спортсмен был уличен в получении команды вне сцены во время своего выступления (также включает в себя получение команды из зрительного зала).
- 17.14. Спортсмен и/или его тренер/представители приближаются к судейскому столу, судейской комнате и/или перекрывают поле зрения судей в любой момент во время проведения соревнований.
- 17.15. Главный судья оставляет за собой право начислять сбавки в любой момент в течение соревнований или по их завершению, если посчитает необходимым. Если данные изменения повлияют на расстановку позиций на пьедестале, то организаторы соревнований будут обязаны изменить и скорректировать выдачу наград и медалей.

18. РЕЗУЛЬТАТЫ (RESULTS)

- 18.1. Все результаты сопоставляются с помощью компьютера.
- 18.2. Результаты будут сведены воедино и представлены Национальной информацией об оценках и результатах.
- 18.3. Предварительные результаты будут переданы спортсменам после объявления их оценок.
- 18.4. Спортсмены должны ожидать свои результаты в обозначенном организаторами месте. Только сертифицированным IPSF тренерам разрешено сопровождать спортсменов. Спортсмены и тренеры должны быть одеты в свои спортивные костюмы во время ожидания результатов.
- 18.5. Спортсмены и тренеры не должны приносить сумки в зону ожидания или на сцену. Организатор соревнований предоставит безопасное место для вещей спортсменов.
- 18.6. Все результаты будут отображены на веб-сайте организаторов в течение двадцати четырех (24) часов после вручения наград.
- 18.7. Все спортсмены, имеющие право на выход в МЧВС (WASC), будут указаны на веб-сайте МФПС (IPSF) в течение двадцати четырех (24) часов.

19. НАГРАДЫ (AWARDS)

- 19.1. На Национальных Чемпионатах каждый спортсмен соревнуется за титул Национального Чемпиона Воздушного Спорта 20XX. На открытых Чемпионатах каждый спортсмен соревнуется за титул открытого Чемпиона Воздушного Спорта 20XX.
- 19.2. Только спортивные кроссовки или босые ноги разрешены на сцене при церемонии награждения.
- 19.3. Победитель из каждой категории в каждом дивизионе получит золотую медаль.
- 19.4. Занявшие второе и третье место спортсмены получают серебряную и бронзовую медаль соответственно.
- 19.5. Все другие спортсмены получают свидетельство об участии.
- 19.6. Ни денежные средства, ни другие ценные призы не могут быть предоставлены за победу в соревнованиях, только в качестве поддержки и спонсорства. Все спонсорские предложения в отношении спортсменов будут объявлены Организаторами до начала соревнований, в ближайшее время после заключения соглашения или перед началом финальных соревнований.

20. ТРЕНЕРЫ (COACHES)

- 20.1. Чтобы стать МФПС (IPSF) сертифицированным тренером, тренер должен пройти, как минимум, курс Кода Баллов и квалификацию по Анатомии (которая включает в себя программы разогрева и остывания; сдать по ним экзамен, являющийся частью курса; это могут быть университетские курсы или курсы МФПС (IPSF) по Анатомии, Физиологии и Биомеханики). Также настоятельно рекомендован тренерский курс. Тренер должен предоставить все квалификации в МФПС (IPSF) и заплатить регистрационный взнос. Этот взнос уплачивается каждый год.
- 20.2. Все тренеры, которые заполняют и подписывают формы обязательных элементов и технических бонусов спортсменов, должны быть сертифицированы МФПС (IPSF). Только сертифицированный МФПС (IPSF) тренер, подписавший формы, будет рассматриваться, как тренер спортсмена; поэтому только этим тренерам позволена привилегия упоминаться в титуле спортсмена.
- 20.3. Все тренеры должны пройти сертификацию минимум за 2 недели перед соревнованиями, на которых они желают представлять своего спортсмена. Тренеры должны предоставить подтверждение сертификации за 2 недели перед соревнованиями (другими словами, они должны пройти курс, требующий последующей сдачи экзамена, временные сроки курса должны быть соблюдены; для всех сертифицированных МФПС (IPSF) курсов применяются видео-экзамены и даётся 2 недели для того, чтобы отметить этот видео экзамен).
- 20.4. Тренер должен быть одет в соответствующий спортивный костюм своего клуба/ школы (на национальных соревнованиях) или костюм страны (на международных соревнованиях).
- 20.5. Только зарегистрированные тренеры могут сопровождать спортсменов на диване для получения оценок; они, как и спортсмены, должны быть одеты в свои спортивные костюмы и тренировочную обувь или быть без обуви.
- 20.6. Спортсмены Подростки (любые спортсмены до 18 лет) могут находиться с любым сертифицированным МФПС (IPSF) тренером (не обязательно своим) на диване для получения оценок.
- 20.7. Тренеры могут столкнуться с санкциями, если они нарушают какие-либо правила и положения в интересах или от имени своего спортсмена.

21. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ (DISQUALIFICATION)

Спортсмен может быть автоматически дисквалифицирован до, во время или после соревнований. МФПС (IPSF) также сохраняет за собой право лишить спортсмена титула в виду следующих нарушений:

- 21.1. Нарушение Правил и Положений или этических норм. Дисквалификация зависит от нарушения.
- 21.2. Предоставление ложной или неточной информации в заявке. Дисквалификация зависит от нарушения.
- 21.3. Неспортивное поведение в результате которого нанесен ущерб репутации МФПС (IPSF).
- 21.4. Угроза жизни и здоровью спортсмена, организатора, судьи или зрителя.
- 21.5. Отказ выйти на сцену.
- 21.6. Использование запрещенных средств сцепления.
- 21.7. Несоответствующая хореография, костюм, прическа и макияж (как определено выше). Дисквалификация зависит от нарушения.
- 21.8. Преднамеренное снятие одежды во время выступления.
- 21.9. Преднамеренное использование оборудования или системы креплений, как части программы.
- 21.10. Любой посторонний человек, сопровождающий спортсмена на сцене.
- 21.11. Непосредственный контакт с судейской бригадой для обсуждения соревнования, прямое или косвенное влияние на решение оценки до или во время соревнования.
- 21.12. Использование вульгарной речи или жестов к любому должностному лицу МФПС (IPSF).
- 21.13. Положительный тест на допинг (см. Мед. Инструкции и допинг).
- 21.14. Отказ пройти антидопинговый тест по запросу.
- 21.15. Спортсмены могут столкнуться с запретом в случае серьезного нарушения правил.

Медицинское и Допинговое Регулирование (Medical and Doping Regulations)

22 ДОПИНГ САНКЦИИ

Все элитные спортсмены и тренеры, признанные IPSF, должны пройти сертификацию ВАДА в отношении антидопинга. Настоятельно рекомендуется, чтобы спортсмены-любители и профессиональные спортсмены также прошли этот тренинг. Спортсмены моложе 18 лет должны иметь одного из родителей или законных опекунов, прошедших этот тренинг. В случае положительного результата или отказа в допинг-контроле, следующие наказания применяются как окончательные:

- 22.1. Спортсмен с положительным внеконкурсным тестом автоматически отстраняется на оставшуюся часть соревнований, и его замена не допускается.
- 22.2. Очки команды, полученные с допинг-атлетом, недействительны.
- 22.3. Спортсмен с положительным тестом должен быть отстранен от всех одобренных соревнований МФПС (IPSF) на период, указанный в Кодексе ВАДА.
- 22.4. Положительный результат для анаболических стероидов приведет к отстранению от участия во всех соревнованиях, одобренных МФПС (IPSF), на четыре года. Легированный спортсмен не должен быть награжден медалью или званием.
- 22.5. Во всех положительных случаях допинга рекомендации ВАДА должны иметь приоритет над любыми дисциплинарными мерами со стороны МФПС (IPSF).
- 22.6. Спортсмены с антидопинговыми санкциями, могут быть лишены ранее выигранных титулов.

23. СМЕНА ПОЛА В СПОРТЕ

МФПС (IPSF) принял руководящие принципы, рекомендации, правила и положения Медицинской комиссии МОК

«Изменение пола в спорте, 2003 год». См. последнее постановление МОК по этому поводу.

Понимается, что будет происходить конфиденциальная оценка в каждом конкретном случае. В случае, если пол участвующего спортсмена ставится под сомнение, медицинский делегат (или эквивалентный орган) соответствующего спортивного органа имеет право принимать все соответствующие меры для определения пола спортсмена.

Права и обязанности (Rights and responsibilities)

24. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

- 24.1. Все спортсмены должны ознакомиться с Правилами и Положениями и любыми обновлениями.
- 24.2. Все спортсмены должны вести себя в соответствии с Правилами, Правилами МФПС (IPSF) и Кодексом этики.
- 24.3. Все спортсмены должны подписать Кодекс этики МФПС (IPSF) и вести себя соответственно.
- 24.4. Спортсмены в возрасте до 18 лет должны иметь утвержденного сопровождающего (родителя / уполномоченного законного представителя / тренера) с правом подписи.
- 24.5. Все спортсмены обязаны иметь при себе документы, удостоверяющие личность.
- 24.6. Все спортсмены несут полную ответственность за состояние своего здоровья и способность соревноваться. Чтобы избежать травм, все спортсмены не должны использовать элементы, в которых они не уверены.
- 24.7. Все спортсмены принимают участие в национальных или открытых чемпионатах на свой страх и риск и понимают, что любые травмы или несчастные случаи, которые могут произойти, являются их ответственностью.
- 24.8. Все спортсмены должны присутствовать на церемонии открытия и церемонии предварительных результатов (если применимо), за исключением случаев, когда возникла неотложная медицинская ситуация, или если они не являются одними из первых двух спортсменов, участвовавших в соревнованиях. Все финалисты должны присутствовать на церемонии награждения, если не возникла неотложная медицинская ситуация.
- 24.9. Употребление алкоголя или запрещенных, или подконтрольных веществ до или во время соревнований строго запрещено.
- 24.10. Все спортсмены должны согласиться принять участие в антидопинговом тестировании в соответствии с Кодексом ВАДА. Список запрещенных веществ см. По адресу <https://www.wada-ama.org>. Неспособность предоставить образец по запросу приведет к дисквалификации спортсмена из соревнования, аннулированию любого выигранного титула и возможности запрета на дальнейшие соревнования МФПС (IPSF).
- 24.11. Все расходы, понесенные спортсменом, являются ответственностью спортсмена, а не Организатора. Для подтверждения этого потребуется подпись во время регистрации.
- 24.12. Спортсмены, которые принимают участие в международном открытом чемпионате, должны приобрести / получить соответствующую визу для въезда в страну, где проводятся соревнования. Если спортсмен нуждается в помощи, пожалуйста, свяжитесь с организатором соревнования.
- 24.13. Все спортсмены имеют право получать всю доступную публичную информацию о системе начисления очков или о соревнованиях в целом, которую можно найти на веб-сайте МФПС (IPSF): www.polesports.org.
- 24.14. На предварительных и финальных соревнованиях:
 - 24.14.1. Все спортсмены должны соревноваться с одной и той же гендерной категорией, за исключением парных соревнований и смешанной категории.
 - 24.14.2. Спортсмены должны быть за кулисами двух спортсменов до начала соревнований.
 - 24.14.3. Спортсмены должны начинать со сцены и ждать объявления, прежде чем выходить на сцену.

25. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРА

МФПС (IPSF) и / или Организатор оставляют за собой право на следующее:

- 25.1. Изменять Правила и Положения конкурса или его приложений в любое время. Любые изменения будут немедленно объявлены на www.polesports.org.
- 25.2. Предоставить возможность обращаться к Главному Судье любому спортсмену о нарушении Правил и Норм или Этического Кодекса для рассмотрения штрафов или дисквалификации.
- 25.3. Предоставить возможность обращаться к Главному Судье любого судьи о нарушении Правил и Норм или Этического Кодекса для рассмотрения штрафов или дисквалификации.
- 25.4. Принимать решение о любых ситуациях, которые еще не были учтены в Правилах и Положениях и Кодексе Этики, до или во время соревнования
- 25.5. Организатор предоставит базовую первую помощь в случае происшествия или несчастного случая и медицинскую помощь в случае более серьезной травмы. Медицинский представитель принимает окончательное решение о том, должна ли травма спортсмена помешать ему войти или продолжить соревнование.

- 25.6. МФПС (IPSF) и Организатор не могут нести ответственность за утрату или повреждение предметов спортсменов или официальных лиц.

Организатор обязан:

- 25.7. Опубликовать все критерии конкурса, как указано выше.
- 25.8. Объявлять на сайте организатора о всех изменениях, касающихся соревнований.
- 25.9. Предоставлять спортсменам комнаты для переодевания и разминки с туалетами, которые отделены от тех, которые используются судьями и зрителями.
- 25.10. Предоставлять отдельную зону для спортсменов юниоров для переодевания или фиксированный временной интервал для раздевалок, предназначенных исключительно для их использования.
- 25.11. Проверять установку кольца и тестировать его.
- 25.12. Обеспечить три размера колец и несколько высотных отметок в соответствии с нормами для спортсменов.
- 25.13. Предоставить спортсменам возможность потренироваться с пилоном перед началом соревнований.
- 25.14. Организовать очистку кольца перед каждым выступлением.
- 25.15. Предоставить судьям всю необходимую информацию о соревновании.
- 25.16. Обеспечить своевременную первую помощь в случае инцидента или несчастного случая.
- 25.17. Провести антидопинговое тестирование в соответствии с Кодексом ВАДА (www.wada-ama.org)

Жалобы и Обращения (Complaints and appeals)

26. СИСТЕМА ПОДСЧЕТА БАЛЛОВ

- 26.1. Что касается обжалования оценок, спортсмены могут подать апелляцию в отношении своих результатов в течение 10 минут после объявления личных результатов спортсменов в соответствии с национальной процедурой подачи апелляций с МФПС (IPSF). По истечении этого времени результаты не будут отменены. Это сопряжено с расходами, которые будут возвращены в случае удовлетворения жалобы или апелляции.

