

# Чемпионаты по воздушным видам спорта

## ***Код Баллов для воздушных полотен 2022-2023***



**ФЕДЕРАЦИЯ ПИЛОННОГО СПОРТА  
И ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ**

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

**АВТОРСКИЕ ПРАВА © 2022/2023**

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

*Составитель Логашова А.В. Редактор Волчек П.В. На основе Кода Баллов и Правил  
Международной Федерации Пилонного Спорта (IPSF).*

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

Воспроизведение или использование этого Кода Баллов без специального разрешения  
ФПСиВГ является преступлением и будет преследоваться по закону.



# Оглавление

## ВВЕДЕНИЕ (INTRODUCTION)

### ТЕХНИЧЕСКИЕ БОНУСЫ (TECHNICAL BONUS)

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - Единичные Бонусные Баллы начисляются за раз  
(SINGLES - Singular Bonus Points (awarded per time))

ДУЭТЫ - Единичные Бонусные Баллы начисляются за раз  
(DOUBLES - Singular Bonus Points (awarded per time))

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - Общие Бонусные Надбавки, присуждаются один раз  
(SINGLES - Overall Bonus Points (awarded one time))

Дополнительные Надбавки - Только Для Категории Индивидуальная Программа  
(Additional bonus points (singles only):

ДУЭТЫ – Общие Бонусные Надбавки, присуждаются одновременно  
(DOUBLES - Overall Bonus Points (awarded one time))

Дополнительные Надбавки - только для категории дуэты (Additional Bonus Points (Doubles only))

### ТЕХНИЧЕСКИЕ СБАВКИ (TECHNICAL DEDUCTIONS)

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА/ ДУЭТЫ – Разовые Сбавки, списываются каждый раз  
(SINGLES/DOUBLES - Singular Deductions (deducted per time))

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА/ ДУЭТЫ – Общие Сбавки, списываются одновременно  
(SINGLES/DOUBLES - Overall Deductions (deducted one time))

### АРТИСТИЧНОСТЬ И ХОРЕОГРАФИЯ (ARTISTIC AND CHOREOGRAPHY PRESENTATION)

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА/ ДУЭТЫ – Баллы За Артистизм (SINGLES/ DOUBLES - Artistic Bonuses)

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – Бонусы за Хореографию  
(SINGLES/ DOUBLES – Choreography) Bonuses

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – Единичные Списания Баллов, списываются за  
каждый раз (SINGLES/ DOUBLES - Singular Deductions (deducted per time))

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – Общие Сбавки, списываются одновременно  
(SINGLES/DOUBLES - Overall Deductions (deducted one time))

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (COMPULSORY)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО КАТЕГОРИЯМ (CATEGORY BREAKDOWN)

Требования К Оценке Обязательных Элементов (Compulsory Point Requirements)

### ОПРЕДЕЛЕНИЯ МИНИМАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ДЛЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ (COMPULSORY MINIMUM REQUIREMENT DEFINITIONS)

### ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ШТРАФЫ (PROHIBITED MOVEMENTS AND PENALTIES):

#### ШТРАФЫ ГРАВНОГО СУДЬИ (HEAD JUDGE PENALTIES):

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (COMPULSORY SINGLES)

Элементы на Гибкость

Элементы На Силу

Элементы на Баланс

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ДУЭТОВ (COMPULSORY DOUBLES)

Синхронные Параллельные Элементы

Синхронные Взаимосвязанные Элементы

Парные Элементы на Баланс

Парные Элементы в Воздухе – оба партнера в контакте с полотнами

Парные Элементы в Воздухе – один партнер в контакте с полотнами

### ФОРМА ОЦЕНКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ (COMPULSORY FORM)

### ФОРМА ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ (TECHNICAL BONUS FORM)

### ГЛОССАРИЙ (GLOSSARY):

### НАЦИОНАЛЬНЫЕ / РЕГИОНАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА ПРАВИЛА И ПОЛОЖЕНИЯ

## **ОПРЕДЕЛЕНИЯ (DEFINITIONS)**

### **ОПРЕДЕЛЕНИЯ (ELIGIBILITY)**

1. Уровни (Division)
2. Категории (Categories)
3. Возраст (Age)
4. Процесс Выбора Спортсмена (Athlete Selection Process)

### **ПРОЦЕСС ПОДАЧИ ЗАЯВКИ (APPLICATION PROCESS)**

5. Первоначальная заявка (Initial Application)
6. Выбор музыки (Music Choice)
7. Оценочные Листы (Score Sheets)

### **ПРОЦЕСС РЕГИСТРАЦИИ (REGISTRATION PROCESS)**

8. Регистрация Спортсмена (Athlete Registration)

### **СОРЕВНОВАНИЯ (COMPETING)**

9. Время Выступления (Performance Time)
10. Костюм (Costume)
11. Прическа и Макияж (Hair and Makeup)
12. Средства Сцепления (Grips)
13. Сцена (Stage)
14. Воздушные полотна (Aerial Silks)
15. Съёмка (Filming )

### **СУДЕЙСТВО (JUDGING)**

16. Судьи и Система Судейства (Judges and Judging System)
17. Штрафы (Penalties)
18. Результаты (Results )
19. Награды (Awards)
20. Тренеры (Coaches)
21. Дисквалификация (Disqualification )

### **МЕДИЦИНСКИЕ И ДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА**

22. Санкции С Допингом
23. Смена Пола в Спорте

### **ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ**

24. Права и Обязанности Спортсменов (Rights and Responsibilities of the Athletes)
25. Права и Обязанности Организатора

### **ЖАЛОБЫ И ОБРАЩЕНИЯ**

26. Система Подсчета Баллов

### **ОПРЕДЕЛЕНИЯ (ELIGIBILITY)**

1. Уровень – Элита (Division – Elite)
2. Categories
4. Процесс Выбора Спортсменов (Athlete Selection Process)

### **ПРОЦЕСС ПОДАЧИ ЗАЯВКИ (APPLICATION PROCESS )**

5. Первоначальная Заявка (Initial Application)
6. Выбор Музыка (Music Choice )

### **ПРОЦЕСС РЕГИСТРАЦИИ (REGISTRATION PROCESS )**

8. Регистрация спортсмена (Athlete Registration)

### **СОРЕВНОВАНИЯ (COMPETING)**

10. Спортивные Костюмы

### **СУДЕЙСТВО (JUDGING)**

16. Судейство И Судейская Система (Judges And Judging System)

19. Награды (Awards)
20. Тренеры (Coaches)

## Введение (Introduction)

Система подсчета баллов Федерации пилонного спорта и воздушной гимнастики (далее ФПСИВГ) состоит из четырех частей: Технические Бонусы, Технические Сбавки, Артистизм и Хореография, Обязательные Элементы. Судьи будут оценивать спортсменов по всем четырем разделам. Итоговый результат представляет собой сочетание баллов за Обязательные Элементы + Технические Бонусы + Технические Сбавки + Артистизм и Хореографию. 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 не только способствует постановке хорошо-сбалансированной программы, но также поддерживает обученных и хорошо подготовленных спортсменов. Минимальная общая оценка спортсмена может быть равна нулю. 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 – Сеньоры Женщины
- Senior Men – Сеньоры Мужчины
- Masters 40+ Women – Мастера 40+ Женщины
- Masters 40+ Men – Мастера 40+ Мужчины
- Youth Doubles (Mixed) – Дуэты Подростки (Смешанные)
- Senior Doubles (Mixed) – Дуэты Сеньоры (Смешанные)

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 за уровень сложности на протяжении всего выступления.

### Технические сбавки (Technical deduction)

- Разовые сбавки делаются при каждой ошибке, отмеченной 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)

- В зависимости от уровня или категории спортсмена, требуется 9 или 11 обязательных элементов. Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом обязательных элементов для точного распределения и информации по каждой категории/уровню.

### 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, смотрите Правила и Положения по ограничениям к музыкальному сопровождению, прическам, макияжу, костюмам и средствами сцепления.

Примечание: Спортсмены могут быть оштрафованы в случае, если они не будут придерживаться Правил и Положений ФПСИВГ, а также Кода Этики и 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

Максимальное количество баллов за технические бонусы составляет 25.0. В данном разделе оценивается уровень сложности всех комбинаций, динамических движений, переходов в и из элементов на полотнах, а также уровня сложности парных синхронных/ взаимосвязанных/ балансовых и парных элементов на полотнах. Судьи обращают внимание на легкость и изящество выполнения элементов. Данный раздел состоит из следующих частей:

### **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - РАЗОВЫЕ БОНУСНЫЕ БАЛЛЫ НАЧИСЛЯЮТСЯ ЗА РАЗ (SINGLES - SINGULAR BONUS POINTS (AWARDED PER TIME)):**

Совокупная сумма всех разовых бонусных баллов, указанных в Форме технических бонусов, не должна превышать 14.0.

#### **Акробатические ловли (Acrobatic catches): AC (Макс. +1.0 балл)**

Акробатические ловли определяются как отпускание всех контактов с полотном в течение короткого промежутка времени, т.е. контакт с какой-либо частью тела отсутствует и происходит повторное захватывание («ловля») полотна. Спортсмен может двигаться вверх или вниз по полотну и/или менять направление/положение при выполнении акробатической ловли. **+0.5**

#### **Динамические комбинации на полотнах (Dynamic combinations on Aerial Silks): DC (Макс. +2.0 балла)**

Комбинация из минимум двух динамических движений, где тело находится под мощным контролем ускорения / инерции. Спортсмен должен продемонстрировать высокий уровень контроля центростремительной силы, когда хотя бы одна часть тела отпускает полотно. Динамические движения могут включать в себя роллы, акробатические ловли, обрывы и т.д. Они должны выполняться быстро, без пауз между двумя динамическими движениями, чтобы получить бонус в **+0.5**.

#### **Сальто с полотна / на полотно (Flip out / Flip on): FO (Макс. +1.0 балл)\***

Сальто с полотна — это сальто, выполняемое из исходного положения на полотне и заканчивающееся положением на полу. Сальто на полотно — это вращение в воздухе, выполняемое из исходного положения на полу и заканчивающееся положением на полотне. Сальто с полотна / на полотно должны полностью вращаться через голову и не касаться ни полотна, ни пола во время вращения. Сальто можно выполнять вперед, назад или в стороны. Сальто не должно менять направление - например, если сначала сальто идет лицом вперед, спортсмен также должен закончить сальто лицом вперед. Твисты запрещены (см. Штрафы). **+1.0**

\* Обратите внимание, что спортсменам категории Малыши и Дети и спортсменам уровня Любители не разрешается выполнять сальто с полотна / на полотно.

#### **Контактное сальто на полу (начало и / или завершение на полу) (Floor-based Contact Flip (starting and/or ending on the floor)): FCF (Макс. +0.6 балла)**

Сальто на полу с контактом полотна – это динамический переворот, который выполняется на полотне, но начинается и / или заканчивается на полу, переворачиваясь назад, вперед или вбок. Во время исполнения этого сальто спортсмен должен касаться полотна и пола. Переворот должен полностью проворачиваться через голову (т. е. полное вращение на 360°) динамически, сохраняя контакт с полотном. Твистовые сальто запрещены (см. Штрафы). **+0.3**

#### **Контактное сальто на полотне – начальное и конечное положения на полотне (Contact flip – starting and ending on Aerial Silks): CF (Макс. +1.0 балл)**

Контактное сальто на полотне – это сальто, которое выполняется из исходного положения на полотне – вперед, назад или в стороны и завершается положением на полотне. Сальто выполняется с полным проворотом в воздухе на манер динамического движения, в процессе исполнения которого контакт с полотном сохраняется. Сальто не должно менять направление - например, если сначала сальто идет лицом вперед, спортсмен также должен закончить сальто лицом вперед. Запрещается выполнять сальто с твистом (см. Штрафы). **+0.5**

#### **Сальто на полотне – начальное и конечное положения на полотне (Aerial flip – starting and ending on Aerial Silks): F (Макс. +1.5 балла)\***

Сальто на полотне – это сальто, которое выполняется из исходного положения на полотне вперед, назад или в стороны и завершается положением на полотне. Сальто выполняется с полным проворотом в воздухе, не касаясь при этом пола, случайный контакт тела с полотном во время сальто допускается. Сальто не должно менять направление - например, если сначала сальто идет лицом вперед, спортсмен также должен закончить сальто лицом вперед. Запрещается выполнять сальто с твистом (см. Штрафы.) **+1.5**

\* Обратите внимание, что спортсменам категории Малыши и Дети и спортсменам уровня Любители не разрешается выполнять сальто на полотне.

#### **Обрывы на полотнах (Aerial Silks Drops): D/DM (Макс. +2.0 балла)**

Обрыв – это быстрое, резкое, падение вниз по полотну с контролем остановки. Минимальная высота обрыва 1 м. Разрешен случайный контакт рук с полотном во время спуска и контроль полотна с помощью рук или других частей тела во время остановки. Однокомпонентный обрыв **D** оценивается в **+0.5**. Мультикомпонентный обрыв **DM**

в +1.0. Подробнее описано в Глоссарии.

**Объединение вращений с другими вращениями (Combining spins with other spins): SP (Макс. +2.0 балла)**

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), и 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 бонуса в 1.0, каждое вращение должно быть в зафиксированном положении и поворачиваться на 720° и должно включать изменение положения тела; код для использования **SP/SP**. +1.0

**Силовые/динамические заходы на полотна (Strength/dynamis entrances on Aerial Silks): SJO (Макс. +0.9 балла)**

Заход из начальной позиции на полу, заканчивающийся в положении на полотне, выполненный с помощью силовой работы тела и/или с использованием мощного импульса. Или прыжок, выполненный из начальной позиции на полу в отдалении от полотна и заканчивающийся в положении на полотне; прыжок, выполненный из начальной позиции на полотне и заканчивающийся в отдаленном положении от полотна. Между начальным и конечным положениями не должно быть контакта с полотном, прыжок должен быть динамическим (то есть не просто спуском на пол). +0.3

**Роллы (Rolls): R (Макс. +1.0)**

Роллы — это комбинация двух роллов, выполняемых на полотнах, где тело находится под контролем импульса. Роллы должны быть выполнены в быстрой последовательности без паузы между двумя роллами, чтобы получить этот бонус. Каждый ролл должен вращаться на 360° и без контакта с полом. Повторение роллов будет присуждено максимум два раза. +0.5

**ДУЭТЫ - РАЗОВЫЕ БОНУСНЫЕ БАЛЛЫ НАЧИСЛЯЮТСЯ ЗА РАЗ (DOUBLES - SINGULAR BONUS POINTS (AWARDED PER TIME)):**

Примечание: все объяснения выше для индивидуальной программы относятся к дуэтам. Совокупная сумма всех разовых бонусных баллов, указанных в Форме технических бонусов, не должна превышать 10.0.

**Акробатические синхронные ловли (Acrobatic catches in synchronicity): AC/SYN (Макс. +1.0 балл)**

Оба партнера должны выполнять синхронные акробатические ловли. +0.5

**Объединение вращений с другими вращениями в синхронности (Combining spins with other spins in synchronicity): SP/SYN (Макс. +1.5 балла)**

Оба партнера должны выполнить два вращения подряд синхронно, чтобы получить этот бонус. Вращения должны быть одинаковыми или в зеркальном отображении друг друга. Вращения на каждые 720° должны быть полные и включать в себя изменение положения тела. (см. определение Вращения). +0.5

Для этого технического бонуса можно объединить три вращения. Вращения должны быть идентичными или в зеркальном отображении друг друга. При объединении трех вращений для получения бонуса в 1.0 каждое вращение должно происходить в зафиксированном положении, поворачиваться на полные 720° и должно включать изменение положения тела; код для использования **SP/SP/SYN**. +1.0

**Контактное сальто на полу (начало и / или завершение на полу) в синхронности (Floor-based Contact Flip (starting and/or ending on the floor) in synchronicity): FCF/SYN (Макс. +0.6 балла)**

Оба партнера должны выполнить контактные сальто на полу полностью синхронно, чтобы получить этот бонус. +0.3

**Обрывы на полотнах в синхронности (Aerial Silks Drops in synchronicity): D/SYN (Макс. +1.0 балл)**

Должны быть выполнены полностью синхронно. +0.5

**Силовые/динамические заходы на полотна в синхронности (Strength/dynamis entrances on Aerial Silks in synchronicity): SJO (Макс. +0.9 балла)**

Должны быть выполнены полностью синхронно. Оба партнера должны начинать и заканчивать движения одновременно. +0.3

**Ловля партнера с полотна на полу/ подбрасывание партнера на полотно с пола (Partner catch / throw from Aerial Silks to partner or partner to Aerial Silks - Floor based): PCT (Макс. +0.8 балла)**

Ловля партнера относится к одному партнеру, начинающему в положении на полотне и прыгающему в руки второго партнера, который находится на полу. Под подбрасыванием партнера подразумевается, что оба партнера начинают с позиции на полу, а один из партнеров бросает другого в позицию на полотне. +0.4

**Ловля партнера с полотен, выброс партнера на полотна или ловля партнера партнером (Partner catch from Aerial Silks to partner, partner to Aerial Silks or partner to partner - Aerial Silks based): APC (Макс. +1.2 балла)**

Ловля партнера с полотен подразумевает взаимодействие, при котором один партнер, начинающий с позиции на полотнах, ловится вторым партнером, находящимся на полотнах, контакт с полом не допускается. Выброс

партнера на полотна подразумевает взаимодействие, при котором оба партнера начинают в положении на полотнах, а один партнер бросает другого в положение на полотнах, контакт с полом не допускается. Ловля партнера партнером относится взаимодействию двух партнеров на полотне, один партнер подбрасывается и ловится другим партнером, контакт с полом не допускается. +0.6

#### **Роллы в синхронности (Rolls in synchronicity): R/SYN (Макс. +1.0 балл)**

Должны быть выполнены полностью синхронно. +0.5

#### **Синхронные динамические комбинации на полотнах (Synchronised dynamic combinations on Aerial Silks): DC/SYN (Макс. +2.0 балла)**

Должны быть выполнены полностью синхронно. +0.5

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

Уровень сложности (LOD) 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.

#### **Элементы на гибкость (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 полотнах (Макс.+2.0)**

Переходы относятся к переходам в и из элементов, а также на и с полотен, с пола на полотна и с полотен 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.

#### **Силовые элементы (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 передняя планка) в течение 2 (двух) секунд или больше, демонстрирует более высокий уровень сложности.

#### **Элементы на баланс (Макс.+2.0)**

К элементам на баланс относятся к балансу на различных частях тела, например на животе, бедрах, спине, плечах, ногах. Удержание и контроль баланса в течение 2 (двух) секунд или более, демонстрирует более высокий уровень сложности.

#### **Динамические движения/ Комбинации (Макс.+2.0)**

Динамические движения и Комбинации относятся к роллам, сильным раскачиваниям, перехватам в движении, обрывам и другим динамическим элементам, демонстрирующим 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 - ТОЛЬКО ДЛЯ КАТЕГОРИИ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА\* (ADDITIONAL BONUS POINTS (SINGLES ONLY)):**

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

- Спортсмен должен использовать не менее 85% длины полотен. Во время соревновательной программы спортсмену необходимо не менее двух раз достигнуть точки 85% высоты полотен от пола, чтобы получить этот бонус. +1.0

\* Обратите внимание, что для спортсменов категории Малыши и Дети и спортсменов уровня Любители данный бонус не применяется.

### **ДУЭТЫ – ОБЩИЕ БОНУСНЫЕ НАДБАВКИ, ПРИСУЖДАЮТСЯ ЕДИНОВРЕМЕННО (DOUBLES - OVERALL BONUS POINTS (AWARDED ONE TIME)):**

**Примечание. Все описания к Индивидуальной программе выше применяются к Дуэтам. Уровень сложности (LOD) каждого партнера будет усреднен для выведения окончательного результата.**



### Элементы на гибкость (Макс.+2.0)

Гибкость обоих партнеров будет учтена и выведена в среднее значение.

### Силовые элементы (Макс.+2.0)

Элементы на силу обоих партнеров будут учтены и выведены в среднее значение.

### Парные элементы (Макс.+2.0)

Преобладание парных элементов на снаряде в сотрудничестве партнеров.

### Переходы и динамические движения/ комбинации (Макс.+2.0)

Переходы и движения обоих партнеров будут учтены и усреднены.