** См. Информацию о национальной системе оценивания МФПС (IPSF) ниже.*

- 26.2. Дальнейшие жалобы по любому другому вопросу должны быть поданы в письменном виде организатору соревнований в течение 7 рабочих дней.
- 26.3. Для получения дополнительной информации, пожалуйста, свяжитесь с организатором соревнований.
- 26.4. Процесс оспаривания выглядит следующим образом:
- 26.4.1. Укажите ваше намерение участвовать в соревнованиях в течение 10 минут после объявления вашего счета.
- 26.4.2. Организатор соревнований предоставит вам доступ к просмотру вашего видео, чтобы определить, хотите ли вы продолжить соревнование. Вам будет предоставлено 5 минут для просмотра вашего видео. Вам будет разрешено смотреть ваше видео самостоятельно или с вашим сертифицированным тренером МФПС (IPSF) и специалистом технической поддержки, если это необходимо (специалист по технической поддержке, отвечающий за снаряжение, а не спортсмен или человек, имеющий отношение к соревнованию). У спортсменов-юниоров могут быть сопровождающие.
- 26.4.3. Для просмотра видео потребуется возвратный депозит. Стоимость будет определена организатором конкурса в сотрудничестве с МФПС (IPSF).
- 26.4.4. После того, как вы определили, что хотите участвовать в соревновании, вам необходимо будет оплатить сбор за участие в конкурсе, как это определено организатором соревнований в сотрудничестве с МФПС (IPSF). Организатор конкурса сообщит процесс для этого.
- 26.4.5. Обратите внимание, что этот сбор будет взиматься с каждого раздела судейства, т. Е. Вам придется заплатить за каждый раздел, который вы хотите оспорить. Например, если вы хотите оспорить как обязательные, так и технические сбавки, вам придется платить отдельно за каждый из них.
- 26.4.6. Как только ваш платеж будет получен, Главный Судья соответствующего соревнования будет заниматься вашим выступлением. Это произойдет только после получения подтверждения оплаты. Главный судья будет судить видео в частном порядке и объяснять решения, если это необходимо.
- 26.4.7. Если ваш спор / жалоба будет поддержана, организатор конкурса возместит ваш платеж.

Если ваш счет / результаты останутся прежними или уменьшатся, ваши деньги не будут возвращены.

26.4.8. Ваш счет будет обновлен при первой возможности организатора соревнования, но будет сделан дофинальной церемонии награждения.

26.4.9. Решение оспаривающего судьи является окончательным, и переговоры не будут проводиться.

Система Оценок МФПС (Обжалования) (IPSF Scoring System (Contesting))

Это информация для спортсменов и тренеров о системе оценок, используемой для Национальных Чемпионатов, и поясняющая, как присуждаются баллы, когда будут объявлены окончательные результаты и дополнительная информация, которую вы должны знать.

Личные Баллы (Personal Scores)

Общая сумма ваших баллов будет объявлена в течение десяти минут после завершения Вашей программы. После того, как вы завершили соревнование, вы должны ожидать объявления результатов в тренировочном костюме с вашим тренером/ сопровождающим. Вам будут предоставлены оценки по каждому из четырех разделов.

Финалы (Finals)

Результаты для всех категорий будут объявлены в день финала в конце соревнований на церемонии награждения.

Спортсмены должны быть одеты в тренировочные костюмы, готовые к выходу на сцену при объявлении, спустя примерно 15 минут после окончания выступления последнего спортсмена. Каждая категория будет приглашена на сцену, и победителей объявят с указанием их итоговых оценок. Все итоговые суммы баллов также будут опубликованы на веб-сайте.

Комментарии (Feedback)

Комментарии не будут предоставлены в отношении отдельных программ; все видео будут доступны онлайн в кратчайшие сроки после соревнований для самостоятельной оценки выступлений спортсменов и тренеров.

Руководство по вашей оценке (guidance on your scores)

Обязательные элементы (Compulsory) – низкий балл указывает, что минимальные требования к элементам не были выполнены, элемент отсутствовал или элементы были расположены в неправильном порядке. Очки не начисляются для каждого элемента, находящегося на нижней границе требований, указанных в Правилах. Элементы должны быть выполнены правильно в соответствии со всеми минимальными требованиями.

Технические бонусы (Technical Bonus) – низкий балл может указать на низкий уровень сложности всех элементов, выбранных для индивидуальной программы.

Технические сбавки (Technical Deduction) – низкий балл, в основном, указывает на плохое выполнение движений и нечеткость линий, а также на невыполнение определенных требований, заявленных в «Коде Баллов» (Code of Points). **Артистизм и хореография (Artistic and Choreography)** – низкий балл указывает на низкий уровень таких критериев, как слитность движений, уверенность, костюм и прочее.

Ваши баллы (Your scores)

Если у вас есть жалоба, касательно ваших баллов по определенному критерию, вы имеете право их оспорить; для этого необходимо зарегистрировать свою жалобу в течение 10 минут после получения ваших результатов. Только жалобы касательно определенных критериев будут допустимы к подаче в течение 10 минут. Пожалуйста, сделайте все согласно инструкции Оценочных обжалований, если вы желаете оспорить свои баллы.

Взнос – будет определён организаторами соревнований совместно с МФПС (fees – as determined by the national federation and the IPSF)

За регистрацию обжалования оценок взимается плата; если какие-либо оценки будут повышены (т. е. Если обжалование будет успешным), плата будет немедленно возвращена спортсмену. Взнос должен быть оплачен до того, как главный судья приступит к оценке оспариваемых разделов. Сбор уплачивается при регистрации жалобы наличными, PayPal или кредитной / дебетовой картой только в Национальную федерацию (для национальных или открытых соревнований) или IPSF (для соревнований мира) - организатор соревнований организует средства оплаты. Комиссия оплачивается за каждую оспариваемую секцию.

ПОЛИТИКА НЕЯВКИ НА СОРЕВНОВАНИЯ МФПС **(IPSF COMPETITIONS NO-SHOW POLICY)**

Цель (Purpose)

Данная политика описывает подход Международной Федерации Пилонного Спорта (IPSF) к спортсменам при неявке, который применяется к соревнованиям как национального, так и международного уровня.

Контекст (Context)

Данная политика была введена в результате участившихся случаев отсутствия участников соревнований без уведомления об этом организаторов. Политика поможет устранить следующие проблемы:

- Предотвращение случаев участия посторонних спортсменов
- Что, в свою очередь, осложняет работу организаторов
- Неудовлетворение болельщиков и зрителей
- Срыв графика проведения соревнований
- Создание трудностей взаимодействия со спонсорами

Информирование Организаторов (Expectations for Informing Competition Organisers)

Спортсмены, у которых нет возможности принять участие на соревнованиях, должны выполнить хотя бы 1 из пунктов, указанных ниже, у случае отмены своего участия:

1. Спортсмены информируют организаторов национальных соревнований и международного соревнования о своем отсутствии. Ограничение по времени оповещения – за **3 недели** до даты проведения соревнований. Обязанностью спортсмена является своевременное предоставление информации и отслеживание дат проведения соревнования.
2. Спортсмены, которым необходимо отменить свое участие позднее указанного выше срока, должны сообщить об этом организаторам соревнований как можно скорее (допустимо сообщение с помощью третьих лиц от имени спортсмена). Медицинская справка (с переведенной копией, если оригинал свидетельства на английском языке), должна быть представлена организатору соревнования.
3. Спортсмены, не имеющие медицинских предписаний для отмены участия в соревнованиях в короткий срок, должны будут предоставить пояснения организаторам соревнований для рассмотрения Исполнительным комитетом МФПС (IPSF) и принятия им решения о приемлемости причины. В противном случае, к спортсмену будут применены санкции, указанные ниже.

Процедуры Уведомления МФПС (IPSF Notification Procedures)

1. После окончания соревнований у спортсменов есть семь дней для предоставления вышеуказанного.
2. Если форма не будет представлена в течение семи дней, то МФПС (IPSF) будет вынуждена направить в адрес спортсмена письменное пояснение о том, что он зарегистрирован, как неявившийся.
3. Если при этом не поступит обратный ответ от спортсмена, то МФПС (IPSF) регистрирует спортсмена, как неявившегося с действующими санкциями (указаны ниже).
4. В течение семи дней спортсмен может направить обращение для регистрации апелляции. Обращение будет рассмотрено Исполнительным комитетом МФПС (IPSF).

Санкции (sanctions)

Спортсмены, которые не отвечают критериям, применяемым к допустимому непосещению национальных соревнований МФПС (IPSF) или международных соревнований, будут зарегистрированы как не явившиеся спортсмены и будут отстранены от всех региональных, национальных и международных соревнований сроком на один год. Подробности (имена и соревнования) будут опубликованы на национальных и международных веб-сайтах МФПС (IPSF).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (ADDENDUM 1)

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ/ДВИЖЕНИЯ (PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS)

Эти элементы и движения полностью запрещены и являются дополнительными к запрещенным движениям из элементов, перечисленным 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 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. Если вы сомневаетесь, пожалуйста, посетите веб-сайт IPSF для просмотра видео этих элементов(или используйте ссылки, указанные ниже).