### Синхронные параллельные/ взаимосвязанные элементы и элементы на баланс (Макс.+2.0)

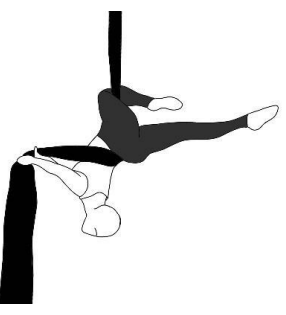
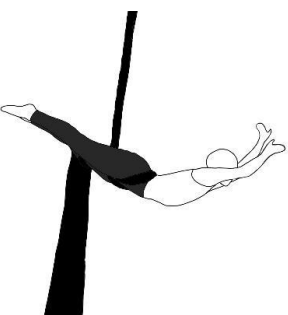
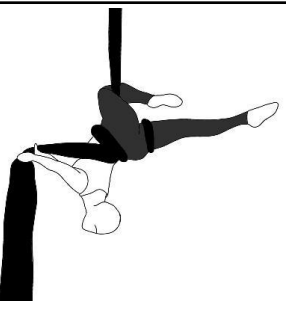
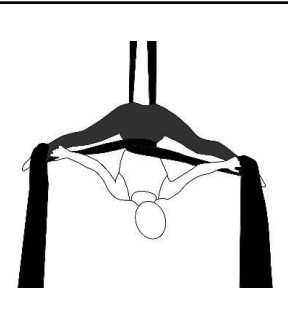
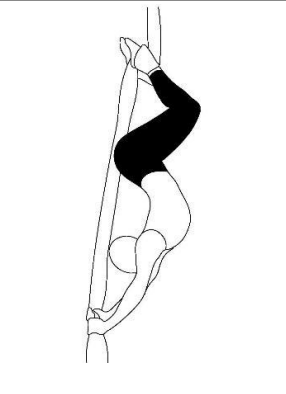
Определение смотрите в глоссарии.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАДБАВКИ - ТОЛЬКО ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДУЭТЫ (ADDITIONAL BONUS POINTS (DOUBLES ONLY)):

Дуэтам начисляются баллы, если:

- В процессе выполнения программы оба партнера демонстрируют, что они могут, как удерживать, так и летать при выполнении элементов в своей программе. Этот бонус определяется на основе всех движений, где партнеры находятся в летящем и удерживающем положении. +1.0

### Обрывы:

	<b>Скольжение</b> Начальная позиция: обмотка на выбор Фаза пролета: скольжение сверху вниз без отрыва от полотен Конечная позиция: зафиксированное положение в обмотке		<b>Переворот</b> Начальная позиция: обмотка на выбор Фаза пролета: переворот на 360° и более градусов в обмотке Конечная позиция: зафиксированное положение в обмотке
	<b>Размотка</b> Начальная позиция: обмотка на выбор Фаза пролета: однокомпонентная или мультикомпонентная размотка Конечная позиция: зафиксированное положение в обмотке		<b>Бабочка</b> Начальная позиция: складка или группировка Фаза пролета: скольжение сверху вниз без отрыва от полотен Конечная позиция: зафиксированное положение в бабочке
	<b>Обрыв в стопы</b> Начальная позиция: вертикально, обмотка стоп Фаза пролета: резкая смена положения из вертикального головой вверх в вертикальное головой вниз (возможно с раскруткой) Конечная позиция: зафиксированное положение в обмотке в вися на стопах		

## **Технические Сбавки (Technical Deductions)**

За технику исполнения может быть максимально списано 20.0 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/ ДУЭТЫ – РАЗОВЫЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ КАЖДЫЙ РАЗ (SINGLES/ DOUBLES - SINGULAR DEDUCTIONS (DEDUCTED PER TIME)):**

#### **Падение**

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

#### **Несинхронность выполнения элемента – Дуэты**

Несинхронность выполнения элемента означает несоординированное и несинхронное выполнение элемента обоими партнерами. **-0.5**

#### **Неудовлетворительное выполнение и неправильные линии**

При выполнении элементов на полотне 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. **-0.2**
- **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. **-0.2**
- **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. **-0.2**
- **Осанка** – правильная осанка должна сохраняться на и вне полотна. Все движения должны быть контролируемые. **-0.2**

#### **Неудовлетворительная презентация элемента**

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 полотна**

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**

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 снаряда. 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 системы крепления во время выступления**

Строго запрещено касаться или использовать тросовую систему во время выступления. Это включает касание задника, любого осветительного оборудования, которое может быть расположено, как за сценой, так и в ее пределах. У спортсменов должен быть контакт только со снарядами и с полом. **-1.0**

### **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА/ ДУЭТЫ – ОБЩИЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ ЕДИНОВРЕМЕННО (SINGLES/ DOUBLES - OVERALL DEDUCTIONS (DEDUCTED ONE TIME)):**

#### **Отсутствие использования вращения снаряда**

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

#### **Отсутствие синхронности – Дуэты**

Спортсменам снижаются баллы, если они не выполняют программу синхронно минимум на 70% от общего выступления, как на полотнах, так и на полу. **-2.0**

## Артистизм и Хореография (Artistic and Choreography Presentation)

Максимальное количество баллов за артистизм составляет 20.0. В этом разделе судьи оценивают артистизм и хореографию спортсмена, интерпретацию и сценическое выступление. Артистичность подразумевает под собой то, как спортсмен презентует себя 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 снаряда. 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, подчеркивая музыкальные взлеты, акценты и соответствующие им оттенки. Хореографическая презентация определяется всеми движениями, как на полотнах, так и выполняемыми вокруг полотен, области сцены или поверхности сцены. Судьи оценивают способность спортсмена исполнять танцевальную и акробатическую хореографию, которая подается с воображением, последовательностью и талантом.

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

### **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА/ ДУЭТЫ – БАЛЛЫ ЗА АРТИСТИЗМ (SINGLES/ DOUBLES - ARTISTIC BONUSES):**

Уровень креативности оценивается на протяжении всего выступления на и вне полотен.

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%---40% от выступления
1.0 = хорошо	Достаточное количество, между 40% --- 60% от выступления
1.5 = очень хорошо	Большое количество, между 60% --- 80% от выступления
2.0 = отлично	Более 80% от выступления

### **Сбалансированность выступления (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, обрывы, переходы, вращения, объединяя их в хореографическую, сценическую и артистическую постановку.

### **Уверенность (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 правдоподобно.

### **Целостность (Макс.+2.0)**

Целостность подразумевает способность спортсмена создать органичное и непринужденное выступление. Спортсмен должен продемонстрировать умение связывать движения на полотнах, переходы с пола на полотна, с полотен 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 (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 (Макс.+2.0)**

Относится к оригинальности и креативности всех трюков, используемых в программе, элементов и оригинальных движений на/вне полотен 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 (Макс.+2.0)**

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

#### **Оригинальность переходов в и из элементов (Макс.+2.0)**

Оценивается оригинальность 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 полотен.

#### **Сценический образ и харизма (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 / ДУЭТЫ – БОНУСЫ ЗА ХОРЕОГРАФИЮ (SINGLES/ DOUBLES – CHOREOGRAPHY BONUS):***

##### **Оригинальность хореографии и композиции всей программы (Макс +2,0)**

Уровень оригинальности хореографии и композиции всей программы относится к уровню креативности движений как на полотнах, так и в партере. Хореография - это искусство сочинения танца, планирования и аранжировки движений, шагов и узоров. Судьи ищут оригинальность в композиции хореографии, то есть как она была составлена.

##### **Оригинальность работы в партере (макс +2,0)**

Уровень оригинальности работы в партере относится к хореографическому сочетанию танцевальных шагов и движений, выполняемых на полу без контакта с полотнами. 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 / ДУЭТЫ – Единичные Списания Баллов, списываются за КАЖДЫЙ РАЗ (SINGLES/ DOUBLES - SINGULAR DEDUCTIONS (DEDUCTED PER TIME)):***

##### **Издавание звуков**

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

##### **Повреждения костюма**

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 о запрете снятия одежды и может привести к немедленной дисквалификации с соревнований. -1.0

##### **Вытирание рук о костюм, тело, полотно или пол и/или приведение в порядок волос или костюма**

Вытирание рук о костюм, тело, полотно 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**

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 / ДУЭТЫ – ОБЩИЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ ЕДИНОВРЕМЕННО  
(SINGLES/ DOUBLES - OVERALL DEDUCTIONS (DEDUCTED ONE TIME)):**

**Недостаточное приложение усилий в создании костюма**

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. 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. 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 сбавка 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.

### **Элита (Elite)**

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

Спортсмены должны выбрать 10 элементов:

- o четыре (4) элемента на гибкость
- o четыре (4) элемента на силу
- o два (2) элемента на баланс

### **Дети (Novice)**

Спортсмены должны выбрать 8 элементов:

- o три (3) элемента на гибкость
- o три (3) элемента на силу
- o один (2) элемент на баланс

### **Дуэты - Сеньеры и Подростки (Doubles- Senior and Youth)**

Спортсмены должны выбрать 9 элементов:

- o четыре (4) синхронных парных элемента, включающие:
  - два (2) синхронных параллельных элемента
  - два (2) синхронных взаимосвязанных элемента
- o два (2) парных элемента на баланс
- o три (3) парных элемента в воздухе, из которых спортсмены должны выполнить:
  - один (1) элемент в воздухе с контактом одного партнера
  - один (1) элемент в воздухе с контактом обоих партнеров
  - один (1) элемент в воздухе на выбор спортсмена

### **Профессионалы\* (Professional\*)**

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

Спортсмены должны выбрать 10 элементов:

- o четыре (4) элемента на гибкость
- o четыре (4) элемента на силу
- o два (2) элемента на баланс

### **Дуэты Сеньеры (Doubles- Senior)**

Спортсмены должны выбрать 9 элементов:

- o четыре (4) синхронных парных элемента, включающие:
  - два (2) синхронных параллельных элемента
  - два (2) синхронных взаимосвязанных элемента
- o два (2) парных элемента на баланс
- o три (3) парных элемента в воздухе, из которых спортсмены должны выполнить:
  - один (1) элемент в воздухе с контактом одного партнера
  - один (1) элемент в воздухе с контактом обоих партнеров
  - один (1) элемент в воздухе на выбор спортсмена

**Примечание\*:** нет категорий Дети, Юниоры и Подростки

## **Любители (Amateur)**

### **Сеньоры (Senior), Мастера 40+ (Masters 40+), Юниоры (Junior) и Дети (Novice)**

Спортсмены должны выбрать 8 элементов:

- o три (3) элемента на гибкость
- o три (3) элемента на силу
- o два (2) элемента на баланс

### **Дуэты - Сеньоры и Подростки (Doubles- Senior and Youth)**

Спортсмены должны выбрать 9 элементов:

- o четыре (4) синхронных парных элемента, включающие:
  - два (2) синхронных параллельных элемента
  - два (2) синхронных взаимосвязанных элемента
- o два (2) парных элемента на баланс
- o три (3) парных элемента в воздухе, из которых спортсмены должны выполнить:
  - один (1) элемент в воздухе с контактом одного партнера
  - один (1) элемент в воздухе с контактом обоих партнеров
  - один (1) элемент в воздухе на выбор спортсмена

## **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО КАТЕГОРИЯМ (CATEGORY BREAKDOWN)**

Обратите внимание: спортсмены не могут выбирать один и тот же элемент дважды, даже если он выполняется с различными углами шпагата или допустимого отклонения тела.

### **Сеньоры, Мастера 40+ и Дуэты Сеньоры (Senior, Masters 40+ and Doubles Senior):**

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

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, Юниоры и Дуэты Подростки (Novice, Junior and Doubles Youth):**

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 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. Пожалуйста, 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 10.0.

**Мастера 40+ (Masters 40+)** – общая сумма баллов данной категории в форме обязательных элементов должна составлять от 6.0 до 10.0.

**Дуэты Сеньоры (Doubles Senior)** – 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 5.0 до 8.0.

**Дети (Novice)** – общая сумма баллов данной категории в форме обязательных элементов должна составлять от 4.0 до 6.4.

**Дуэты Подростки (Doubles Youth)** – общая сумма баллов данной категории в форме обязательных элементов должна составлять от 4.4 до 7.2.

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

**Сеньоры (Senior)** – общая сумма баллов данной категории в форме обязательных элементов должна составлять от 5.0 до 8.0.

**Мастера 40+ (Masters 40+)** – общая сумма баллов данной категории в форме обязательных элементов должна составлять от 5.0 до 8.0.

**Дуэты Сеньоры (Doubles Senior)** – общая сумма баллов данной категории в форме обязательных элементов должна составлять от 4.4 до 7.2.

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

**Любители (Amateur) (все категории, включая дуэты)** должны иметь общее значение от 1.1 до 4.0 балла в программе обязательных элементов.

(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, All Doubles) все категории (Дети, Юниоры, Сеньоры, все Дуэты)	8	между +0.1 и +0.5	от 1.1 до 4.0
Professional Профессионалы	Senior and Masters 40+ Сеньоры и Мастера 40+	10	между +0.3 и +0.8	от 5.0 до 8.0
Professional Профессионалы	Doubles Senior Дуэты Сеньоры	9	между +0.3 и +0.8	от 4.4 до 7.2
Elite Элита	Novice and Doubles Youth Дети и Дуэты подростки	9	между +0.3 и +0.8	от 4.4 до 7.2
Elite Элита	Novice Дети	8	между +0.3 и +0.8	от 4.0 до 6.4
Elite Элита	Junior Юниоры	10	между +0.3 и +0.8	от 5.0 до 8.0
Elite Элита	Senior Сеньоры	10	между +0.5 и +1.0	от 7.0 до 10.0
Elite Элита	Masters 40+ Мастера 40+	10	между +0.5 и +1.0	от 6.0 до 10.0
Elite Элита	Doubles Senior Дуэты Сеньоры	9	между +0.5 и +1.0	от 6.0 до 9.0

## Сбавки за обязательные элементы (Compulsory Deductions)

### Со спортсмена могут быть списаны баллы за:

- 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 единообразно. **-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 ценностью при заполнении формы обязательных элементов. **-1.0** единообразно
- Ненадлежащее заполнение бланка формы обязательных элементов до соревнований (см. примеры форм в конце Кода Баллов). **-1.0** единообразно



- Форма обязательных элементов не была подписана спортсменом и/или была подписана человеком, не являющимся сертифицированным тренером ФПСИВГ (или представителем, в случае категории Дети, Юниоры и Подростки) -1.0 единоразово
- 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 awarded):**

- *Не удержание обязательных элементов:* спортсмену НЕ начисляются баллы, если она/он не удерживает положения обязательного элемента в течение необходимых двух (2) секунд согласно минимальным требованиям, установленным в разделе «Критерии». Элемент должен быть выполнен под правильным к судьям углом.
- *Несоблюдение требуемого угла шпагата/наклона тела:* спортсмену НЕ начисляются 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 начисляются 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.




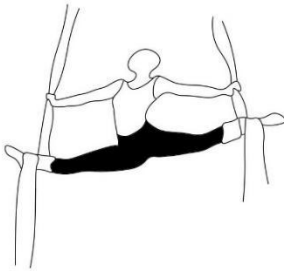
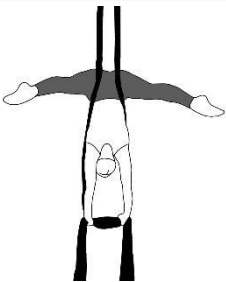
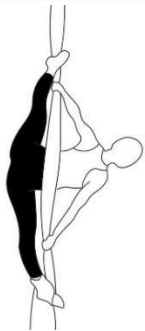
# Определения Минимальных Требований для Обязательных Элементов (Compulsory Minimum Requirement Definitions)

Внутренняя рука или нога – ближайшая к полотнам. Внешняя рука или нога – дальняя от полотен.

## Позиции тела:

- Внутренняя нога/стопа/ладонь/рука и внешняя нога/стопа/ладонь/рука
- Спереди, сзади, назад и вперед, сверху, снизу
- Перевернуто (вниз головой), вертикально, горизонтально

## Позиции ног:

	<b>Кольцо</b> Одна нога согнута назад к голове, касаясь головы или над головой		<b>Уголок</b> Обе ноги вытянуты вперед, сомкнуты и рядом с друг другом, бедра под углом
	<b>Корзинка</b> Обе ноги согнуты назад, стопы у затылка		<b>Шпагат - продольный</b> Ноги вытянуты и раскрыты. Передняя нога перед верхней частью тела (туловища/бёдер), задняя нога позади верхней части тела (туловища/бёдер), ноги в положении шпагата с заданным углом
	<b>Рогатка</b> Обе ноги выпрямлены и раскрыты		<b>Поперечный Шпагат</b> Ноги вытянуты и открыты, разведены в стороны от верхней части тела (туловища/бёдер), ноги в положении поперечного шпагата с заданным углом

## Расшифровка значений обязательных элементов:

**F** = Элемент на гибкость (Flexibility element)

**S** = Элемент на силу (Strength element)

**B** = Элемент на баланс (Balance Element)

**SYN** = Синхронный парный элемент (Synchronised partner element)

**BLN** = Парный элемент на баланс (Balance partner element)

**FLY** = Парные элементы в воздухе (Flying partner element)

## **Запрещенные Движения и Штрафы (Prohibited movements and penalties):**

- Все виды поддержек и балансов на вытянутых руках, где поднимающий партнёр находится в стоячем положении запрещены. Все поддержки, в которых партнёр поднят выше уровня плеча запрещены.
- Запрещены все поддержки, использующие полотна в качестве вспомогательного средства и фиксации положения при заходе в поддержку. Данные подъемы разрешены только при использовании в качестве захода на полотна без фиксации позиции.
- Запрещено подбрасывание партнера в воздух и его ловля без контакта с полотнами.
- Выступление, где спортсмен не имеет контакта с полотнами должно ограничиваться 40 секундами от общей продолжительности программы.
- 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:

Критерии	Ограничения	Штрафы
Превышение максимально разрешенного времени без контакта с полотнами	40 секунд	-5
Подбрасывание партнера в воздух	Ловля партнера без его контакта с полотнами	-5 каждый раз
Поддержки и баланс на вытянутых руках	Подъем партнера в вертикальное положение	-5 каждый раз
Запрещенные элементы	На и вне полотен	-5 каждый раз
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	Вся музыка, предоставленная с опозданием, но не менее 48 часов до даты начала соревнований	-1 за каждый день
	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	Недостоверная или неточная часть информации	-5 каждый раз
	Недостоверная 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	Подача команды спортсмену вне сцены во время выступления	-1
	Спортсмен или его тренера/представители подходят к судейскому столу или к судейской комнате, перекрывают обзор судьям в любой момент на протяжении всех соревнований	-3
Начало выступления и окончание программы вне сцены	Начало выступления или окончание программы вне сцены	-1 каждый раз
Средства сцепления	Нанесение средств сцепления непосредственно на полотна	- 5
	Использование запрещенных средств сцепления	Дисквалификация
Наличие украшений и использование реквизита	Наличие ювелирных изделий/пирсинга (исключая простые сережки-гвоздики)	-3
	Использование реквизита или какой-либо вещи при исполнении программы	-5

Несоответствующая правилам хореография, костюм, причёска и макияж	- Волосы, закрывающие лицо - Костюм, несоответствующий правилам	-1
	- Рекламные слова, логотипы, религиозные коннотации, негативные коннотации - Маска, использование боди-арта на какой-либо части тела, например, ноге	-3
	- Провокационный костюм, включающий материалы такие, как латекс, кожу - Использование боди-арта на нескольких частях тела или провокационная хореография	-5
	- Боди-арт по всему телу - Агрессивно-провокационная хореография и непристойное поведение	Дисквалификация
Спортивные костюмы	- Спортивные костюмы, не соответствующие правилам соревнований	-1
	- Отсутствие спортивного костюма - Неиспользование спортивного костюма во время ожидания результатов в специально отведённой для этого зоне или на церемонии награждения	-5
Общие нарушения правил	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 - Многократные или грубые нарушения Правил и Положений	Дисквалификация
Церемония открытия или награждения	- Спортсмены, не участвующие в церемонии открытия или награждения без специального письменного разрешения организатора	-1
Регистрация	- Спортсмены, которые не зарегистрировались в официальный день регистрации без письменного разрешения организатора	-1

#### **Травмы во время выступления (Injury during a routine)**

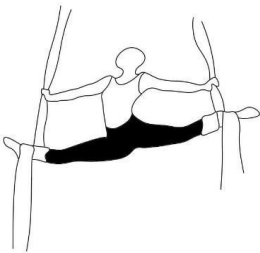
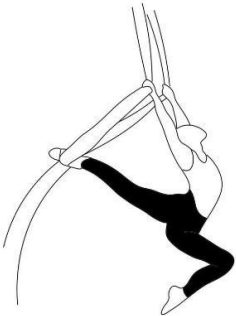

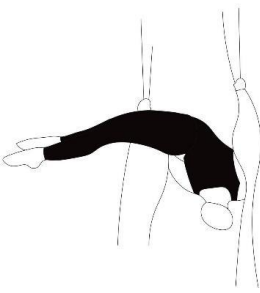
Если, по мнению Главного Судьи, необходимо оказание медицинской помощи, Главный Судья в праве остановить программу, в случае если спортсмен не сделал этого сам. Спортсмен имеет право продолжить свое выступление с места, где он/она прервалась или, если это невозможно, ему предоставляется время в размере 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)

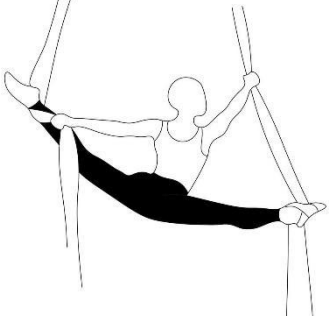
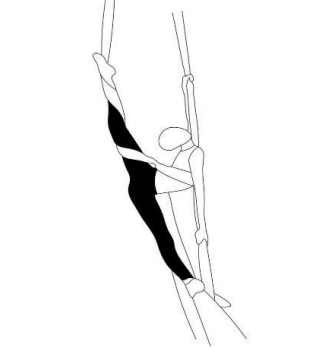
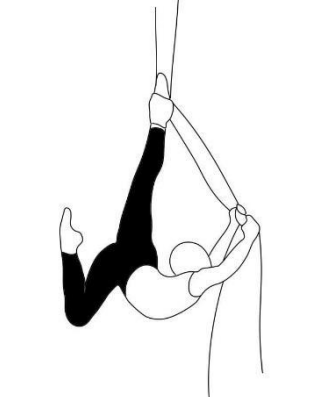
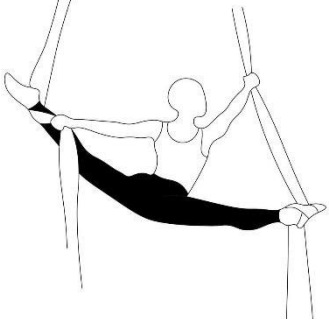
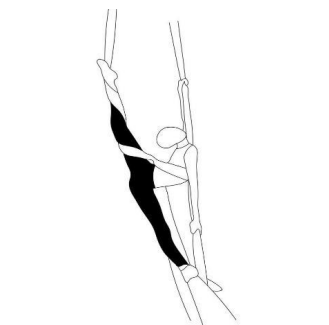
Обратите внимание, что изображения должны использоваться только в качестве руководства.  
Важно соблюдать минимальные требования, согласно критериям.

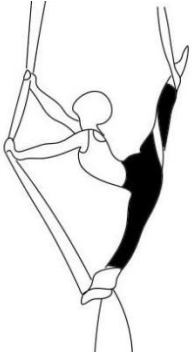
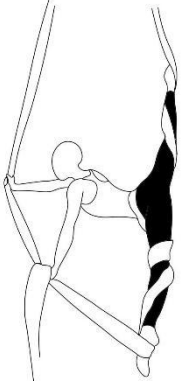
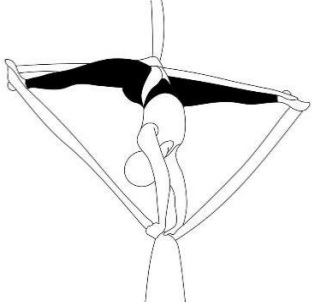
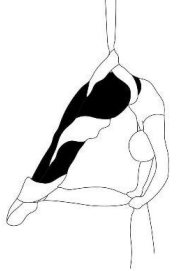
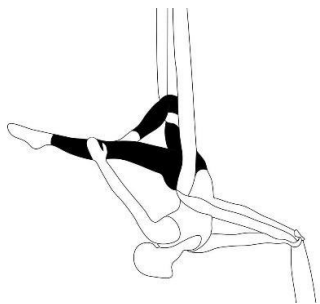
<b>Элементы на Гибкость</b>				
No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
F1	Продольный шпагат 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ноги, обе руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые</li> <li>- <b>Положения ног:</b> вытянуты в продольный шпагат</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F2	Оттяжка вперед 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, стопа и лодыжка задней ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки полностью прямые, уведены назад за голову и удерживают разделенные полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> передняя нога согнута и без контакта с полотнами. Задняя нога полностью прямая, стопа и лодыжка в обмотке.</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально, в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F3	Кольцо фламинго 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра, грудь</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки удерживают полотна над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> передняя нога полностью прямая, задняя нога согнута, стопа касается головы</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F4	Мексиканка 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> прямые в обмотке, одна рука находится между бедрами</li> <li>- <b>Положения ног:</b> обе ноги вытянуты, уведены в сторону и фиксируют одну руку, параллельны полу</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернутое и в прогибе</li> </ul>

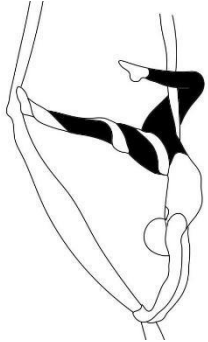
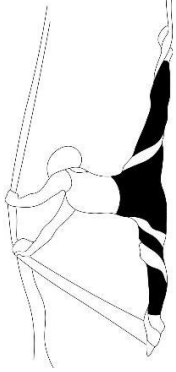
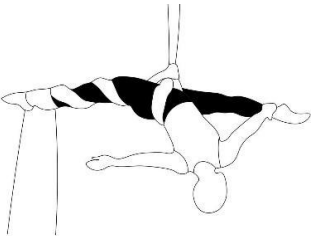
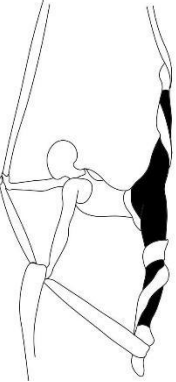
No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
F5	Продольный шпагат 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ноги, обе руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые</li> <li>- <b>Положения ног:</b> вытянуты в продольный шпагат</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F6	Оттяжка вперед 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, стопа и лодыжка задней ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки полностью прямые, уведены назад за голову и удерживают разделенные полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> передняя нога согнута и без контакта с полотнами. Задняя нога полностью прямая, стопа и лодыжка в обмотке.</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально, в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F7	Кольцо фламинго 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра, грудь</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки удерживают полотна над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> передняя нога полностью прямая, задняя нога согнута, стопа касается головы</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F8	Мексиканка 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> прямые в обмотке, одна рука находится между бедрами</li> <li>- <b>Положения ног:</b> обе ноги вытянуты, сомкнуты, уведены в сторону и фиксируют одну руку, параллельны полу</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернутое и в прогибе</li> </ul>
F9	Корзинка 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, плечи (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> согнуты и удерживают полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> согнуты и уведены назад, касаются головы</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально или параллельно полу в прогибе</li> </ul>

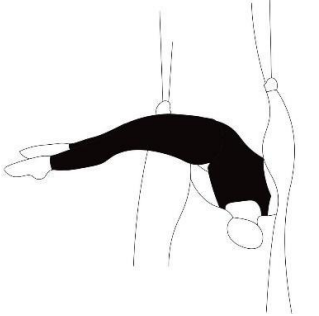

No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
F10	Птица 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и отталкивают полотна перед корпусом вперед</li> <li>- <b>Положение ног:</b> нижняя нога в обмотке, верхняя нога в спиральной обмотке, стопа не касается полотна. Ноги полностью прямые в продольном шпагате</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F11	Волна		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> стопы и лодыжки, обе руки, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки полностью выпрямлены, уведены за голову и удерживают полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> стопы и лодыжки в обмотке, ноги согнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> </ul>
F12	Корзинка 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, плечи (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые и удерживают полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> согнуты и уведены назад, касаются головы</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально или параллельно полу в прогибе</li> </ul>
F13	Оттяжка из вися на стопе 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна лодыжка и стопа, обе руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки прямые и удерживают полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> верхняя нога полностью прямая, стопа и лодыжка в обмотке, нижняя нога согнута</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально или параллельно полу и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>

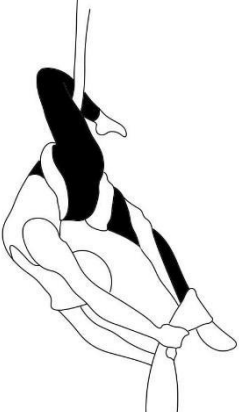

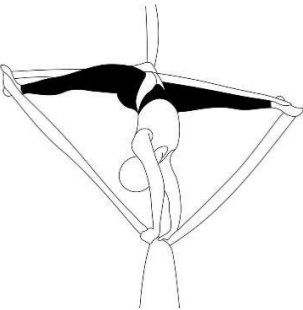



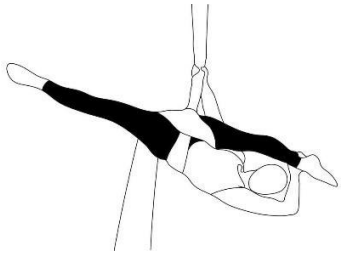
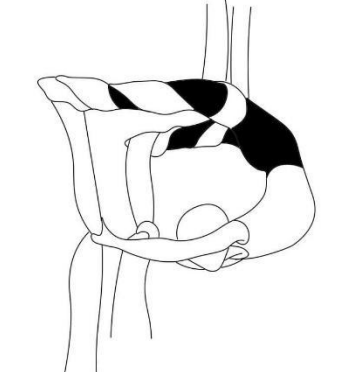
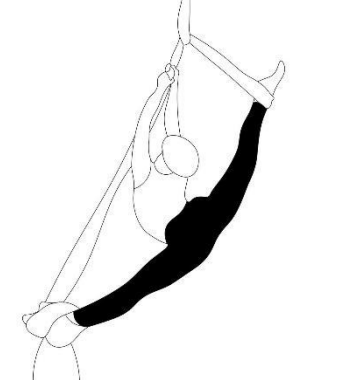
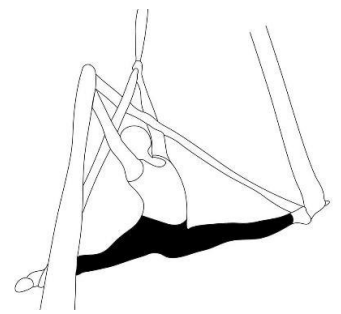
No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
F14	Весы 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ноги, обе руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые, задняя рука удерживает свободное полотно</li> <li>- <b>Положения ног:</b> вытянуты в продольный шпагат. Лодыжка и стопа передней ноги в обмотке, голень задней ноги лежит в свободной петле</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F15	Фламинго 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра, грудь</li> <li>- <b>Положение рук:</b> минимум одна выпрямленная рука удерживает полотно над головой. Вторая рука в фиксированной позиции на выбор</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в продольном шпагате</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F16	Оттяжка из вися на стопе 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна лодыжка и стопа, обе руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки прямые и удерживают полотна над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> верхняя нога полностью прямая, стопа и лодыжка в обмотке, нижняя нога согнута</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально или параллельно полу и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F17	Весы 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ноги, обе руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые, задняя рука удерживает свободное полотно</li> <li>- <b>Положения ног:</b> вытянуты в продольный шпагат. Лодыжка и стопа передней ноги в обмотке, голень задней ноги лежит в свободной петле</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F18	Фламинго 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра, грудь</li> <li>- <b>Положение рук:</b> минимум одна выпрямленная рука удерживает полотно над головой. Вторая рука в фиксированной позиции на выбор</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в продольном шпагате</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
F19	Птица 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и отталкивают полотно перед корпусом вперед</li> <li>- <b>Положение ног:</b> нижняя нога в обмотке, верхняя нога в спиральной обмотке, стопа не касается полотна. Ноги полностью прямые в продольном шпагате</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F20	Лебедь 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра, поясница</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые. Одна рука отталкивает полотно перед корпусом вперед, вторая рука удерживает полотно внизу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги в спиральной обмотке. Ноги полностью прямые в продольном шпагате</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F21	Треугольник 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра и поясница в обмотке</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотно над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые и упираются в полотно, положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F22	Мост в замке 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра и поясница в обмотке на выбор</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотно над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые, одна нога в спиральной обмотке</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> </ul>
F23	Оттяжка в кресте		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна рука, одна нога, бедро одной ноги, поясница в обмотке крест</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки прямые. Одна рука удерживает полотно перед корпусом параллельно полу. Вторая рука удерживает свободную ногу за голень</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога согнута в зацепе под колено, вторая нога полностью прямая и отведена назад.</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> </ul>

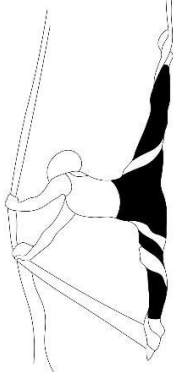

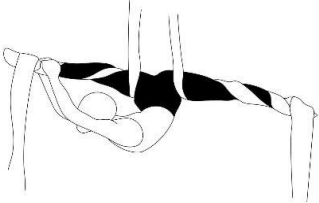

No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
F24	Парус		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра, поясница</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки прямые и удерживают полотно за головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога согнута в зацепе под колено, вторая нога в спиральной намотке полностью прямая и отведена назад, стопа упирается в полотно ниже бедер.</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> </ul>
F25	Лебедь в поперечном шпагате 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра, поясница</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые. Одна рука отталкивает полотно перед корпусом вперед, вторая рука удерживает полотно внизу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги в спиральной обмотке. Ноги полностью прямые в поперечном шпагате</li> <li>- <b>Положение тела:</b> наклонено и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F26	Шпагат Оригами 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна нога, бедра и поясница в обмотке</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые, одна рука удерживает переднюю ногу за стопу или лодыжку, вторая рука в фиксированной позиции на выбор</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые, одна нога в спиральной намотке, другая нога удерживается рукой горизонтально полу с отклонением не более 20°. Положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F27	Лебедь 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра, поясница</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые. Одна рука отталкивает полотно перед корпусом вперед, вторая рука удерживает полотно внизу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги в спиральной обмотке. Ноги полностью прямые в продольном шпагате</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>

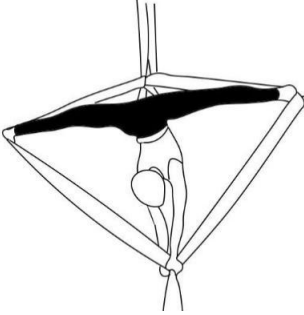
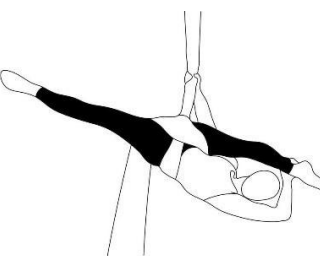
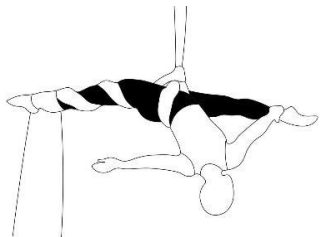
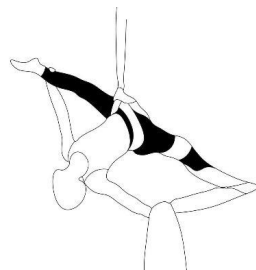
No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
F28	Мексиканка 3		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> прямые, без обмотки, одна рука находится между бедрами</li> <li>- <b>Положения ног:</b> обе ноги вытянуты, сомкнуты, уведены в сторону и фиксируют одну руку, стопы и лодыжки ниже бедер</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернутое и в прогибе</li> </ul>
F29	Голубь		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, одна нога, бедра и поясница в обмотке на выбор</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотна за головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги согнуты и параллельны полу, одна нога в спиральной обмотке, стопа касается головы</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F30	Знаменосец 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> лодыжки и стопы, кисти, плечо или предплечье (опционально) одной руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые. Одна рука удерживает заднее полотно над головой, вторая рука удерживает переднее полотно выше головы</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые, задняя стопа и лодыжка в обмотке, передняя стопа в свободной петле, положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
F31	Треугольник 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра и поясница в обмотке</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотна над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые и упираются в полотна, передняя нога параллельно полу, положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F32	Мост в замке 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра и поясница в обмотке на выбор</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотна за головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые и сомкнутые, одна нога в спиральной обмотке</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
F33	Затяжка Оригами 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра и поясница в обмотке на выбор</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотна за головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> верхняя нога согнута в зацепе под колено, нижняя нога полностью прямая в спиральной обмотке</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F34	Боковой шпагат 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, одна нога и бедро, грудь (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука удерживает полотна без обмотки, вторая рука удерживает нижнюю ногу за лодыжку или стопу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении бокового шпагата, нижняя нога в контакте с задней частью одноименного плеча</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F35	Треугольник 3		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра и поясница в обмотке</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотна над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые и упираются в полотна, передняя нога параллельна полу, задняя нога горизонтальна с отклонением не более 20°, положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F36	Поперечный шпагат 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> лодыжка и стопа нижней ноги, стопа верхней ноги, поясница, кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки прямые и удерживают полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> нижняя нога в обмотке, верхняя нога упирается в полотна, положение поперечного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально с отклонением не более 20°</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>

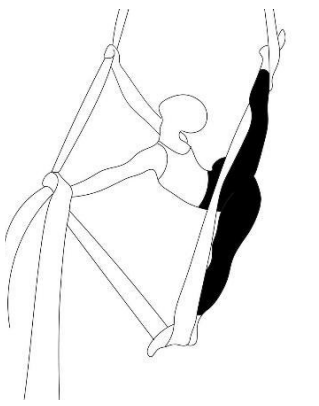
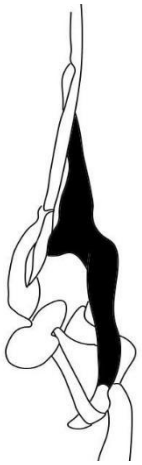

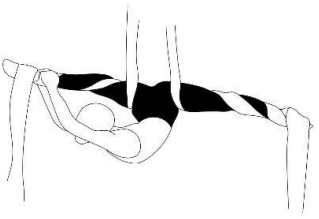
No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
F37	Диагональный шпагат 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра и поясница в обмотке, одна рука</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука удерживает полотна, другая рука удерживает ногу за лодыжку или стопу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены в положении диагонального шпагата, передняя нога горизонтально полу с отклонением не более 20°</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально полу с отклонением не более 20°</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F38	Скорпион 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> выпрямлены и удерживают полотна за головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью прямые и уведены назад горизонтально полу с отклонением не более 20°</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально или параллельно полу в прогибе</li> </ul>
F39	Продольный шпагат из петли		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> лодыжки и стопы, кисти, грудь (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотна выше головы</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые, стопа и лодыжка передней ноги в обмотке, стопа задней ноги в свободной петле, положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F40	Знаменосец 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> лодыжки и стопы, кисти, плечо или предплечье (опционально) одной руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые. Одна рука удерживает заднее полотно за головой, вторая рука удерживает переднее полотно выше головы</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые, задняя стопа и лодыжка в обмотке, передняя стопа в свободной петле, положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>

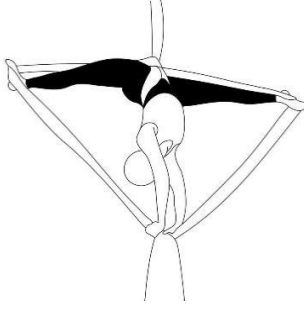
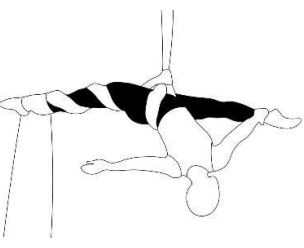

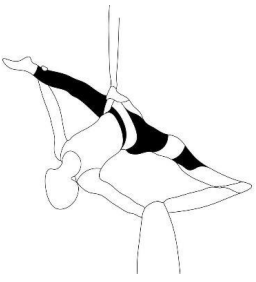


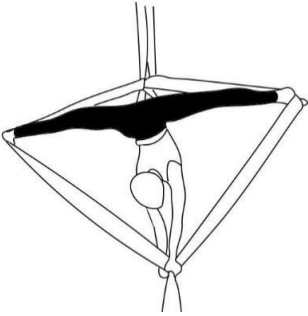
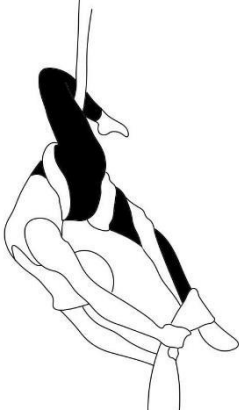
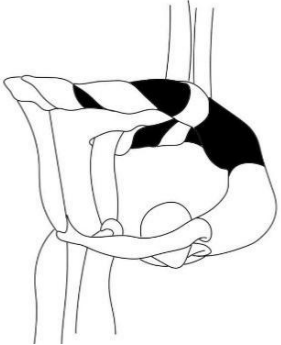
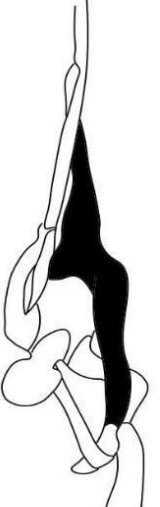
No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
F41	Лебедь в поперечном шпагате 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра, поясница</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые. Одна рука отталкивает полотно перед корпусом вперед, вторая рука удерживает полотно внизу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги в спиральной обмотке. Ноги полностью прямые в поперечном шпагате</li> <li>- <b>Положение тела:</b> наклонено и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F42	Банан 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> стопы, кисти, плечо верхней руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые. Одна рука удерживает полотно за головой, вторая рука удерживает полотно снизу, формируя свободную петлю</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении продольного шпагата, стопа верхней ноги упирается в полотно, стопа нижней ноги стоит в свободной петле</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, плечо верхней руки упирается в полотно</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F43	Радуга 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотно, обматывающее заднюю ногу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги в спиральной обмотке. Ноги полностью прямые в продольном шпагате</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F44	Поперечный шпагат 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> лодыжка и стопа нижней ноги, стопа верхней ноги, поясница, кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки прямые и удерживают полотно</li> <li>- <b>Положение ног:</b> нижняя нога в обмотке, верхняя нога упирается в полотно, положение поперечного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально с отклонением не более 20°</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>

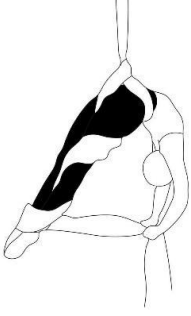
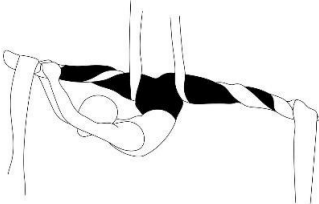
No.	Название	Элемент	Тех. стоим- ость	Критерии
F45	Бриллиант 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе стопы, поясница в обмотке петля</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотна над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые и упираются в полотна, положение поперечного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F46	Диагональный шпагат 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра и поясница в обмотке, одна рука</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука удерживает полотна, другая рука удерживает ногу за лодыжку или стопу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены в положении диагонального шпагата, передняя нога параллельна полу, задняя нога горизонтальна полу с отклонением не более 20°</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально полу с отклонением не более 20°</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F47	Шпагат Оригами 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна нога, бедра и поясница в обмотке</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые, одна рука удерживает переднюю ногу за стопу или лодыжку, вторая рука в фиксированной позиции на выбор</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые, одна нога в спиральной намотке и горизонтальна полу с отклонением не более 20°. Другая нога удерживается рукой, параллельна полу. Положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F48	Стрела Амура 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна нога, одна рука, бедра и поясница в обмотке</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые, одна рука удерживает переднюю ногу за стопу или лодыжку, вторая рука удерживает полотна за головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые, одна нога в спиральной намотке и горизонтальна полу с отклонением не более 20°. Другая нога удерживается рукой, параллельна полу. Положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>