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ / ДВИЖЕНИЯ (PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS)		
Н КОДА	НАЗВАНИЕ	ССЫЛКА
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO СПИНА SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-СПИНА-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	ПОГАТКА (STRADDLE) CUT	https://www.fig-aerobic.com/A-215-ПОГАТКА (STRADDLE)-CUT_a607.html
A 216	ПОГАТКА (STRADDLE) CUT TO L-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-216-ПОГАТКА (STRADDLE)-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	ПОГАТКА (STRADDLE) CUT TO ПОГАТКА (STRADDLE) V- SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-ПОГАТКА (STRADDLE)-CUT-TO-ПОГАТКА (STRADDLE)-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	ПОГАТКА (STRADDLE) CUT TO V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-218-ПОГАТКА (STRADDLE)-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	ПОГАТКА (STRADDLE) CUT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-219-ПОГАТКА (STRADDLE)-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	ПОГАТКА (STRADDLE) CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-220-ПОГАТКА (STRADDLE)-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html

A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	POГATKA (STRADDLE) SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-POГATKA (STRADDLE)-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	POГATKA (STRADDLE) SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-POГATKA (STRADDLE)-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM POГATKA (STRADDLE) SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-POГATKA (STRADDLE)-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN POГATKA (STRADDLE) SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-POГATKA (STRADDLE)-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN POГATKA (STRADDLE) SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-POГATKA (STRADDLE)-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN POГATKA (STRADDLE) SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-POГATKA (STRADDLE)-SUPPORT_a656.html
B 124	POГATKA (STRADDLE) / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-POГATKA (STRADDLE)-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html

B 126	ПОГАТКА (STRADDLE) / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-ПОГАТКА (STRADDLE)-L-SUPPORT-2-1-TURN- MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	ПОГАТКА (STRADDLE) V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-ПОГАТКА (STRADDLE)-V-SUPPORT-1-1- TURN_a672.html
B 147	ПОГАТКА (STRADDLE) V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-ПОГАТКА (STRADDLE)-V-SUPPORT-2-1- TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	ПОГАТКА (STRADDLE) PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-ПОГАТКА (STRADDLE)-PLANCHE_a695.html
B 187	ПОГАТКА (STRADDLE) PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-ПОГАТКА (STRADDLE)-PLANCHE-TO-PUSH- UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON СПИНА TO ПОГАТКА (STRADDLE) PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON- СПИНА-TO-ПОГАТКА (STRADDLE)-PLANCHE_a1262.html
B 208	ПОГАТКА (STRADDLE) PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-ПОГАТКА (STRADDLE)-PLANCHE-TO-LIFTED- WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	ПОГАТКА (STRADDLE) PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES СПИНА TO ПОГАТКА (STRADDLE) PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-ПОГАТКА (STRADDLE)-PLANCHE-TO-LIFTED- WENSON-BOTH-SIDES-СПИНА-TO- ПОГАТКА (STRADDLE)-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html

C 325	ПОГATKA (STRADDLE) JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TO- SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN ПОГATKA (STRADDLE) JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TO- SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN ПОГATKA (STRADDLE) JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TO- SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN ПОГATKA (STRADDLE) JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TO- SPLIT_a1224.html
C 336	ПОГATKA (STRADDLE) JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TO-PUSH- UP_a866.html
C 337	½ TURN ПОГATKA (STRADDLE) JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TO- PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN ПОГATKA (STRADDLE) JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TO- PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN ПОГATKA (STRADDLE) JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TO- PUSH-UP_a1225.html
C 347	ПОГATKA (STRADDLE) JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TWIST-TO- PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN ПОГATKA (STRADDLE) JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TWIST- TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN ПОГATKA (STRADDLE) JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP- TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN ПОГATKA (STRADDLE) JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-ПОГATKA (STRADDLE)-JUMP-TWIST- TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO- FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT- JUMP-TO- FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT- JUMP- TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL- SPLIT- JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO- FREE- VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO- PUSH- UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP- TWIST-TO- PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP- 1-2- TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT- JUMP- TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO- SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO- SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO- SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO- SPLIT_a1020.html

C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html

C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	BUTTERFLY	https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html
D 146	3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html

Ограниченные элементы/движения (LIMITED ELEMENTS/MOVEMENTS)

Следующие элементы и движения ограничены, что означает, что они могут выполняться не более одного раза за выступление и являются дополнительными к запрещенным движениям и элементам, перечисленным в Коде Баллов. Это означает, что спортсмены могут выполнять каждое движение не более одного раза за выступление. Это ограничение обусловлено соглашением МФГ относительно работы двух партнеров в Коде Баллов Аэробной гимнастики МФГ (наряду с оговорками, касающимися других правил гимнастики, уже перечисленных в этом документе). Обратите внимание на сбавки, которые будут применяться за нарушение.