No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
F49	Лебедь в петле		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, поясница</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые. Одна рука отталкивает полотно перед корпусом вперед, формируя свободную петлю. Вторая рука удерживает одно полотно выше головы</li> <li>- <b>Положение ног:</b> стопа задней ноги в зацепе за одно полотно, стопа нижней ноги стоит в свободной петле, продольный шпагат</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F50	Банан 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> стопы, кисти, плечо верхней руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые. Одна рука удерживает полотно за головой, вторая рука удерживает полотно снизу, формируя свободную петлю</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении продольного шпагата, стопа верхней ноги упирается в полотно, стопа нижней ноги стоит в свободной петле</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально полу с отклонением не более 20°, плечо верхней руки упирается в полотно</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F51	Поперечный шпагат 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> лодыжка и стопа нижней ноги, стопа верхней ноги, поясница</li> <li>- <b>Положение рук:</b> в фиксированной позиции без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> нижняя нога в обмотке, верхняя нога упирается в полотно, положение поперечного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> параллельно полу</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F52	Радуга 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотно, обматывающее заднюю ногу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги в спиральной обмотке. Ноги полностью прямые в продольном шпагате и параллельны полу</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>


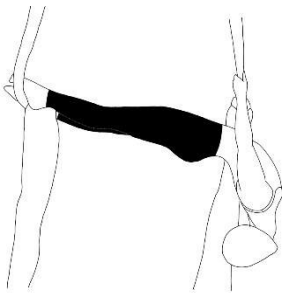

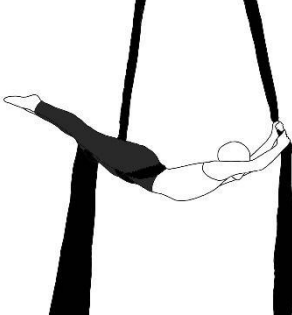

No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
F53	Треугольник 4		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе ноги, бедра и поясница в обмотке</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотна над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые и упираются в полотна, параллельны полу. Положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F54	Шпагат Оригами 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна нога, бедра и поясница в обмотке</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые, одна рука удерживает переднюю ногу за стопу или лодыжку, вторая рука в фиксированной позиции на выбор</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью прямые, одна нога в спиральной намотке, другая нога удерживается рукой. Положение продольного шпагата. Ноги параллельны полу</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F55	Диагональный шпагат 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра и поясница в обмотке, одна рука</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука удерживает полотна, другая рука удерживает ногу за лодыжку или стопу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены в положении диагонального шпагата, параллельны полу</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально с отклонением не более 20°</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F56	Стрела Амура 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна нога, одна рука, бедра и поясница в обмотке</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые, одна рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с передней ногой, вторая рука удерживает полотна за головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые. Задняя нога в спиральной намотке и горизонтальна полу с отклонением не более 20°. Передняя нога параллельна полу. Положение продольного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
F57	Бриллиант 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, обе стопы, поясница в обмотке петля</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотно над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые и упираются в полотно, положение поперечного шпагата, параллельны полу</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F58	Затяжка Оригами 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ноги, бедра и поясница в обмотке на выбор</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают заднюю ногу за лодыжку или голень</li> <li>- <b>Положение ног:</b> верхняя нога согнута в зацепе под колено, нижняя нога полностью прямая в спиральной обмотке</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
F59	Скорпион 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> выпрямлены и удерживают ноги за лодыжки или голени</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью прямые и уведены назад горизонтально полу с отклонением не более 20°</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально или параллельно полу в прогибе</li> </ul>
F60	Банан 3		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> стопы, ладонь нижней руки, плечо верхней руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> Нижняя рука удерживает полотно с внешней стороны стопы, формируя свободную петлю. Верхняя рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении продольного шпагата, стопа верхней ноги упирается в полотно, стопа нижней ноги стоит в свободной петле</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально полу с отклонением не более 20°, плечо верхней руки упирается в полотно</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
F61	Мост в замке 3		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ноги, бедра и поясница в обмотке на выбор</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают ноги за лодыжки или голени</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые, одна нога в спиральной обмотке</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> </ul>
F62	Радуга 3		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание</b> положения: не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ноги, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают заднюю ногу за лодыжку или голень</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги в спиральной обмотке, полностью прямые в продольном шпагате и параллельны полу</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>

## Элементы на Силу

No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
S1	Планка 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе стопы и лодыжки, обе кисти, боковая сторона корпуса (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые, одна рука в обмотке</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью выпрямлены и сомкнуты, одна стопа/лодыжка в обмотке, вторая опирается в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> </ul>
S2	Боковая планка 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе стопы и лодыжки, обе руки, спина</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые в спиральной обмотке</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью выпрямлены и сомкнуты, одна стопа/лодыжка в обмотке, вторая стопа опирается в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> диагонально полу и в прогибе</li> </ul>
S3	Стойка в кресте 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> сгиб колена, бедра, поясница в обмотке крест, обе кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые и удерживают полотно перед корпусом</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога согнута и в зацепе под коленом, другая нога полностью выпрямлена и отведена назад</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> </ul>
S4	Супермен 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти, бедра и поясница (опционально) в обмотке на выбор</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые без обмотки и удерживают полотно перед головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью прямые и сомкнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально лицом вниз</li> </ul>
S5	Складка 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти, бедра и корпус</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки полностью выпрямлены и держат полотно в обмотке</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены и соединены в позиции уголка между руками</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> </ul>


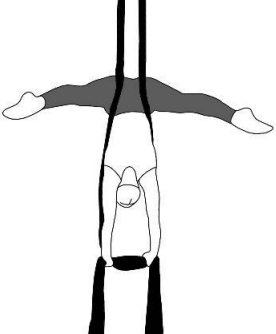
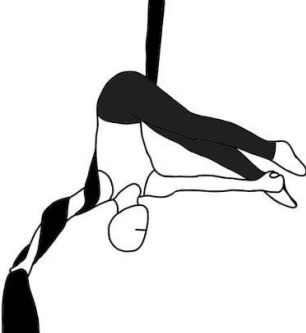


No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
S6	Флаг на одной руке		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> кисти, сторона тела, одноименная с верхней рукой</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью вытянуты, одна рука в вертикальной позиции в обмотке удерживает полотно, вторая рука параллельна полу и удерживает другое полотно</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью выпрямлены и сомкнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> </ul>
S7	Планка 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе стопы и лодыжки, обе кисти, боковая сторона корпуса (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые, одна рука в обмотке</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью выпрямлены, сомкнуты и горизонтальны. Одна стопа/лодыжка в обмотке, вторая упирается в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> </ul>
S8	Вис в колено		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одно колено, одна рука</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука удерживает полотно без обмотки, вторая рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога согнута в обмотке на выбор, другая нога зафиксирована в положении на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> </ul>
S9	Супермен 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти, бедра и поясница (опционально) в обмотке на выбор</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые без обмотки и удерживают полотно перед головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью прямые и сомкнуты, параллельно полу</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально лицом вниз</li> </ul>
S10	Арабеск		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, одна стопа и лодыжка, спина (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука в вертикальном положении в обмотке на выбор удерживает полотно. Вторая рука зафиксирована в позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога полностью прямая, стопа и лодыжка в обмотке на одном полотне. Другая нога согнута, колено направлено вниз, без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально</li> </ul>



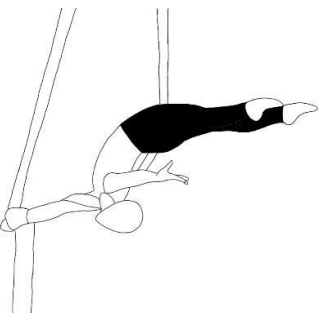
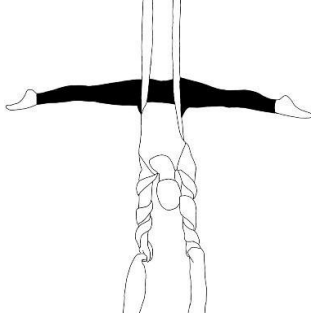
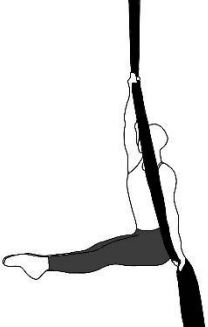
No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
S11	Вис под коленом		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> сгиб колена и бедро одной ноги, поясница, обе кисти.</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые и удерживают полотна перед корпусом</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога согнута и в зацепе под коленом, другая нога полностью выпрямлена и отведена назад</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, поясница упирается в полотна</li> </ul>
S12	Боковая планка 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе стопы и лодыжки, обе руки, спина</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые в спиральной обмотке</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью выпрямлены и сомкнуты, одна стопа/лодыжка в обмотке, вторая стопа упирается в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально и в прогибе</li> </ul>
S13	Бабочка 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> стопы и лодыжки, бедра, поясница в намотке крест</li> <li>- <b>Положение рук:</b> в фиксированной позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> стопы и лодыжки в обмотке, ноги выпрямлены, разведены в положение рогатки и натягивают полотна</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> </ul>
S14	Складка на одной руке 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, спина (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука выпрямлена в обмотке и удерживает полотна, другая рука обхватывает ноги</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги выпрямлены и соединены в позиции уголок</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> </ul>
S15	Параллельная планка		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе стопы и лодыжки, обе кисти, боковая сторона корпуса (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотна, одна рука в обмотке</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью выпрямлены, сомкнуты и горизонтальны. Одна стопа/лодыжка в обмотке, вторая упирается в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально</li> </ul>

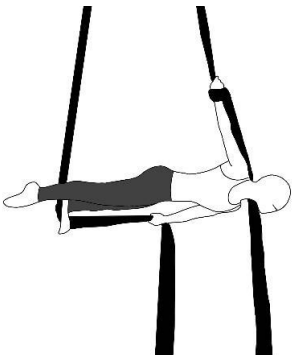
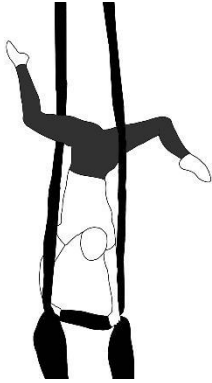

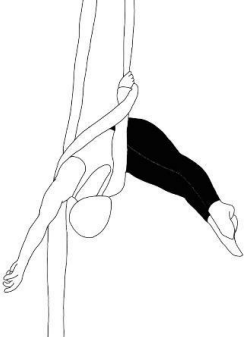



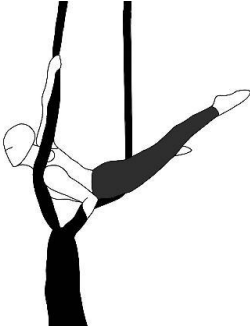

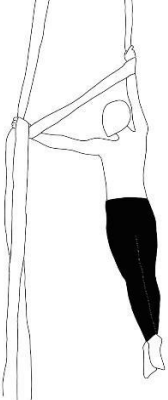
No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
S16	Бабочка в спиральной обмотке		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ноги, бедра, поясница в намотке крест</li> <li>- <b>Положение рук:</b> в фиксированной позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги в спиральной обмотке, выпрямлены, разведены в положение рогатки</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> </ul>
S17	Колокол		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна рука, спина</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки полностью выпрямлены. Одна рука удерживает одно полотно, идущее из-под спины, и второе свободное полотно, образуя фигуру треугольника. Другая рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги выпрямлены и сомкнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> </ul>
S18	Ангел		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> руки и плечи (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые, удерживают полотна в спиральной намотке</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги выпрямлены и сомкнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> </ul>
S19	Стойка Журавль		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> сгиб колена одной ноги, бедра, обе ладони, плечи (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые и удерживают полотна за головой на ширине плеч. Каждая рука удерживает оба полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога согнута и в зацепе под коленом, другая нога полностью выпрямлена и отведена назад</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, находится между полотнами и в прогибе</li> </ul>

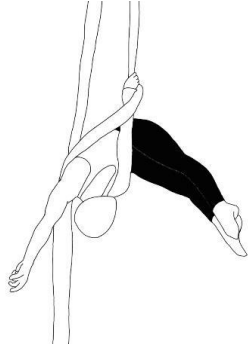
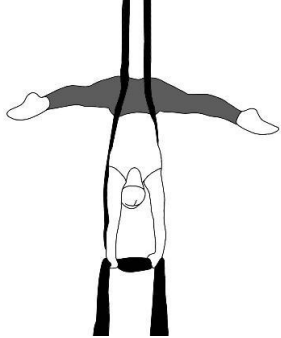
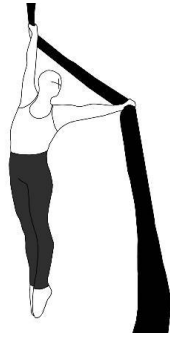
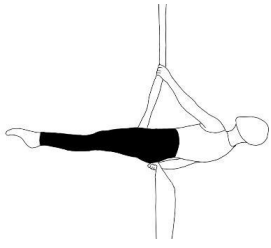



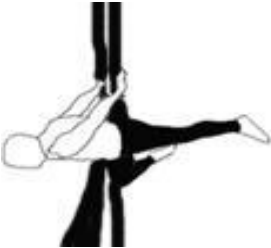
No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
S20	Складка на одной руке 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, спина (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука выпрямлена в обмотке и удерживает полотна, другая рука обхватывает ноги</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги выпрямлены и соединены в позиции складка, стопы выше плеч</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> </ul>
S21	Стойка Весы 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра, руки, плечи и корпус (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые и удерживают полотна над головой на ширине плеч. Каждая рука удерживает оба полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении рогатки</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, находится между полотнами</li> </ul>
S22	Бутон		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> внутренняя часть бедер, поясница, одна рука</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые. Одна рука удерживает полотна, идущие от спины, в спиральной намотке. Другая рука удерживает противоположную ногу за лодыжку или стопу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> прямые, бедра сомкнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, поясница упирается в полотна</li> </ul>
S23	Передний флаг		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ладони, спина и бедра (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки полностью выпрямлены и держат разделенные полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью вытянуты в позиции уголок на одну сторону, опираясь на одну руку</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, между полотен</li> </ul>
S24	Мексиканка на одной руке 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна рука, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука прямая в обмотке, удерживает одно или два полотна, находится между бедрами. Вторая рука в фиксированной позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положения ног:</b> обе ноги вытянуты, уведены в сторону и фиксируют удерживающую руку</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернутое и в прогибе</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
S25	Безопасный мост		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти, голень и стопа одной ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука вертикальна и удерживает полотно за головой, другая рука горизонтальна и удерживает полотно перед корпусом</li> <li>- <b>Положение ног:</b> верхняя нога прямая и удерживается стопой за полотно, нижняя нога согнута</li> <li>- <b>Положение туловища:</b> горизонтально</li> </ul>
S26	Задний флаг		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти, спина и бедра (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе кисти держат разделенные полотна, одна рука согнута и за спиной, другая рука выпрямлена</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги зафиксированы в положении на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> спина опирается на одну руку, верхняя часть тела в горизонтальном положении</li> </ul>
S27	Стойка мексиканка		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна рука, одноименное плечо, шея (опционально), бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука полностью вытянута перед корпусом в спиральной обмотке идущим от плеча полотном и удерживает два полотна ладонью. Плечо упирается в полотно. Вторая рука в фиксированном положении без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги прямые и сомкнутые, бедра зажимают одно полотно, уходящее к плечу</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе</li> </ul>
S28	Стойка бабочка		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра, руки, плечи и спина (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые в спиральной намотке и удерживают полотна над головой на ширине плеч</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении рогатки</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, находится между полотнами</li> </ul>
S29	Распорка		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> руки, плечо нижней руки, сторона корпуса и одноименное бедро</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые. Одна рука удерживает полотно над головой, другая рука удерживает полотно под бедром</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги прямые в положении уголок параллельно полу</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ось	Критерии
S30	Стриж		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти, одна стопа, спина или плечо (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> верхняя рука в обмотке удерживает полотно за головой, нижняя рука удерживает другое полотно, идущее от стопы, в натяжении</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью вытянуты и параллельны полу. Одна нога упирается в заднее полотно, другая нога удерживается без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> параллельно полу вниз лицом</li> </ul>
S31	Стойка зигзаг		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра, руки, плечи и корпус (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые и удерживают полотна над головой на ширине плеч. Каждая рука удерживает оба полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги согнуты, бедра раскрыты и упираются в полотна</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, находится между полотнами</li> </ul>
S32	Стойка маятник		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> внутренняя часть бедра одной ноги, противоположная рука, поясница</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые. Одна рука вертикальна, удерживает полотна, идущие от спины, в спиральной намотке. Другая рука удерживает одноименную ногу за лодыжку или стопу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> прямые, положение рогатки</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, поясница упирается в полотна</li> </ul>
S33	Передний флаг на одной руке 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна рука, спина или бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> рука полностью выпрямлена, в обмотке, удерживает одно или два полотна, зажата между ногами и телом. Другая рука зафиксирована в положении на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены и соединены в положении уголок на одну сторону, опираясь на верхнюю руку</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
S34	Боковая рогатка на одной руке		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна рука, спина или бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> рука полностью выпрямлена, в обмотке, удерживает одно или два полотна, зажата между ногами и телом. Другая рука удерживает лодыжку или стопу противоположной ноги</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены в положении рогатка на одну сторону, опираясь на верхнюю руку</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> </ul>
S35	Крокодил		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, бедра, плечо нижней руки, шея (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> Верхняя рука прямая, удерживает полотно, идущее через плечо к нижней руке. Нижняя рука в обмотке полотном, идущим от бедер, согнута, упирается плечом и локтем в корпус и поддерживает тело. Кисть нижней руки удерживает оба полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены в положении рогатка без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> тело горизонтально, стопы выше головы</li> </ul>
S36	Игуана		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, бедра, спина (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки прямые. Верхняя рука удерживает полотно и зажата между ног. Нижняя рука удерживает полотно над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью вытянуты и уведены назад,жимают верхнюю руку</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> </ul>
S37	Тюльпан на одном полотне		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки прямые. Верхняя рука удерживает полотно над головой. Нижняя рука удерживает оба полотна без обмотки и параллельна полу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью выпрямлены, соединены</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> </ul>

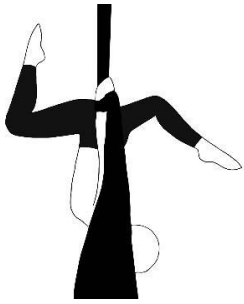
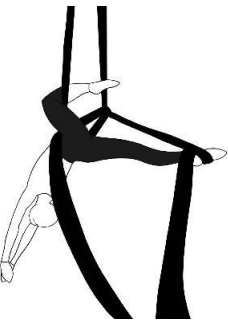
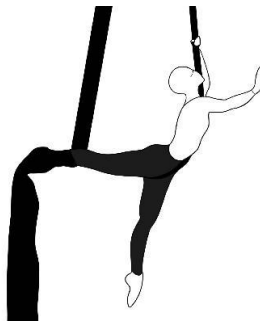
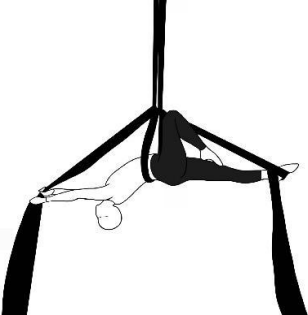
No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
S38	Передний флаг на одной руке 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна рука, спина или бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> рука полностью выпрямлена, без обмотки, удерживает одно или два полотна, зажата между ногами и телом. Другая рука зафиксирована в положении на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены и соединены в положении уголок на одну сторону, опираясь на верхнюю руку</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> </ul>
S39	Стойка Весы 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра, руки, плечи (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые и удерживают полотна за головой на ширине плеч. Каждая рука удерживает оба полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении поперечного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, находится между полотнами и в прогибе</li> </ul>
S40	Тюльпан		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки прямые. Верхняя рука удерживает полотна над головой. Нижняя рука удерживает полотна без обмотки, уведена назад и параллельна полу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью выпрямлены, соединены</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе</li> </ul>
S41	Передняя планка		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра, кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые и удерживают полотна без обмотки. Верхняя рука над бедрами. Нижняя рука под бедрами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью выпрямлены и сомкнуты, параллельно полу. Полотна зажаты между бедрами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> параллельно полу вверх лицом</li> </ul>
S42	Стойка скорпион		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> колени, руки, плечи</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые в спиральной намотке и удерживают полотна под головой на ширине плеч</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги согнуты назад, упираются коленями в полотна</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, находится между полотнами и в прогибе</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критери и
S43	Задний планш 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти, сторона корпуса</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью вытянуты и держат полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога полностью выпрямлена, вторая нога согнута</li> <li>- <b>Положение тела:</b> лицом вниз, прямая нога и корпус параллельны полу</li> </ul>
S44	Передний планш 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти. Сторона корпуса</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки полностью выпрямлены и держат полотна перед корпусом</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога полностью выпрямлена, вторая нога согнута</li> <li>- <b>Положение тела:</b> лицом вверх, прямая нога и корпус параллельны полу</li> </ul>
S45	Лягушка		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти, голени, бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью выпрямлены и держат полотна, образуя свободные петли, упираются в голени</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены в положении рогатки, лежат в свободных петлях</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально или горизонтально на выбор</li> </ul>
S46	Шпагат Стрела		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна нога, кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки выпрямлены. Одна рука вертикальна и удерживает полотна. Другая рука удерживает полотна снизу, формируя свободную петлю</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью прямые в положении продольного шпагата. Нижняя нога упирается стопой в свободную петлю и касается полотен задней поверхностью бедра. Верхняя нога вертикальна и не касается полотен</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально и в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
S47	Задний флаг на одной руке 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, спина и бедра (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна кисть в обмотке, держит одно или два полотна, рука согнута и за спиной, другая рука в фиксированном положении без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги выпрямлены и сомкнуты, без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> спина опирается на одну руку, верхняя часть тела в горизонтальном положении</li> </ul>


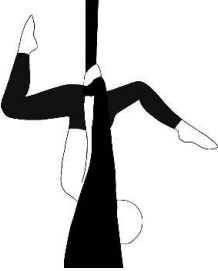
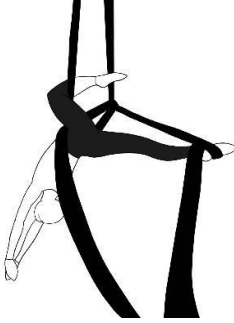
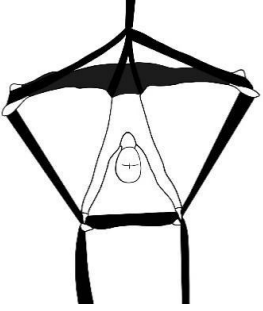



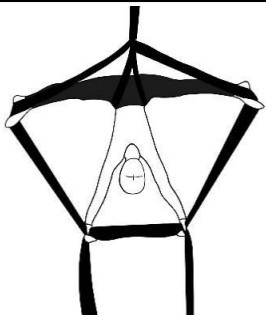

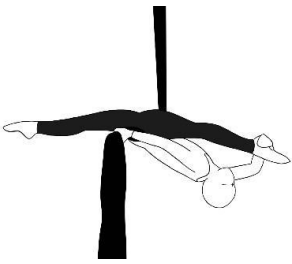
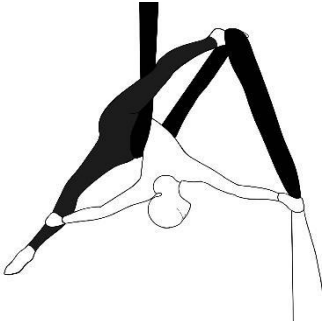
No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
S48	Задний планш 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти, сторона корпуса</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью вытянуты и держат полотно</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью выпрямлены и сомкнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> лицом вниз, ноги и корпус параллельны полу</li> </ul>
S49	Передний планш 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> кисти, сторона корпуса</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки полностью выпрямлены и держат полотно перед корпусом</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью выпрямлены и сомкнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> лицом вверх, ноги и корпус параллельны полу</li> </ul>
S50	Опасный мост		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна нога, кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> обе руки выпрямлены, параллельны полу и удерживают полотно перед корпусом</li> <li>- <b>Положение ног:</b> полностью прямые, положение продольного шпагата, стопа верхней ноги в зацепе, нижняя нога без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> горизонтально в прогибе</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
S51	Самолет		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе кисти, наружная часть бедра</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью вытянуты и держат полотно. Одна рука вертикально, другая рука упирается в бедро</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью выпрямлены и сомкнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> лицом вниз, ноги и корпус параллельны полу</li> </ul>
S52	Вис на одной руке		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна ладонь, сторона тела</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука полностью выпрямлена и вертикальна, удерживает полотно без обмотки. Другая рука в фиксированной позиции без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью выпрямлены и сомкнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> </ul>
S53	Задний флаг на одной руке 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, спина</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна кисть без обмотки, держит одно или два полотна, рука согнута и за спиной. Другая рука в фиксированном положении без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги выпрямлены и сомкнуты, без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> спина опирается на одну руку, верхняя часть тела в горизонтальном положении</li> </ul>

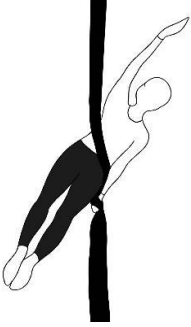
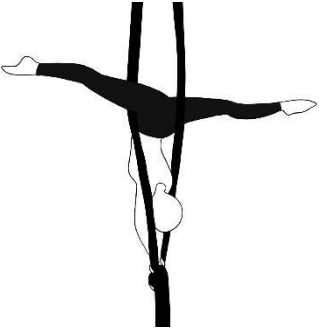
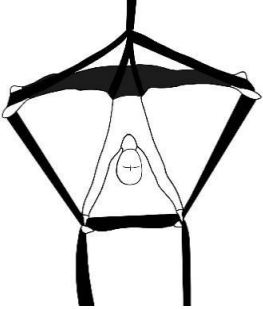
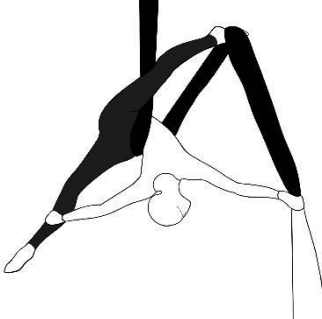
## Элементы на Баланс

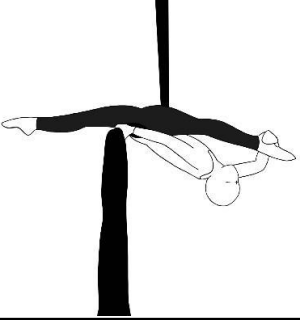
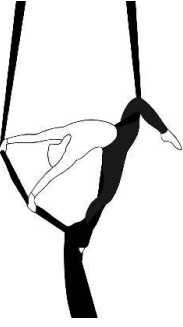
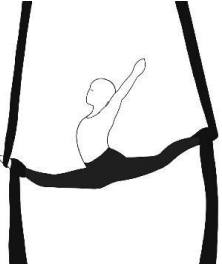
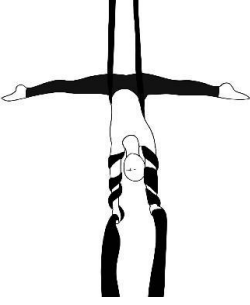

No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
В1	Зигзаг 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки в обмотке и удерживают разделенные полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги раскрыты в положение продольного шпагата и согнуты, без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, между полотнами</li> </ul>
В2	Русалка 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> лодыжка и стопа одной ноги, колено другой ноги, бедра, поясница</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки фиксированном положении на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога согнута и в зацепе под колено, другая нога полностью прямая и горизонтальна, стопа и лодыжка в обмотке, бедра в обмотке петля</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе, поясница лежит обмотке петля</li> </ul>
В3	Баланс ведьма 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна рука, грудь, живот, бедра, одна нога</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука вертикальна и удерживает полотна, другая рука в фиксированном положении на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога в спиральной обмотке и опирается на полотно, стопа и лодыжка в обмотке на выбор. Другая нога в фиксированной позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально, между полотнами. Грудь, живот и бедра опираются на полотно</li> </ul>
В4	Лотос		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> лодыжка и стопа одной ноги, поясница, кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают полотна перед корпусом горизонтально</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога полностью прямая, стопа и лодыжка в обмотке. Другая нога в фиксированной позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, в прогибе</li> </ul>

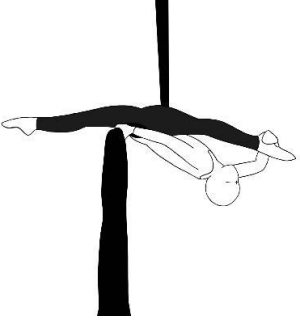

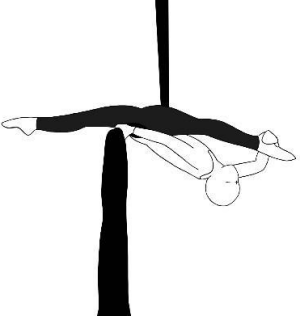
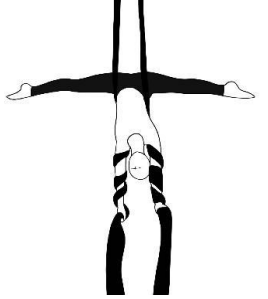


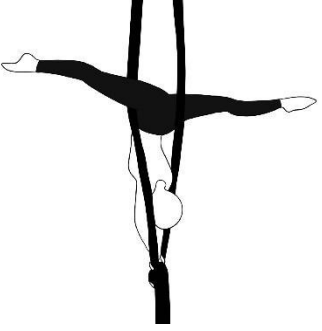

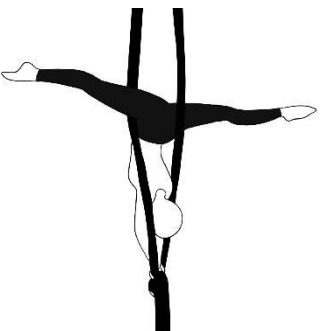

No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
В5	Баланс ведьма 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> грудь, живот, бедра, одна нога</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки в фиксированном положении на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога в спиральной обмотке и опирается на полотно, стопа и лодыжка в обмотке на выбор. Другая нога в фиксированной позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально, между полотнами. Грудь, живот и бедра опираются на полотно</li> </ul>
В6	Зигзаг 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> руки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки в обмотке и удерживают разделенные полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги раскрыты в положение продольного шпагата и согнуты, без контакта с полотнами. Задняя нога касается головы</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе, между полотнами</li> </ul>
В7	Русалка 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> лодыжка и стопа одной ноги, колено другой ноги, бедра, поясница</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки фиксированном положении на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога согнута и в зацепе под колено, другая нога полностью прямая, стопа и лодыжка в обмотке и находятся ниже уровня бедер. Бедра в обмотке петля</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе, поясница лежит обмотке петля</li> </ul>
В8	Бриллиант 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> поясница, бедра, стопы, кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> удерживают разделенные полотна над головой на ширине плеч. Каждая рука удерживает два полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении рогатки, стопы упираются в полотна</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, бедра находятся в петле</li> </ul>
В9	Баланс капля		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> грудь и живот (опционально), бедра, одна нога</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки в фиксированном положении на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> одна нога в обмотке на выбор и опирается на полотно, стопа выше бедер. Другая нога в фиксированной позиции на выбор без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально и в прогибе, между полотнами. Грудь, живот и бедра могут опираться на полотно</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
В10	Бриллиант 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> поясница, бедра, стопы, кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> удерживают разделенные полотна над головой на ширине плеч. Каждая рука удерживает два полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении поперечного шпагата, стопы упираются в полотна</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе, бедра находятся в петле</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
В11	Открытый баланс в шпагате 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, поясница, внутренняя часть бедра передней ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука удерживает полотна с внешней стороны бедра, другая рука удерживает переднюю ногу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> в положении продольного шпагата, внутренняя часть бедра передней ноги упирается в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, между полотнами, поясница опирается на полотна</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
В12	Джамилла 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, внутренняя часть бедра передней ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука прямая и удерживает полотна с внешней стороны бедра, другая рука удерживает переднюю ногу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> в положении продольного шпагата, внутренняя часть бедра передней ноги упирается в полотно. Передняя нога горизонтальна</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
В13	Рычаг 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, внутренняя часть бедра и стопа передней ноги, поясница. Полотно проходит под поясницей, над стопой передней ноги и удерживается одной кистью</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука прямая и удерживает полотна перед корпусом, другая рука удерживает заднюю ногу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> в положении продольного шпагата, внутренняя часть бедра и стопа передней ноги упираются в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, поясница лежит в свободной петле</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
B14	Задний баланс		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, поясница, бедро одной ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука удерживает полотно с внешней стороны бедра, другая рука в фиксированной позиции без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> выпрямлены и сомкнуты</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально, в прогибе</li> </ul>
B15	Стойка в продольном шпагате 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе руки, бедра, спина, боковые стороны корпуса</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука прямая и удерживает полотно под головой, другая рука вертикальна и удерживает одно полотно</li> <li>- <b>Положение ног:</b> продольный шпагат, бедро одной ноги упирается в полотно внутренней стороной, бедро другой ноги упирается в другое полотно внешней стороной</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B16	Бриллиант 3		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> поясница, бедра, стопы, кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> удерживают разделенные полотна над головой на ширине плеч. Каждая рука удерживает два полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении поперечного шпагата, стопы упираются в полотна</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе, бедра находятся в петле</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B17	Рычаг 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, внутренняя часть бедра и стопа передней ноги, поясница. Полотно проходит под поясницей, над стопой передней ноги и удерживается одной кистью</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука прямая и удерживает полотно перед корпусом, другая рука удерживает заднюю ногу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> в положении продольного шпагата, внутренняя часть бедра и стопа передней ноги упираются в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, поясница лежит в свободной петле</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
B18	Джамилла 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, внутренняя часть бедра передней ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука прямая и удерживает полотно с внешней стороны бедра, другая рука удерживает переднюю ногу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> горизонтально, в положении продольного шпагата. Внутренняя часть бедра передней ноги упирается в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B19	Птица в оттяжке		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> обе ноги, поясница, кисти</li> <li>- <b>Положение рук:</b> руки полностью прямые и удерживают одно полотно за головой. Минимум одна рука параллельна полу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> верхняя нога согнута в запястье под колено, нижняя нога полностью прямая, стопа и лодыжка в обмотке</li> <li>- <b>Положение тела:</b> между полотнами в прогибе назад</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B20	Продольный шпагат в балансе		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> стопы и лодыжки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> в фиксированной позиции без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены в положении продольного шпагата, стопы и лодыжки в обмотке</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B21	Стойка бабочка в поперечном шпагате 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра, руки, плечи и спина (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые в спиральной намотке и удерживают полотно над головой</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении поперечного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, находится между полотнами</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 160°</li> </ul>
B22	Кольцо в балансе		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра, руки, плечи (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые без намотки и удерживают разделенные полотна</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги согнуты назад, стопы касаются головы</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто и в прогибе, находится между полотнами</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
B23	Джамилла 3		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, внутренняя часть бедра передней ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука прямая и удерживает полотна с внешней стороны бедра, другая рука удерживает переднюю ногу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> передняя нога параллельна полу, задняя нога горизонтальна, положение продольного шпагата. Внутренняя часть бедра передней ноги упирается в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B24	Открытый баланс в шпагате 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, поясница, внешняя часть бедра передней ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука удерживает полотна с внешней стороны бедра, другая рука удерживает переднюю ногу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> в положении продольного шпагата, передняя нога между полотнами. Внешняя часть бедра передней ноги упирается в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, между полотнами, поясница опирается на полотна</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B25	Джамилла 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна кисть, внутренняя часть бедра передней ноги</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука прямая и удерживает полотна с внешней стороны бедра, другая рука удерживает переднюю ногу</li> <li>- <b>Положение ног:</b> параллельны полу, положение продольного шпагата. Внутренняя часть бедра передней ноги упирается в полотно</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B26	Стойка бабочка в поперечном шпагате 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> бедра, руки, плечи и спина (опционально)</li> <li>- <b>Положение рук:</b> полностью прямые в спиральной намотке, параллельны между собой и удерживают полотна над головой на ширине плеч</li> <li>- <b>Положение ног:</b> ноги полностью прямые в положении поперечного шпагата</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто, находится между полотнами</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
B27	Стойка в продольном шпагате 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна рука, бедра, спина, боковые стороны корпуса</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука прямая и удерживает полотна под головой, другая рука в фиксированной позиции без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> продольный шпагат, бедро одной ноги упирается в полотно внутренней стороной, бедро другой ноги упирается в другое полотно внешней стороной</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B28	Поперечный шпагат в балансе 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> стопы и лодыжки, голени</li> <li>- <b>Положение рук:</b> в фиксированной позиции без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены в положении поперечного шпагата, стопы, лодыжки и голени в обмотке</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B29	Стойка в поперечном шпагате		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> одна рука, бедра, спина, боковые стороны корпуса</li> <li>- <b>Положение рук:</b> одна рука прямая и удерживает полотна под головой, другая рука в фиксированной позиции без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> поперечный шпагат, бедро одной ноги упирается в полотно внутренней стороной, бедро другой ноги упирается в другое полотно внешней стороной</li> <li>- <b>Положение тела:</b> перевернуто</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>
B30	Поперечный шпагат в балансе 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Удержание положения:</b> не менее 2 сек.</li> <li>- <b>Точки касания:</b> стопы и лодыжки</li> <li>- <b>Положение рук:</b> в фиксированной позиции без контакта с полотнами</li> <li>- <b>Положение ног:</b> обе ноги полностью выпрямлены в положении поперечного шпагата, стопы и лодыжки в обмотке</li> <li>- <b>Положение тела:</b> вертикально</li> <li>- <b>Угол шпагата:</b> минимум 180°</li> </ul>



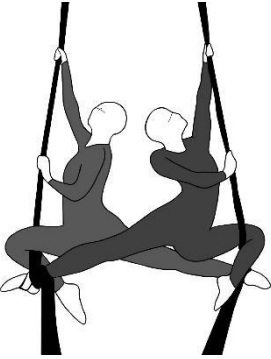



## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ДУЭТОВ (COMPULSORY DOUBLES)

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


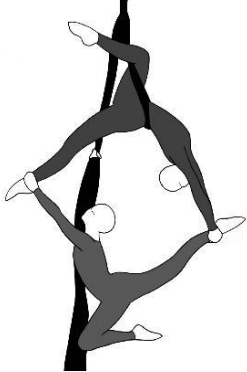


<b>СИНХРОННЫЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ</b>				
No.	Название	Элемент	Тех. стоим. ость	Критерии
SYN1	<p>Элементы, параллельные между собой ИЛИ</p> <p>В горизонтальной позиции ИЛИ</p> <p>В вертикальной позиции ИЛИ</p> <p>В зеркальном отображении</p>		0.1/ 1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Этот элемент должен быть выбран из обязательных элементов индивидуальной программы на гибкость, силу или на баланс; должен использоваться один и тот же элемент, кроме случаев демонстрации зеркального отображения</li> <li>- Партнеры должны быть параллельны друг другу и не контактировать друг с другом</li> <li>- В случае, если продемонстрировано зеркальное отображение элемента SYN1, где два параллельных элемента состоят из разных элементов, будет применена техническая ценность более легкого элемента</li> <li>- Указывайте код элемента в форме обязательных элементов (например, SYN1/F8 или SYN1/S30 и т.д); указывайте только название(-я) индивидуальных элементов, которые будут продемонстрированы</li> </ul>

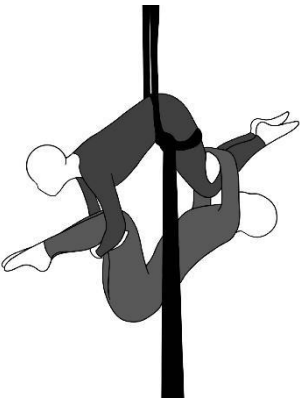
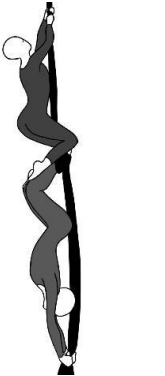
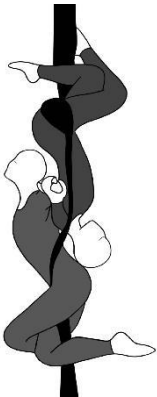



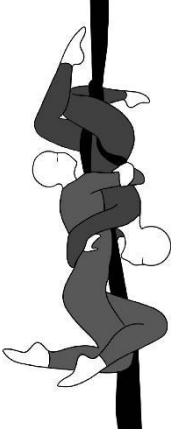
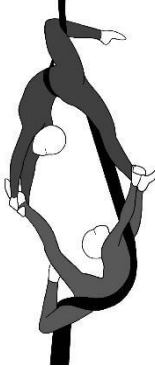

## СИНХРОННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

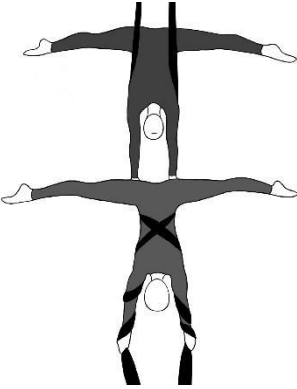
No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
SYN2	Взаимосвязанные элементы на силу, гибкость или баланс на выбор		0.1/ 1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Элемент должен быть выбран из обязательных элементов индивидуальной программы на гибкость, силу или баланс. Должен использоваться один и тот же элемент кроме случаев демонстрации зеркального отображения.</li> <li>- Партнеры должны взаимодействовать в переплетении минимум одной частью тела (переплетение только стопами или только ладонями не будут засчитываться как взаимодействие).</li> <li>- Указывайте код элемента в форме обязательных элементов (например, SYN2/F8 или SYN2/S30 и т.д.); указывайте только название(-я) индивидуальных элементов, которые будут продемонстрированы</li> </ul>
SYN3	Журавли		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Оба партнера лицом друг к другу в положении сидя на одной ноге. Стопа и лодыжка опорной ноги каждого партнера в обмотке и поясица лежит на полотне, одна рука каждого партнера удерживает полотно над головой. Другая нога без контакта с полотнами в фиксированном положении</li> <li>- Партнеры должны быть в зеркальном отображении друг к другу</li> </ul>
SYN4	Вис на стопе		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Оба партнера лицом друг к другу в положении вися на одной стопе.</li> <li>- Руки обхватывают корпус партнера.</li> <li>- Партнеры должны быть в зеркальном отображении друг к другу</li> </ul>
SYN5	Вис на стопах		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Оба партнера в положении вися на двух стопах в прогибе назад. Зеркальное отображение</li> <li>- Один партнер находится выше в положении вися на одном полотне. Второй партнер находится ниже в положении вися на двух полотнах</li> <li>- Верхний партнер удерживает голени нижнего партнера за своей головой. Нижний партнер удерживает полотно за головой</li> <li>- Ноги и руки партнеров полностью прямые</li> </ul>



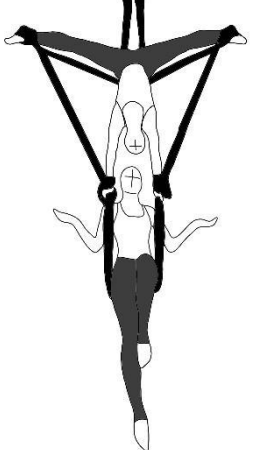
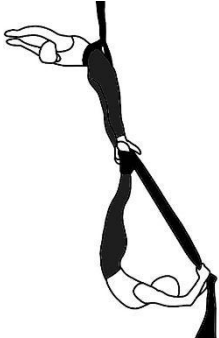


No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
SYN6	Волна		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Партнеры спиной друг к другу в положении волна (см. критерии F11)</li> <li>- Партнеры касаются бедрами и кистями</li> <li>- Партнеры должны быть в зеркальном отображении друг к другу</li> </ul>
SYN7	Инь-ян 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в перевернутом положении в петле. Поясница опирается на петлю, одна нога в зацепе под колено за петлю. Вторая нога прямая уведена вниз. Руками удерживает лодыжку или голень балансирующего партнера.</li> <li>- Балансирующий партнер в вертикальном положении, одной рукой удерживает полотна, другой рукой удерживает голень или лодыжку партнера. Одна нога полностью прямая и находится в руках удерживающего партнера. Вторая нога в фиксированной позиции без контакта с полотнами</li> </ul>
SYN8	Музыкальная шкатулка		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Партнеры лицом в одну сторону</li> <li>- Руки удерживающего партнера в спиральной обмотке, стопа и лодыжка в обмотке.</li> <li>- Балансирующий партнер опирается голенью ноги на стопу удерживающего партнера, одной рукой обхватывает корпус партнера. Другая рука удерживает полотно</li> </ul>
SYN9	Двойная восьмерка		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнер находится в вертикальном положении, стопы и лодыжки в обмотке, руки удерживают полотна за головой, корпус прогибается назад</li> <li>- Балансирующий партнер находится в перевернутом положении, стопами опирается на лодыжки и обмотку удерживающего партнера. Руки удерживают полотна за головой, корпус в прогибе</li> <li>- Партнеры должны быть в зеркальном отображении друг к другу</li> </ul>

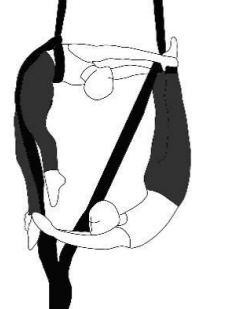

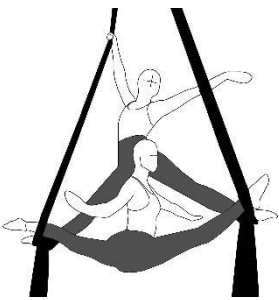
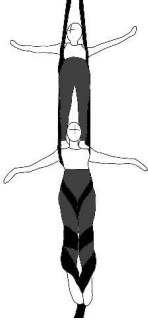
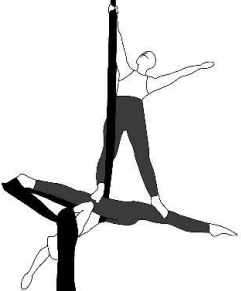
No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
SYN10	Ромб		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Партнеры находятся в горизонтальном положении</li> <li>- Удерживающий партнер находится в положении лицом вниз между полотнами, бедра в обмотке на выбор, удерживает согнутые ноги балансирующего партнера</li> <li>- Балансирующий партнер находится ниже, лицом вверх, удерживает согнутые ноги партнера, бедра в обмотке на выбор</li> <li>- Партнеры должны быть в зеркальном отображении друг к другу</li> </ul>
SYN11	Бесконечность		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнер находится в положении Волна (см. критерии F11)</li> <li>- Балансирующий партнер в вертикальном положении, опирается голенью на голени удерживающего партнера и удерживает полотна руками над головой. Руки полностью прямые</li> <li>- Партнеры должны быть в зеркальном отображении друг к другу</li> </ul>
SYN12	Титаник		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Верхний партнер находится в перевернутом положении, бедра в обмотке на выбор, ноги в зацепе под коленями за полотна, прямые руки разведены в стороны</li> <li>- Нижний партнер находится в вертикальном положении, бедра находятся между полотнами, колени в зацепе за полотна. Руками удерживается за руки верхнего партнера</li> <li>- Партнеры должны быть отвернуты в зеркальном отображении друг от друга</li> </ul>
SYN13	Двойной лебедь 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Партнеры находятся в положении Лебедь 2 (см. критерии F26)</li> <li>- Верхний партнер одной рукой удерживает голень нижнего партнера</li> <li>- Нижний партнер одной рукой удерживает голень верхнего партнера, другой рукой удерживает оба полотна</li> <li>- Партнеры должны быть в зеркальном отображении друг к другу</li> </ul>


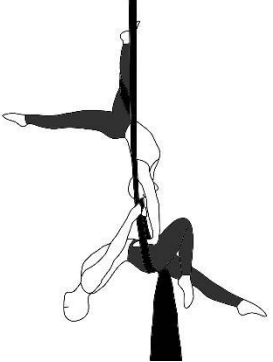
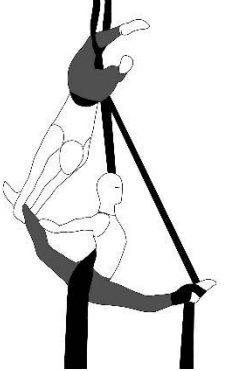
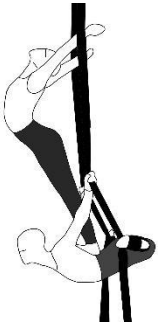
No.	Название	Элемент	Тех. стоим ость	Критерии
SYN14	Коалы		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Верхний партнер в перевернутом положении, бедра в обмотке на выбор, колени в зацепе за полотна. Обхватывает руками корпус партнера.</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в вертикальном положении, руками обхватывает корпус партнера</li> <li>- Полотна зажаты между корпусами партнеров</li> <li>- Партнеры должны быть в зеркальном отображении друг к другу</li> </ul>
SYN15	Инь-ян 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в перевернутом положении в петле. Поясница опирается на петлю, одна нога в зацепе под колено за петлю. Вторая нога прямая уведена вниз. Руками удерживает лодыжку или голень балансирующего партнера.</li> <li>- Балансирующий партнер в вертикальном положении, руками удерживает голень или лодыжку партнера. Одна нога полностью прямая и находится в руках удерживающего партнера. Вторая нога удерживает полотна под коленом, образуя свободную петлю. Корпус опирается на свободную петлю</li> </ul>
SYN16	Двойной лебедь 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Партнеры находятся в положении Лебедь в поперечном шпагате 2 (см. критерии F40)</li> <li>- Верхний партнер одной рукой удерживает голень нижнего партнера</li> <li>- Нижний партнер одной рукой удерживает голень верхнего партнера, другой рукой удерживает оба полотна</li> <li>- Партнеры должны быть в зеркальном отображении друг к другу</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоим осьть	Критерии
SYN17	Двойная стойка в поперечном шпагате		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Оба партнера в перевернутом положении</li> <li>- Верхний партнер находится корпусом между полотен, бедрами опирается на полотна, прямыми руками опирается на бедра нижнего партнера.</li> <li>- Нижний партнер бедрами опирается на полотна, поясница находится в обмотке крест, руки прямые в спиральной обмотке и удерживают полотна над головой.</li> <li>- Ноги находятся в положении поперечного шпагата с углом раскрытия минимум 160°</li> </ul>

## ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС

No.	Название	Элемент	Тех. стоим-ость	Критерии
BLN1	Качели		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Верхний партнер находится в положении Бабочка 1 (см. критерии S13), руки находятся в обмотке и удерживают полотна, формируя свободную петлю</li> <li>- Нижний партнер сидит в свободной петле, только бедра контактируют с полотнами</li> </ul>
BLN2	Магнат		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Верхний партнер лежит поясницей в петле и опирается стопами на стопы нижнего партнера, руки не контактируют с полотнами, корпус в прогибе назад</li> <li>- Нижний партнер находится в положении вися на стопах и удерживает полотна за головой, корпус в прогибе, ноги полностью прямые</li> </ul>
BLN3	Скрепка		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Нижний партнер находится в горизонтальной позиции, корпус в прогибе назад, бедра между полотнами в обмотке на выбор, руки в контакте с полотнами</li> <li>- Верхний партнер стоит на бедрах партнера и удерживает полотна за головой, корпус в прогибе</li> </ul>
BLN4	Двойные весы 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Верхний партнер находится в горизонтальной позиции, лежит бедрами в петле, ноги полностью прямые, горизонтальны, в положении продольного шпагата, одна рука в контакте с полотнами</li> <li>- Нижний партнер в вертикальной позиции, стопы и лодыжки в обмотке, ноги полностью прямые, горизонтальны, в положении продольного шпагата, одна рука в контакте с полотнами</li> <li>- Угол шпагата: минимум 160°</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоимосьть	Критерии
BLN5	Рыбки		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Один партнер находится в вертикальном положении, поясница лежит в петле, корпус в прогибе назад, ноги полностью прямые</li> <li>- Другой партнер находится в положении виса на стопах, ноги полностью прямые</li> <li>- Партнеры удерживают стопы или голени друг друга, руки полностью прямые</li> </ul>
BLN6	Двойные весы 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Верхний партнер находится в горизонтальной позиции, лежит бедрами в петле, ноги полностью прямые, горизонтальны, в положении продольного шпагата, одна рука в контакте с полотнами</li> <li>- Нижний партнер в вертикальной позиции, стопы и лодыжки в обмотке, ноги полностью прямые, горизонтальны, в положении продольного шпагата, одна рука в контакте с полотнами</li> <li>- Угол шпагата: минимум 180°</li> </ul>
BLN7	Корабль 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Стопы и лодыжки удерживающего партнера в обмотке, одна рука полностью прямая и удерживает полотна над головой</li> <li>- Балансирующий партнер опирается лодыжками или голени на стопы удерживающего партнера, ноги в положении продольного шпагата, руки не контактируют с партнером или полотнами</li> <li>- Угол шпагата балансирующего партнера: минимум 160°</li> </ul>
BLN8	Стойка на плечах		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек</li> <li>- Нижний партнер находится между полотнами, поясница в обмотке крест, ноги в спиральной обмотке, стопы удерживают полотна, руки без контакта с полотнами</li> <li>- Верхний партнер находится между полотнами, стоит на плечах удерживающего партнера, упирается плечами в полотна, руки без контакта с полотнами</li> </ul>
BLN9	Пират		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в позиции Рычаг 1 (см. критерии В17)</li> <li>- Балансирующий партнер стоит на бедрах удерживающего партнера и удерживает полотна одной рукой</li> <li>- Угол шпагата нижнего партнера: минимум 180°</li> </ul>

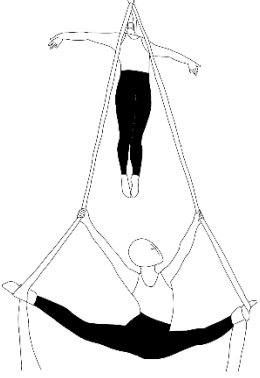
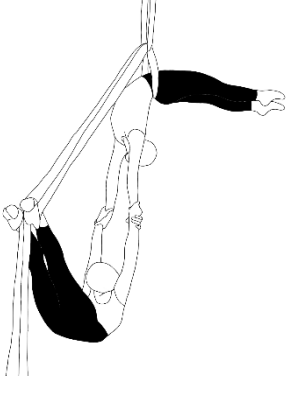
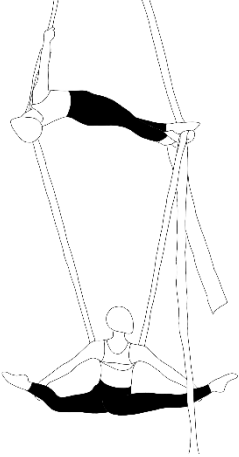
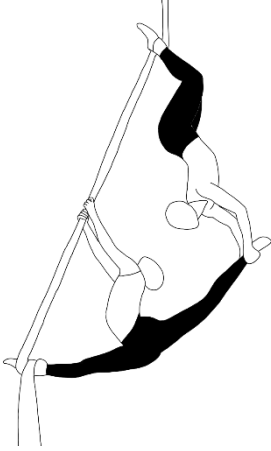
No.	Название	Элемент	Тех. стоимосьть	Критерии
BLN10	Корабль 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Стопы и лодыжки удерживающего партнера в обмотке, одна рука полностью прямая и удерживает полотно над головой</li> <li>- Балансирующий партнер опирается лодыжками или голенями на стопы удерживающего партнера, ноги в положении продольного шпагата, руки не контактируют с партнером или полотнами</li> <li>- Угол шпагата балансирующего партнера: минимум 180°</li> </ul>
BLN11	Стойка на бедрах		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в перевернутом положении, одна нога в спиральной обмотке, другая без контакта с полотнами или партнером. Руки полностью прямые и опираются на бедра удерживающего партнера без контакта с полотнами</li> <li>- Удерживающий партнер находится в горизонтальном положении, бедра в обмотке на выбор, руки удерживают полотно</li> </ul>
BLN12	Маятник в балансе		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр в перевернутом положении, поясница находится в петле, одна нога в зацепе за петлю, руки удерживают голень или лодыжку балансирующего партнера</li> <li>- Балансирующий партнер находится в вертикальном положении, лодыжка или стопа передней ноги в обмотке, задняя нога находится в руках удерживающего партнера. Ноги полностью прямые, в положении продольного шпагата, руки без контакта с полотнами или партнером</li> <li>- Угол шпагата: минимум 180°</li> </ul>
BLN13	Стойка орел		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр в горизонтальном положении, стопы и лодыжки в обмотке, руки удерживают полотно. Ноги находятся в положении поперечного шпагата, корпус горизонтально полу</li> <li>- Балансирующий партнер стоит на спине удерживающего партнера без контакта с полотнами</li> <li>- Угол шпагата: минимум 180°</li> </ul>

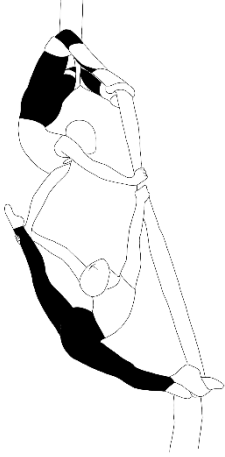
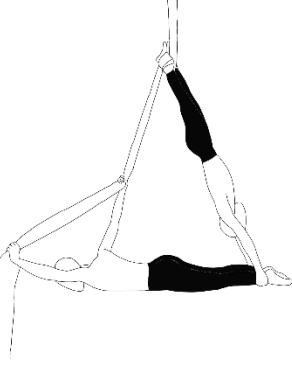
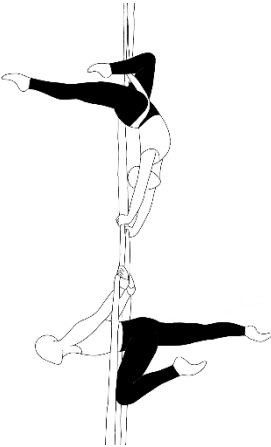


## ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ – ОБА ПАРТНЕРА В КОНТАКТЕ С ПОЛОТНАМИ

№.	Название	Элемент	Тех. стоимость	Критерии
FLY1	Поддержка бриллиант		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр в горизонтальном положении, лежит поясницей в петле, стопа и лодыжка в обмотке, одна рука удерживает полотно, другая удерживает голень или лодыжку другого партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер в горизонтальном положении, обе руки в обмотке, одна нога удерживается другим партнером</li> </ul>
FLY2	Летающий ангел		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в перевернутом положении, руки в обмотке, удерживают разделенные полотна, ноги полностью прямые и удерживают ноги другого партнера, корпус в прогибе назад</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в вертикальной позиции, поясница в намотке крест, руки без контакта с полотнами, ноги полностью прямые и удерживаются ногами другого партнера. Корпус в прогибе назад</li> </ul>
FLY3	Скобки		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр в вертикальной позиции, бедра находятся между полотнами в обмотке на выбор, руки удерживают полотна</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в перевернутой позиции, ноги в зацепе под коленями, руки упираются бедрами в другого партнера</li> <li>- Партнеры находятся в зеркальном отображении</li> </ul>
FLY4	Двойная бабочка		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в вертикальном положении, стопы и лодыжки в обмотке, ноги полностью прямые в положении рогатки, руки вертикальны и удерживают полотна</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в перевернутом положении, бедра лежат в петле, ноги полностью прямые в положении рогатки без контакта с полотнами. Руки удерживают полотна сгибом локтя и предплечьем</li> </ul>

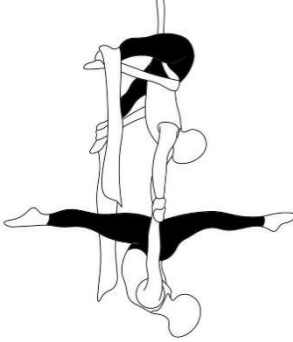
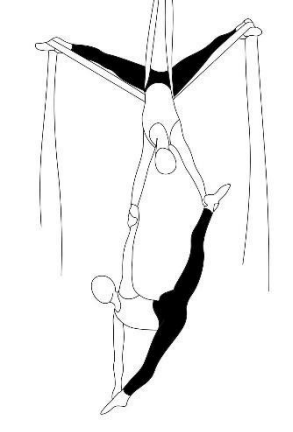
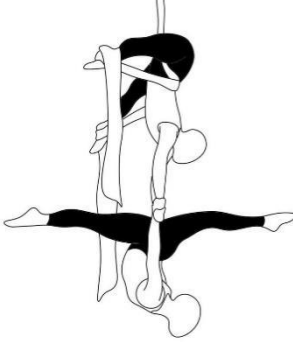
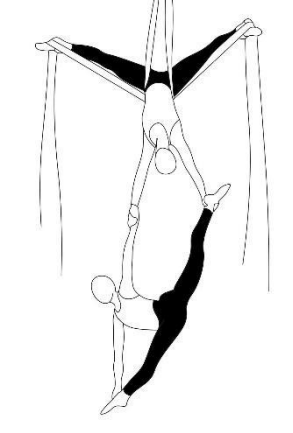


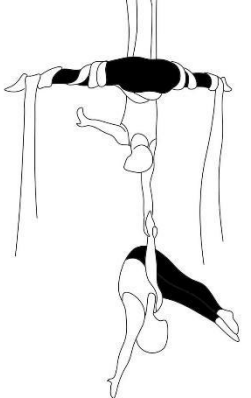

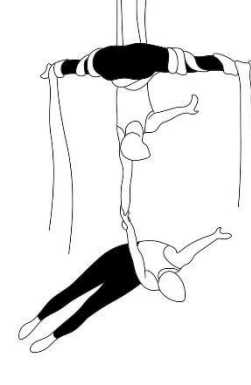
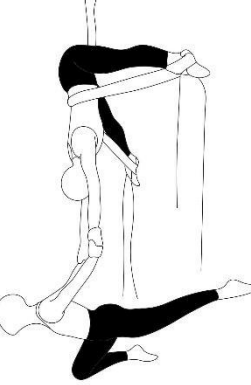
No.	Название	Элемент	Тех. стоимось	Критерии
FLY5	Ангел		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Продольный шпагат 2 (см. критерии F5)</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в вертикальном положении, шея лежит в петле, руки и ноги без контакта с полотнами или партнером</li> <li>- Угол шпагата: минимум 180°</li> </ul>
FLY6	Штормовая волна		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в перевернутом положении, бедра лежат в петле, ноги прямые и уведены назад, корпус в прогибе, руки удерживают руки нижнего партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в горизонтальном положении лицом вниз, стопы и лодыжки в обмотке, ноги полностью прямые и уведены назад, руки удерживаются руками верхнего партнера, корпус в прогибе</li> </ul>
FLY7	Подвеска		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в позиции Параллельная планка (см. критерии S15), руки без обмотки, переднее полотно включается в обмотку стоп, образуя свободную петлю</li> <li>- Удерживаемый партнер лежит спиной в свободной петле, руки удерживают ноги, ноги полностью прямые в положении продольного шпагата</li> <li>- Угол шпагата: минимум 180°</li> </ul>
FLY8	Большой флаг		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Волна (см. критерии F11), руки удерживают заднюю ногу нижнего партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в вертикальном положении, руки удерживают полотна перед корпусом, лодыжка и стопа передней ноги в обмотке, стопа задней ноги в руках верхнего партнера, ноги в положении продольного шпагата</li> <li>- Угол шпагата: минимум 180°</li> </ul>