В дополнение к приведенным ниже элементам, следующее также ограничено одним на движение для каждой процедуры только:

- Повороты (как в художественной гимнастике, особенно в горизонтальной плоскости, в позе и поворотах иглой)
- Проходы (вперед и назад, в том числе начиная с пола)
- Движения капозйры
- Кульбиты любого вида
- Сальто

Как правило, запрещается использовать элементы / движения с поворотом более 720 °.

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

ОГРАНИЧЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ / ДВИЖЕНИЯ (LIMITED ELEMENTS)		
Н КОДА	НАЗВАНИЕ	ССЫЛКА
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305	FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html
A 330	FLAIR BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html

C 103	1/1 AIR TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	2/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	ПОГATKA (STRADDLE) JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-314-POGATKA-(STRADDLE)-JUMP_a859.html
C 316	1/1 TURN ПОГATKA (STRADDLE) JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-POGATKA-(STRADDLE)-JUMP_a861.html
C 318	2/1 TURNS ПОГATKA (STRADDLE) JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-POGATKA-(STRADDLE)-JUMP_a1223.html
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html
C 384	SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html

C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html
D 224	BALANCE 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html
D 226	BALANCE 2/1TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html
D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html

D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html
D 264	ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html
D 276	DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html
D 285	FREE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (ADDENDUM 2)

ПРАВИЛА ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СПОРТИВНОМУ ВОЗДУШНОМУ КОЛЬЦУ

Нижеприведенные правила должны служить дополнением к Национальным правилам и применяться к соревнованиям Чемпионат Мира по Воздушному Пилону. Эти правила должны быть прочитаны наряду с Национальными правилами. Там, где существует противоречие между этими правилами и Национальными правилами, эти правила имеют приоритет для Чемпионат Мира по Воздушному Пилону.

Обратите внимание, что вся связь с организаторами соревнований будет производиться через электронный адрес athletes@polesports.org.

Определения (Eligibility)

1. УРОВЕНЬ – ЭЛИТА (DIVISION – ELITE)

- Только спортсмены уровня Элита, прошедшие квалификацию на афиллированных МФПС (IPSF) соревнованиях, могут претендовать на квалификацию к МЧПК (WASC).
- Спортсмены, получившие первое (1-ое) место в уровне Элита на Национальных соревнованиях автоматически квалифицируются на МЧПК (WPSC). Спортсмен, занявший 2-е место, квалифицируется, если выполнены минимальные требования к полученным баллам. IPSF оставляет за собой право применять дополнительные квалификационные критерии, которые будут объявлены в преддверии WASC.
- Спортсмены запаса могут подать заявку на участие в МЧПК (WPSC) в случае, если квалифицированный спортсмен не может принять участие в соревнованиях.

2. КАТЕГОРИИ (CATEGORIES)

Каждая из представленных категорий уровня Элита будет включена в МЧПК (WPSC) как определено и на усмотрение IPSF. Только два спортсмена могут представлять каждую страну в каждой категории.

- Дети Смешанные (Novice Mixed)
- Юниоры Смешанные (Junior Mixed)
- Сеньоры Женщины (Senior Women)
- Сеньоры Мужчины (Senior Men)
- Мастера 40+ Смешанные (Master 40+ Mixed)

4. ПРОЦЕСС Отбора СПОРТСМЕНОВ (ATHLETE SELECTION PROCESS)

- 4.1 Все спортсмены, подавшие заявку на участие в МЧПК (WPSC) должны иметь гражданство или разрешение на постоянное пребывание в стране, которую они представляют.
- 4.3 Участие спортсменов разрешается только после их квалификации на Национальных или Открытых чемпионатах.
- 4.8 Титул Чемпиона Мира по Спорту на Пилоне 20XX во всех категориях является пожизненным, если только спортсмену не были применены санкции.
- 4.9 Максимально два спортсмена в каждой категории могут представлять каждую страну.
- 4.10 Спортсмены, занявшие третье и четвертое места могут быть допущены к МЧПК (WPSC), как спортсмены запаса. (Спортсмены запаса могут подать заявку на МЧПК (WPSC) на тех же условиях.)

Процесс Подачи Заявки (Application Process)

5. ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ЗАЯВКА (INITIAL APPLICATION)

Все отобранные спортсмены должны:

- 5.1 Заполнить онлайн форму заявки. Ссылка будет предоставлена в соответствующем письме каждому квалифицировавшемуся спортсмену.
- 5.2 Все заявки должны быть поданы на английском языке.
- 5.3 Спортсмены должны представлять страну, в которой они проходили квалификацию на национальном чемпионате или которая была заявлена на открытых соревнованиях. В случае

двойного гражданства спортсмены могут представлять только одну страну в МЧПС (WSPC). Спортсмены, желающие изменить их страну представления, должны пропустить один соревновательный год перед заменой

6. ВЫБОР МУЗЫКИ (MUSIC CHOICE)

- 6.5. Музыка должна быть представлена в формате MP3 к сроку, указанному в Приветственном письме, полученном с электронного адреса athletes@polesports.org
- 6.7. В случае, если спортсмен желает, чтобы ему вернули его CD–диск или USB–флешдрайв, то укажите это во время репетиции. Пожалуйста, не забудьте забрать носители со стойки регистрации в течение часа после окончания финальной категории финального дня соревнования.