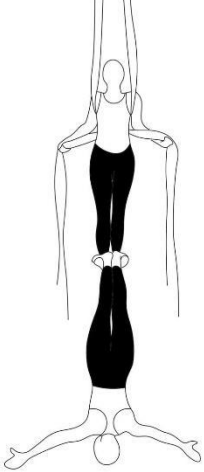
No.	Название	Элемент	Тех. стоимость	Критерии
FLY9	Поддержка корзинка		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр в позиции Корзинка 2 (см. критерии F12), одна рука удерживает голень нижнего партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в вертикальном положении, одна рука удерживает полотна перед корпусом, другая рука удерживает заднюю ногу, лодыжка и стопа передней ноги в обмотке, стопа задней ноги в руках верхнего партнера, ноги в положении продольного шпагата</li> <li>- Угол шпагата: минимум 180°</li> </ul>
FLY10	Сердце		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр в перевернутом положении в позиции виса на стопах и удерживает голени нижнего партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в положении планки параллельно полу вниз лицом, ноги находятся в руках верхнего партнера, одна рука вертикальна и удерживает полотна, другая рука параллельна полу и удерживает полотна</li> <li>- Оба партнера полностью выпрямлены</li> </ul>
FLY11	Поддержка планш		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в перевернутом положении, бедра в обмотке на выбор, руки удерживают и разделяют полотна над головой</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в положении Задний Планш 1 (см. критерии S43)</li> </ul>

## ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ – ОДИН ПАРТНЕР В КОНТАКТЕ С ПОЛОТНАМИ

No.	Название	Элемент	Тех. стоимость	Критерии
FLY12	Поддержка в прогиб		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка в спиральной намотке (см. критерии S16), руки удерживают руки партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в перевернутом положении, стопа и голень одной ноги опираются на плечо верхнего партнера, другая нога согнута без контакта с полотнами или партнером, корпус в прогибе</li> </ul>
FLY13	Поддержка мексиканка 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка 1 (см. критерии S13), руки удерживают руки партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в положении Мексиканка 1 (см. критерии F4), ноги согнуты</li> </ul>
FLY14	Поддержка мексиканка 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка 1 (см. критерии S13), руки удерживают руки партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в положении Мексиканка 1 (см. критерии F4)</li> </ul>
FLY15	Поддержка в диагональный шпагат		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка в спиральной намотке (см. критерии S16), руки удерживают руки партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в перевернутом положении, стопа и голень одной ноги опираются на плечо верхнего партнера, другая нога вытянута без контакта с полотнами или партнером, ноги в положении продольного шпагата, корпус в прогибе</li> <li>- Угол шпагата нижнего партнера: минимум 180°</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоимость	Критерии
FLY16	Поддержка с продольным шпагатом 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка 1 (см. критерии S13), руки удерживают руки партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в перевернутом положении, ноги полностью прямые в положении продольного шпагата, без контакта с полотнами или партнером. Передняя нога параллельна полу</li> <li>- Угол шпагата: минимум 160°</li> </ul>
FLY17	Поддержка в раскрытый шпагат 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка 1 (см. критерии S13), руки удерживают одну руку и одну голень партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в вертикальном положении, свободная рука удерживает свободную ногу, ноги в положении продольного шпагата</li> <li>- Угол шпагата обоих партнеров: минимум 160°</li> <li>-</li> </ul>
FLY18	Поддержка с продольным шпагатом 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка 1 (см. критерии S13), руки удерживают руки партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в перевернутом положении, ноги полностью прямые в положении продольного шпагата и параллельны полу, без контакта с полотнами или партнером</li> <li>- Угол шпагата: минимум 180°</li> </ul>
FLY19	Поддержка в раскрытый шпагат 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка 1 (см. критерии S13), руки удерживают одну руку и одну голень партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в вертикальном положении, свободная рука удерживает свободную ногу, ноги в положении продольного шпагата</li> <li>- Угол шпагата обоих партнеров: минимум 180°</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоимосьть	Критерии
FLY20	Поддержка передний флаг		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка в спиральной намотке (см. критерии S16), одна рука удерживает одну руку партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в положении Передний флаг на одной руке 2 (см. критерии S38)</li> <li>- Угол шпагата верхнего партнера: минимум 160°</li> </ul>
FLY21	Летающий шпагат		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнер находится в вертикальном положении, шея лежит в петле, руки удерживают разделенные полотна, стопы удерживают партнера под руки</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в вертикальном положении, опирается руками на стопы партнера, удерживает руками прямые ноги в положении продольного шпагата</li> </ul> <p>Угол шпагата: минимум 180°</p>
FLY22	Поддержка задний флаг		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка в спиральной намотке (см. критерии S16), одна рука удерживает одну руку партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в положении Задний флаг на одной руке 2 (см. критерии S53)</li> <li>- Угол шпагата верхнего партнера: минимум 160°</li> </ul>
FLY23	Поддержка в задний планш		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в положении Бабочка 1 (см. критерии S13), руки удерживают руки партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в положении Задний планш 1 (см. критерии S43)</li> <li>- Угол шпагата верхнего партнера: минимум 160°</li> </ul>

No.	Название	Элемент	Тех. стоимост	Критерии
FLY24	Левитирующий крест		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание положения: не менее 2 сек.</li> <li>- Удерживающий партнёр находится в вертикальном положении, поясница в обмотке крест, руки удерживают разделенные полотна, стопы удерживают стопы нижнего партнера</li> <li>- Удерживаемый партнер находится в перевернутом положении и опирается стопами на стопы партнера, без контакта с полотнами</li> </ul>

## Форма Оценки Обязательных Элементов (Compulsory 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 Федерации пилонного спорта и воздушной гимнастики; за неверную форму списывается балл -1.*

### **Спортсмен(-ы) (Athlete(-s)):**

Укажите полное имя спортсмена для индивидуальной программы или имена обоих спортсменов для дуэта.

### **Страна/Регион (Country/Region):**

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

### **Уровень (Division):**

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

### **Категория (Category):**

Укажите категорию, в которой соревнуется спортсмен (-ы) из следующих возможных: Дети, Юниоры, Сеньоры Мастера 40+; Женщины, Мужчины или Смешанные. Например, Сеньоры Мужчины, Дети Смешанные, Сеньоры Дуэты.

### **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(-ы) 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. (См. Примеры форм).

Дуэты: Код № SYN1 должен быть написан вместе с Кодовым номером выбранных обязательных элементов индивидуальной программы, например, SYN1/F28

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(-ы) должен заполнить техническую ценность обязательного элемента, согласно Коду Баллов. Для спортсмена важно указать правильную техническую ценность, соответствующую выбранному элементу

\*Дуэты: Техническая Ценность элемента SYN1 должна быть выбрана из обязательных элементов индивидуальной программы, например, SYN1/F28 = Техническая Ценность +1.0

### **Подпись спортсмена (-ов) (Athlete(-s) Signature):**

Форма должна быть подписана спортсменом (спортсменами) или их имена должны быть впечатаны

**ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ  
ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**



## ФОРМА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Пожалуйста, заполните форму в порядке исполнения элементов в программе.  
Используйте черные чернила.

Спортсмен(-ы): Имя Фамилия				Дата: 32 декабря 2032	
Страна/Регион: Россия, Краснодарский край				Федерация: РФСОО "Краснодарская краевая Федерация пилонного спорта"	
Уровень: Элита			Категория: Сеньоры Женщины	Имя судьи:	
Номер элемента	Код элемента	Название элемента	Техническая стоимость	Баллы (только судьи)	Примечания (только судьи)
1	S46	Шпагат стрела	0.9		
2	S26	Задний флаг	0.6		
3	F52	Треугольник 4	0.9		
4	S30	Стриж	0.6		
5	F58	Скорпион 2	1.0		
6	F50	Поперечный шпагат 3	0.9		
7	S32	Стойка маятник	0.7		
8	F51	Радуга 2	0.9		
9	B22	Кольцо в балансе	0.8		
10	B19	Птица в оттяжке	0.7		
Форма Обязательных элементов заполнена неверно					
Неправильный порядок элементов					
<b>ОБЩИЙ БАЛЛ</b>					
Подпись спортсмена: Имя Фамилия			Подпись тренера: Сертифицированный тренер ФПСИВГ или Родитель/ Официальный сопровождающий (только для спортсменов до 18 лет)		



**ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ДУЭТОВ**



## ФОРМА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Пожалуйста, заполните форму в порядке исполнения элементов в программе.  
Используйте черные чернила.

Спортсмен(-ы): <b>Имя Фамилия + Имя Фамилия</b>				Дата: <b>32 декабря 2032</b>	
Страна/Регион: <b>Россия, Краснодарский край</b>				Федерация: <b>РФСОО "Краснодарская краевая Федерация пилонного спорта"</b>	
Уровень: <b>Элита</b>			Категория: <b>Сеньоры Женщины</b>	Имя судьи:	
Номер элемента	Код элемента	Название элемента	Техническая стоимость	Баллы (только судьи)	Примечания (только судьи)
1	FLY11	Поддержка планш	1.0		
2	FLY17	Поддержка в раскрытый шпагат 1	0.5		
3	SYN1/ B26	Стойка бабочка в поперечном шпагате	0.9		
4	BLN13	Стойка орел	1.0		
5	BLN10	Корабль 2	0.7		
6	FLY23	Поддержка в задний планш	0.9		
7	SYN17	Двойной лебедь 1	0.7		
8	SYN1/ F36	Диагональный шпагат 1	0.7		
9	SYN16	Двойной лебедь 2	0.9		
10					
<b>ОБЩИЙ БАЛЛ</b>					
Подпись спортсмена: <b>Имя Фамилия + Имя Фамилия</b>			Подпись тренера: <b>Сертифицированный тренер ФПСИВГ или Родитель/ Официальный сопровождающий (только для спортсменов до 18 лет)</b>		

## 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 форма Технических бонусов Федерации пилонного спорта и воздушной гимнастики допустима для предоставления. За использование некорректной формы списывается балл -1.*

### **Спортсмен (Athlete):**

Укажите полное имя спортсмена для индивидуальной программы или имена обоих спортсменов для дуэта.

### **Страна/Регион (Country/Region):**

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

### **Уровень (Division):**

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

### **Категория (Category):**

Укажите категорию, в которой соревнуется спортсмен из следующих возможных: Малыши, Дети Девочки, Дети Мальчики, Юниоры Девочки, Юниоры Мальчики, Сеньоры Женщины, Сеньоры Мужчины, Мастера 40+ Женщины, Мастера 40+ Мужчины, Мастера 50+ Женщины, Мастера 50+ Мужчины, Дуэты Дети, Дуэты Юниоры, Дуэты Подростки, Дуэты Сеньоры Женщина/Женщина, Дуэты Сеньоры Мужчина/Мужчина, Дуэты Сеньоры Женщина/Мужчина.

### **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.

№ 1 = первый технический бонус программы.

№ 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. 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 в начале 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 тренер, его или её подпись может быть добавлена. В случае, если

спортсмен выступает в категории Малыши, Дети или Юниоры и у спортсмена нет сертифицированного тренера, то необходима подпись родителя или опекуна.

ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ



ФЕДЕРАЦИЯ ПИЛОННОГО СПОРТА  
И ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ

## ФОРМА ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Пожалуйста, заполните форму в порядке исполнения элементов в программе.

Используйте черные чернила.

Спортсмен(-ы): Имя Фамилия				Дата: 32 декабря 2032
Страна/Регион: Россия, Краснодарский край				Федерация: РФСО "Краснодарская краевая Федерация пилонного спорта"
Уровень: Элита		Категория: Сеньоры Женщины		Судья:
Порядо к	Код бонуса	Техническая стоимость бонуса	Баллы (только судьи)	Примечани я (только судьи)
1	AC + AC	0.5 + 0.5		
2	SJO	0.3		
3	R + R	0.5 + 0.5		
4	CF	0.5		
5	SP	0.5		
6	DM	1.0		
Общий балл за разовые бонусы (Максимум +14)			+	
<b>Общие бонусные баллы (только судьи)</b>				
0 =просто, 0.5 = умеренно, 1.0 =сложно, 1.5 = очень сложно, 2.0 = экстремально сложно				
			Баллы (только судьи)	Примечани я (только судьи)
Элементы на гибкость		<b>Максимум +2</b>		
Элементы на силу		<b>Максимум +2</b>		
Элементы на баланс		<b>Максимум +2</b>		
Переходы на полотнах		<b>Максимум +2</b>		
Динамические движения/комбинации		<b>Максимум +2</b>		
<b>Итоговые общие бонусные баллы (Максимум +10)</b>			+	
Использование 70% высоты полотен		+1	+	
Форма заполнена неверно		-1	-	
<b>ИТОГ</b>		<b>Максимум 25</b>		
Подпись спортсмена: Имя Фамилия		Подпись тренера: Сертифицированный тренер ФПСИВГ или Родитель/ Официальный сопровождающий (только для спортсменов до 18 лет)		

**ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ ДЛЯ ДУЭТОВ**



## ФОРМА ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ ДЛЯ ДУЭТОВ

Пожалуйста, заполните форму в порядке исполнения элементов в программе.

Используйте черные чернила.

Спортсмен(-ы): Имя Фамилия + Имя Фамилия			Дата: 32 декабря 2032	
Страна/Регион: Россия, Краснодарский край			Федерация: РФСО "Краснодарская краевая Федерация пилонного спорта"	
Уровень: Элита		Категория: Сеньоры Женщины		Судья:
Порядо к	Код бонуса	Техническая стоимость бонуса	Баллы (только судьи)	Примечани я (только судьи)
1	FCF/SYN	0.3		
2	SJO/SYN	0.3		
3	R/SYN	0.5		
4	SP/SYN	0.5		
5	AC/SYN	0.5		
6	SP/SYN	0.5		
<b>Общие бонусные баллы (только судьи)</b>				
0 =просто, 0.5 = умеренно, 1.0 =сложно, 1.5 = очень сложно, 2.0 = экстремально сложно				
			Баллы (только судьи)	Примечани я (только судьи)
Элементы на гибкость		<b>Максимум +2</b>		
Элементы на силу		<b>Максимум +2</b>		
Парные элементы в воздухе		<b>Максимум +2</b>		
Синхронные элементы		<b>Максимум +2</b>		
Переходы на полотнах		<b>Максимум +2</b>		
Динамические движения/комбинации		<b>Максимум +2</b>		
<b>Итоговые общие бонусные баллы (Максимум +12)</b>			<b>+</b>	
Оба партнера держат и летают в равной степени		<b>+1</b>	-	
Форма заполнена неверно		<b>-1</b>	-	
<b>ИТОГ</b>		<b>Максимум 25</b>		
Подпись спортсмена: Имя Фамилия + Имя Фамилия			Подпись тренера: Сертифицированный тренер ФПСИВГ 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.

### **Воздушное положение (Aerial position)**

Относится к элементам, во время выполнения которых спортсмен не имеет контакта с полом, только с полотнами. В случае выступления Дуэтов – спортсмены могут иметь контакт друг с другом и с полотнами, но не с полом.

### **Парные элементы на баланс (Balance based partner elements)**

Парные элементы на баланс – это те элементы, которые не могут быть выполнены при отсутствии одного из партнеров, и в которых партнеры находятся в разных положениях. (Исключение BLN1).

### **Элементы на баланс (только индивидуальная программа) (Balance elements (singles only))**

Элементы на баланс относятся к элементам, в которых у спортсмена нет контакта ладони или руки с полотнами, и они балансируют на одной или нескольких частях тела на полотнах.

### **Категории (Categories)**

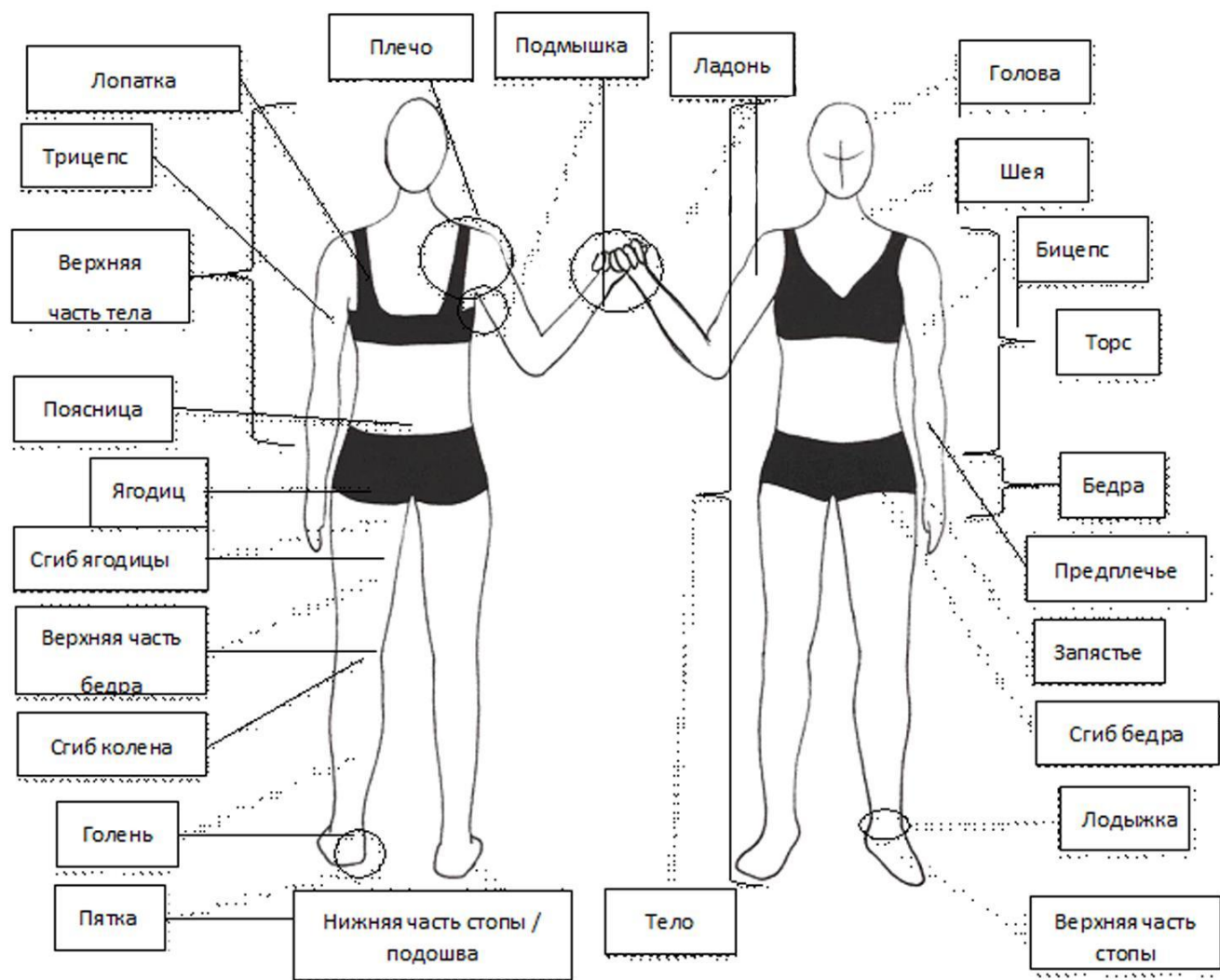
Возрастные категории, которые определены в Правилах и Положениях.

### **Правильный угол в шпагате (Correct angle in splits)**

Угол/градус шпагата измеряется линиями, проходящими через внутренние части бедер от колена до колена.

### **Описание тела (Description of body)**

Ниже представлена диаграмма, указывающая участки тела, к которым относятся минимальные требования. Она носит рекомендательный характер и может быть не 100% анатомически верна.



### **Уровень (Division)**

Распределение по уровням, в которых спортсмены могут выступать на Национальных Чемпионатах Воздушного Спорта, сертифицированных ФПСИВГ. Распределение зависит от навыков и опыта спортсмена.

### **Динамическое движение (Dynamic Movement)**

Динамическое движение (на полотнах 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 отпускать полотна. При остановке спортсмена движение завершено.

### **Обрывы на полотнах, в том числе мультикомпонентные (Drops on Aerial Silks including multicomponent drops)**

Быстрое, резкое, падение вниз по полотну с контролем остановки. Минимальная высота обрыва 1 м. Однокомпонентный обрыв происходит без изменения плоскости тела в пространстве. Мультикомпонентный обрыв происходит с изменением плоскости положения тела в пространстве минимум 1 раз.

### **Отвергнутое положение (Facing away position)**

Положение относится к положению, когда верхняя часть тела спортсмена повернута в сторону от полотен или партнера под углом 180°, а спина обращена к полотнам 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 судьей он должен быть полностью зафиксирован, без движений какими-либо частями тела.

### **Партерная работа (Floor work)**

Это все движения, выполненные на полу без контакта с полотнами. Партерная работа также рассматривается, для создания сценического действия и выражения музыки, как возможность восстановления после комбинаций на полотнах. 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. Парные элементы в воздухе, Дуэты.

Эти элементы включают парные поддержки, где один партнер держит другого, который, в свою очередь, касается или не касается полотен. С целью демонстрации высокого уровня сложности (LOD) судьям, спортсмены должны выполнять поддержки, которые включают в себя сложные силовые элементы и элементы на гибкость.