Процесс Регистрации (Registration Process)

8. РЕГИСТРАЦИЯ СПОРТСМЕНА (ATHLETE REGISTRATION)

- 8.2. Все спортсмены должны предоставить при регистрации свой паспорт и одну (1) его ксерокопию. Если в стране происхождения спортсмена используются, как паспорт, так и удостоверение личности, должны быть представлены оба документа.
- 8.4. Все спортсмены должны подписать во время регистрации согласие с пунктами, указанными ниже:
- Все расходы, понесенные спортсменом, являются ответственностью спортсмена, а не МФПС (IPSF).
 - Спортсмен дает свое согласие принимать участия в интервью, фото и видео съемках СМИ, одобренными Организатором.
 - Спортсмен принимает участие в Мировых Чемпионатах Пилонного Спорта на свой страх и риск. Любые травмы или несчастные случаи, которые могут произойти, являются ответственностью спортсмена, а не Организатора или МФПС (IPSF).
 - Находиться в национальном спортивном костюме всё время, за исключением времени выполнения программы выступления.
- 8.6. Все спортсмены должны предоставить подтверждение личного страхования от несчастного случая, покрывающего непредвиденные медицинские расходы на весь период проведения соревнований. Страховка должна действовать с первого дня проведения репетиций и в течение всего чемпионата. Пожалуйста предоставьте документы на английском языке или предоставьте перевод с оригинала.

Соревнования (Competing)

10. СПОРТИВНЫЕ КОСТЮМЫ

- 10.15. На костюме можно разместить флаг представляемой страны, но его размер не должен превышать 10x10см.
- 10.18. Только спортсмены и зарегистрированные тренеры IPSF могут носить национальный спортивный костюм. Все спортсмены и тренеры, зарегистрированные в IPSF, должны иметь спортивные костюмы в соответствии с требованиями, при этом необходимо соблюдать следующие правила.:
- Спортсмены должны носить спортивные костюмы, представляющие их страну.
 - Спортивные костюмы должны включать в себя: схожие друг с другом брюки (леггинсы и ласины не допускаются), футболку/ майку и куртку. Кофты с капюшоном запрещены.
 - В жаркую погоду разрешается носить футболку или майку вместо куртки, кроме церемонии награждения.
 - Логотип одного отдельного спонсора может быть размещен на куртке и до пяти (5) логотипов спонсоров на футболке/ майке. Размер эмблемы не может быть более 10x10 см.
 - Национальные команды должны удостовериться в том, что у всех спортсменов есть одинаковые спортивные костюмы. Логотип национальной федерации может быть размещен на костюме. Размер эмблемы не может быть более 10x10 см.
 - Другие логотипы, изображения и надписи не могут быть отображены на спортивном костюме.
 - Спортсмены, представляющие одну и ту же страну должны быть одеты в одинаковые спортивные костюмы. Если нет федерации в стране, которую представляют спортсмены (спортсмены

отбираются через Открытые соревнования), то спортсмены должны согласованно иметь одинаковые костюмы. Пожалуйста свяжитесь с МФПС (IPSF), если вам необходима помощь в организации.

- Только спортсменам и сертифицированным МФПС (IPSF) тренерам разрешено носить официальные спортивные костюмы.
- Флаг представляемой страны можно носить на спортивном костюме и футболке / майке. Флаг не должен быть больше 10 см в высоту.
- Логотипы спонсоров не могут быть больше флага представляемой страны и не должны занимать видное место над флагом или логотипом федерации.
- Имя спортсмена и название округа разрешены на спортивном костюме и на футболке / майке; высота букв не должна быть выше 10 см.

19. НАГРАДЫ (AWARDS)

19.1 На МЧПС (WPSC) каждый спортсмен соревнуется за титул Чемпиона Мира по Спорту на Воздушном Пилоне 20XXг.

20. ТРЕНЕРЫ (COACHES)

20.8 На чемпионатах мира IPSF будет принимать одного национального тренера от каждой страны, который будет нести ответственность за всю команду, представляющую их страну. Этот Тренер должен будет пройти необходимое обучение (которое включает в себя Код Уровня 2 для Тренеров) и получит все связанные с тренерами привилегии на Чемпионатах Мира.