### **Положение тела во весь рост (Full length of the body)**

Положение тела во весь рост включает голову, торс, ноги и ступни.

### **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.

### **Взаимосвязанное положение, Дуэты (Interlocking position, Doubles)**

Взаимосвязанное положение — это положение, при котором одни и те же части тела (по крайней мере, одна рука или одна нога) партнеров зацеплены за полотна и друг за друга. Партнеры должны быть в контакте с полотнами и друг с другом.

### **Перевернутое положение (Inverted position)**

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

### **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.

### **Передняя Закладка/Флаг (Meathook)**

Передняя закладка или флаг (кроме Задней Закладки/Флага), см. ниже его определение) относится к положению, когда тело находится в перевернутом положении (бедро выше плеч), по крайней мере одна рука полностью вытянута и удерживает полотно спереди или сбоку от туловища (другая рука в соответствии с критериями элемента), ноги полностью вытянуты либо в вертикальном положении, либо в положении диагонали (в соответствии с критериями элемента) на противоположной стороне от верхней части тела, рука, удерживающая полотно, соприкасается с передней частью тела и бедра.

### **Зеркальное отображение (Mirror Image)**

Относится к партнерам в Дуэте, выполняющим идентичное движение, как отражение друг друга в зеркале, где партнеры имеют одинаковые точки контакта, а вытянутые части тела параллельны друг другу с допуском отклонения не более 20°.

Также применимо к партнёрам, выполняющим разные трюки, элементы в «зеркальном отображении» друг друга (в особенности относится к SYN1).

### **Использование вращения полотен с ускорением (Using the silks on spinning with momentum)**

Ускорение означает скорость, которая набирается в процессе выполнения крутки. Достаточное ускорение во вращении означает преднамеренное вращение на большой скорости. Недостаточное ускорение во вращении означает вращение на малой скорости. Ускорением во вращении считается наличие постоянного вращения без снижения скорости не менее чем на 720°. (см. определение Вращения)

### **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 полотнам или полу.

### **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.

**Позиционирование в разных направлениях, Дуэты (Positioned in different directions, Doubles)** Партнеры должны находиться на противоположных сторонах полотен, в разных направлениях.

### **Задняя Закладка/Флаг (Reverse Meathook)**

Задняя закладка или флаг (кроме Передней Закладки/Флага, см. Выше его определение) относится к позиции, где тело находится в горизонтальном положении; по крайней мере, одна рука держит полотно позади тела (другая рука в соответствии с критериями элемента), ноги полностью вытянуты либо в вертикальном положении, либо в положении диагонали (в соответствии с критериями элемента) на противоположной стороне от верхней части тела, рука, удерживающая полотно, соприкасается со спиной.

### **Вращения (Spin)**

Конечное положение вращения на полотнах 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.

### **Синхронность, Дуэты (Synchronisation/ synchronicity, Doubles)**

Синхронность относится к синхронному взаимодействию на протяжении всей программы и включает в себя: синхронность на и вне полотна, вокруг него, на сцене, а также взаимодействие партнеров в течение всего выступления. Синхронность также относится к уровню выполнения партнерами трюков или комбинаций. Для демонстрации судьям самого высокого уровня сложности, спортсмены должны работать вместе по времени, выполнению и диапазону движений.

### **Синхронные взаимосвязанные элементы SYN 2-17 (Synchronised interlocking elements SYN 2-17)**

Синхронные взаимосвязанные элементы – это элементы, при которых оба партнера контактируют между собой для формирования синхронной позиции на полотнах. По крайней мере одна часть тела должна быть переплетена, спортсмены должны исполнять элементы в зеркальном отображении друг друга. См. определение синхронность.

### **Синхронные параллельные элементы, SYN 1 Дуэты (Synchronised parallel elements, Doubles SYN 1)**

Эти элементы должны быть выбраны в секции обязательных элементов индивидуальной программы на гибкость, силу или элементов на баланс. Синхронный параллельный элемент выполняется обоими партнерами, исполняемый, как в одном направлении, так и в противоположном или в зеркальном отображении на полотнах. Элементы должны быть выполнены под одинаковым углом к полотнам. См. определение синхронность.

### **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.

**Для получения дополнительной информации или разъяснения любых пунктов данного документа, пожалуйста, пишите по адресу: [info@polesports.ru](mailto:info@polesports.ru).**

# Национальные и Федеральные чемпионаты

## Воздушные полотна

### Правила и Положения



**ФЕДЕРАЦИЯ ПИЛОННОГО СПОРТА  
И ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ**

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



АВТОРСКИЕ ПРАВА © ОФСО

«Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики»

август 2022

# Национальные / Федеральные Чемпионаты Воздушные Полотна Правила и Положения

## Определения (Definitions)

**Спортсмен** является лицом, приглашенным участвовать в соревновании.

**Категория** – возрастная группа и пол в каждом уровне.

**Спортсмен** является лицом, приглашенным участвовать в соревновании.

**Категория** – возрастная группа и пол в каждом уровне.

**Соревнование** – это все подтвержденные соревнования ФПСИВГ

**Уровень** – определяется уровнями сложности в рамках соревнования.

**Документ** определяется составом всего этого документа.

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

**Организатор** – организатор подтвержденного соревнования ФПСИВГ.

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

**МЧВС (wAsc)** – Мировые Чемпионаты Воздушного Спорта.

## Определения (Eligibility)

### 1. УРОВНИ (DIVISION)

- Элита
- Профессионалы
- Любители

#### 1.1 Любители (Amateur)

Спортсмены категории Любители – это спортсмены, которые имеют базовый опыт 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 любом национальном соревновании ФПСИВГ и/или
- Заняли дважды любое из первых 3 мест в уровне Любители в предыдущих годах на национальном соревновании ФПСИВГ 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 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 ФПСИВГ и/или
- Заняли дважды любое из первых 3 мест в уровне Любители в предыдущих годах на национальном соревновании ФПСИВГ 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 ФПСИВГ и/или
- Дважды занимали первые из 3 мест в Профессиональном уровне на предыдущих национальных соревнованиях ФПСИВГ.

### 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. 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 ФПСИВГ и/или
- Спортсмены, которые заняли дважды одно из первых трех мест в уровне Профессионалы в соревнованиях ФПСИВГ прошлых лет.

Все открытые соревнования будут включать уровень Элита по всем категориям. Все категории уровней Профессионалы и Любители не будут доступны для спортсменов, желающих принять участие в открытых соревнованиях.

## 2. КАТЕГОРИИ (CATEGORIES)

Каждая из следующих категорий уровня Элита должна быть представлена на национальном уровне:

- Сеньоры Женщины
- Сеньоры Мужчины
- Юниоры (смешанные)
- Дети (смешанные)
- Мастера 40+ Женщины
- Мастера 40+ Мужчины
- Дуэты Подростки (смешанные) \*
- Дуэты Сеньоры (смешанные) \*\*

\* *Дуэты Подростки* — это смешанная возрастная категория для спортсменов 10-17 лет (например: один ребенок и один юниор; два ребенка или два юниора).

\*\**Дуэты Сеньоры* – это спортсмены, достигшие 18 лет на момент первого дня соревнований.

## 3. ВОЗРАСТ (AGE)

Соответствие возраста каждой категории определено возрастом спортсмена на конец календарного года.

- Дети – Возраст 10-14 лет на 31 декабря текущего года
- Юниоры – Возраст 15-17 лет на 31 декабря текущего года
- Сеньоры – Возраст 18 + на 31 декабря текущего года
- Мастера 40-49 лет на 31 декабря текущего года
- Дуэты – см. правила к категориям Дети, Юниоры, Сеньоры. В случае дуэтов смешанных возрастов применяется минимальный возраст для спортсменов уровня Элита.

*\*Пример: 17-летние спортсмены категории Юниоры могут участвовать в региональных соревнованиях в своем регионе, но, если спортсмен достигает 18 лет к первому дню Национальных соревнований – 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.*

## 4. ПРОЦЕСС ВЫБОРА 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.
- 4.6. Все заявленные участники должны принять участие в отборочных или региональных соревнованиях при необходимости для того, чтобы выйти в финал; спортсмены будут соревноваться один раз.
- 4.7. Спортсмен может начать выполнение программы заново только в следующих случаях:
- Техническая ошибка с музыкой.
  - Состояние здоровья и нарушение безопасности, например, проблема с оборудованием.
  - 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.*
- 4.8. Спортсменам разрешено (1) одно выступление в отборочных соревнованиях, для занятия места в финале.
- 4.9. Ведущие спортсмены с наивысшим количеством баллов в каждой категории будут проходить в финал.
- 4.10. Количество финалистов во всех категориях\*:
- 10 финалистов всех категорий.
  - Допускается максимум 13 спортсменов; при условии, что при этом не возникнет необходимости в отборочных соревнованиях для данных категорий.
- \*Точное количество участников будет объявлено после окончания приема заявок. Все Категории позволяют спортсменам соревноваться за место, даже если допущен только 1 спортсмен.*
- 4.11. 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.
- 4.12. 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. Спортсмен, занявший 1 место в категории Элита на соревнованиях, одобренных ФПСИВГ, будет автоматически квалифицирован к участию в международных соревнованиях. Занявшие 2 места спортсмены будут квалифицированы при условии, что они набрали минимальное проходное количество баллов, требуемое ФПСИВГ. Спортсмены, занявшие 3-е и 4-е места могут быть приняты, как запасные спортсмены. ФПСИВГ оставляет за собой право применять дополнительные квалификационные критерии.
- 4.13. Спортсменам из стран, в которых не проводятся национальные соревнования, разрешено соревноваться в открытых соревнованиях. Два спортсмена с наивысшими баллами для их страны будут претендовать на участие в международных соревнованиях в том случае, если второй спортсмен наберет минимальное проходное количество баллов, требуемое ФПСИВГ.

## Процесс Подачи Заявки (Application Process)

### 5. ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ЗАЯВКА (INITIAL APPLICATION)

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

- 5.1. Все квалифицированные спортсмены обязаны
- Заполнить форму заявки с веб-сайта [www.polesports.ru](http://www.polesports.ru), 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 предоставляются организатором.
- Передать свою музыку в формате mp3 на портал спортсменов к указанному сроку (См. штрафы Главного судьи в «Коде Баллов».
- Отправить обязательные формы в сроки, указанные организатором. (См. штрафы Главного судьи в «Коде Баллов»). 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.
- 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 должны предоставить информацию, были ли они ранее дисквалифицированы с какого-либо соревнования ФПСИВГ.
- 5.5. 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 открытых соревнований могут представлять только одну страну. 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.
- 5.6. Претенденты младше 18 лет могут направить письменный запрос на участие в соревнованиях, подписанный родителем или законным опекуном. Документация должна быть предоставлена по запросу.
- 5.7. Заявки, не отвечающие вышеуказанным требованиям и не представлены к требуемым срокам, не будут обработаны.
- 5.8. Обратите внимание на все помещения для соревнований ФПСИВГ не курящие, курить разрешено на расстоянии 100 м от места проведения соревнований.

## **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.

- 6.5. Музыка должна быть представлена в формате MP3 или в формате, определенном организаторами соревнований, к сроку, указанному организатором соревнований; должна быть названа именем и категорией спортсмена.
- 6.6. 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 проставлены.
  - 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 ФПСИВГ во всем мире сроком на один год. Имена данных спортсменов будут опубликованы на сайте [www.polesports.ru](http://www.polesports.ru) 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 неявившимся спортсменам ФПСИВГ (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 ФПСИВГ 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 воздушной гимнастики 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 РУСАДА и WADA.
  - Спортсмен принимает участие в региональных, Национальных или открытых Чемпионатах под свою ответственность. Любые раны или несчастные случаи, которые могут произойти, являются ответственностью спортсмена, а не Организатора или ФПСИВГ.
  - 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 ФПСИВГ.
- 8.6. Спортсменам, не прибывшим в день регистрации, Главный судья удерживает -1 балл.
- 8.7. Обратите внимание на все помещения для соревнований ФПСИВГ не курящие, курить разрешено на расстоянии 100 м от места проведения соревнований.

## **Соревнования (Competing)**

Эти правила относятся к региональным, отборочным соревнованиям и финалу.

### **9. ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ (PERFORMANCE TIME)**

Спортсмены должны придерживаться следующих правил:

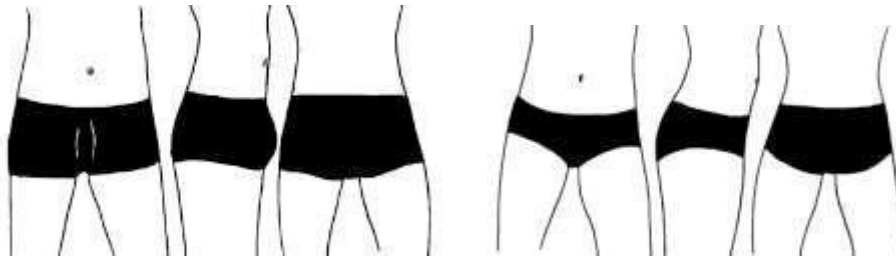
- 9.1. В категориях соревнований для Взрослых/Дуэтов//Юниоров программы должны длиться минимум три минуты и пятьдесят секунд (3.50) и максимум четыре (4) минуты.
- 9.2. В категории Дети программа должна длиться минимум три минуты двадцать секунд (3.20) и максимум три минуты тридцать секунд (3.30).
- 9.3. Первая прозвучавшая музыкальная нота означает начало.
- 9.4. Последняя нота указывает на конец. Заключительная нота не должна превышать указанное время в данной категории.
- 9.5. 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. Верхняя часть должна полностью покрыть грудь для женщин и не иметь лишних, оголяющих грудь, разрезов. Ширина бретелек на топе должна составлять не менее десяти (10) миллиметров. Вырез – не ниже, чем восемьдесят (80) миллиметров от нижней границы ключицы.
- 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).



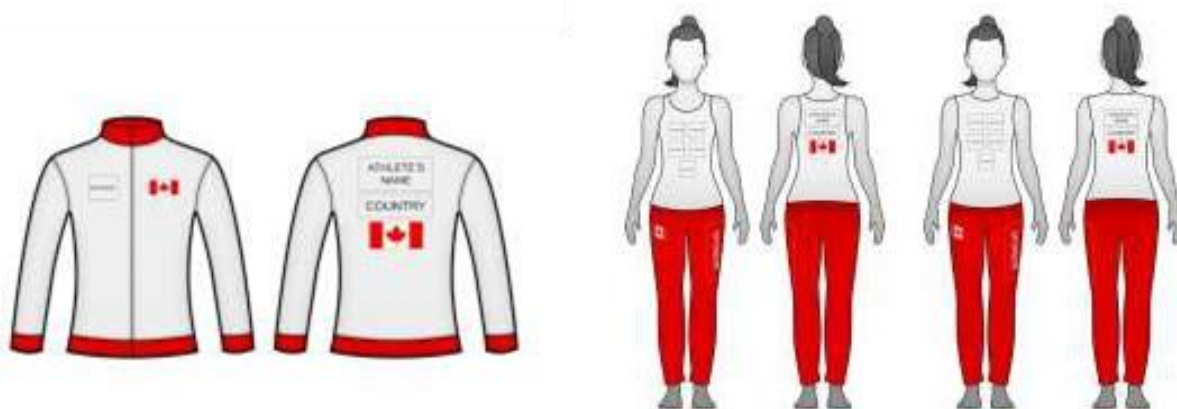
Минимальное покрытие  
для мужской нижней части

Минимальное покрытие  
для женской нижней части

- 10.7. 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.
- 10.8. Никакие юбки не допустимы. Балетные пачки и широкие юбки с сеткой запрещены.
- 10.9. Одежда и материалы, дающие дополнительное сцепление на теле в целях безопасности и защиты кожи, допустимы.
- 10.10. 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 отвлечь 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.
- 10.11. Медицинские пластыри не могут быть использованы, за исключением пластырей в цвет кожи. Любая фиксация суставов должна быть предварительно одобрена посредством предоставления медицинской справки.
- 10.12. Обувь: спортсмен может выступать босиком или в гимнастической обуви под цвет кожи. Каблуки, балетные туфли, тапочки и/или подобная обувь не допускаются.
- 10.13. Костюмы не должны включать:
- Нижнее белье.
  - Элементы одежды, создающие иллюзию нижнего белья, запрещены.
  - Бежевый/телесный цвет не может быть тем же цветом, что и цвет кожи спортсмена.
  - Подразумеваемая нагота запрещена (это включает в себя также ткани и сетки).
  - 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.
- 10.14. 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.
- 10.15. 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.
- 10.16. Костюмы не должны иметь логотипы спонсора или надписи/текст.
- 10.17. Все спортсмены должны иметь спортивные костюмы в соответствии с требованиями, установленными ФПСИВГ:
- Спортивные костюмы должны быть спортивными и должны включать: соответствующие

брюки, 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 допускаются.
- 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 10x10см.
- 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.
- Другие логотипы, изображения и надписи не могут быть отображены на спортивном костюме. Имя спортсмена и его страна могут быть отображены на спортивном костюме.
- 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 ФПСИВГ, если вам нужна помощь в координации.
- Только спортсмены и признанные тренеры ФПСИВГ могут носить официальный спортивный костюм.
- Запрещается использование сумок / рюкзаков любого рода в зоне объявления результатов или на сцене во время церемонии награждения.



### **\* 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 полотен. Обратите внимание, что НИКАКИЕ средства не должны наноситься на полотна. Вспомогательные средства сцепления могут быть нанесены только на тело спортсмена.
- 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 полотен во все стороны на сцене должно составлять минимум 3 метра. Если соревнования проходят как по пилонному спорту, так и по воздушному спорту, пилоны могут оставаться на сцене в том случае, если соблюдено минимальное расстояние от пилонов до полотен.
- 13.2. Мат для безопасности: под полотнами расположена зона 2\*2 метра для гимнастического мата. Мат, с толщиной от 10 см, защищает спортсменов в случае падения, но при этом доставляет неудобства при работе в партере.

## **14. ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА (AERIAL SILKS)**

- 14.1. Воздушные полотна для соревнований сделаны из утвержденной ФПСИВГ ткани. Соревновательные полотна будут обеспечены организатором.
- 14.2. Конструкция для подвеса полотен - Пирамида, веревочный полиспаст. Полотна подвешены к тросу через машинку вращения. Максимальная высота подвеса полотна - до 6 метров.
- 14.3. Мат под полотнами толщиной от 10 см. Длина хвостов полотен, свободно лежащих на полу, составляет 1 м.
- 14.4. Организатор предоставляет спортсменам на выбор несколько вариантов цветовой гаммы снарядов. В день выступления спортсмен выбирает необходимый для его выступления цвет.
- 14.5. Предусматривается возможность участия спортсмена на своем снаряде при условии полного соответствия сертификата безопасности установленным стандартам и наличии соответствующих документов.
- 14.6. Вся информация, связанная с подвесом полотен, будет сообщена организатором.

## **15. СЪЕМКА (FILMING)**

- 15.1. Все спортсмены, подтверждая участие на региональных, Национальных или открытых Чемпионатах, соглашаются с тем, что они отказываются от 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 Организаторов.
- 15.2. Все спортсмены соглашаются на проведение интервью, фото и видео съемки СМИ, одобренными Организаторами.
- 15.3. Все спортсмены должны быть согласны на видео и фотосъемку во всех случаях – до выступления, во время или после (семинары, интервью и т.д.)
- 15.4. Видео и фотосъемка не допускаются в раздевалках и уборных.
- 15.5. Все фотографии и видеозаписи остаются собственностью Организатора.

## **Судейство (Judging)**

### **16. Судьи и СИСТЕМА СУДЕЙСТВА (JUDGES AND JUDGING SYSTEM)**

- a. После того, как была произведена оценка и обработка всех жалоб и обращений, никакие дальнейшие корректировки результатов не допустимы.  
\* См.: система жалоб и обращений.
- b. Баллы отборочных соревнований и финала не суммируются.
- c. Судьи должны находиться отдельно от спортсменов и зрителей.
- d. Судьи и спортсмены будут дисквалифицированы, если они будут обнаружены за обсуждением каких-либо вопросов в любое время в процессе проведения соревнований.

- е. Организаторы соревнований/ члены комитета федерации могут участвовать в соревнованиях, судить или быть ФПСИВГ сертифицированными тренерами на соревнованиях.
- 16.1. Президент Федерации может участвовать в соревнованиях, если будут выполнены следующие оговорки:
- Президент Федерации не должен взаимодействовать напрямую 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 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/баннера 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 уличён 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.
- 17.16. Неявка спортсмена в день регистрации без предварительного письменного разрешения.

## **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 тренерам ФПСИВГ разрешено сопровождать спортсменов. Спортсмены и

- тренера должны быть одеты в свои спортивные костюмы во время ожидания результатов.
- 18.5. Все результаты будут отображены на веб-сайте организаторов в течение двадцати четырех (24) часов после вручения наград.
- 18.6. Все спортсмены, имеющие право квалификации на международные соревнования, будут указаны на веб-сайте ФПСИВГ 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 сертифицированным тренером ФПСИВГ, тренер должен пройти курс и получить сертификат тренера Федерации пилонного спорта и воздушной гимнастики. Тренер должен предоставить все квалификации в ФПСИВГ 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 ФПСИВГ. Только сертифицированный тренер ФПСИВГ, 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 курсов ФПСИВГ 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 тренером ФПСИВГ (не обязательно своим) в зоне ожидания результатов.

## **21 ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ (DISQUALIFICATION)**

- Спортсмен может быть автоматически дисквалифицирован до, во время или после соревнований. ФПСИВГ 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 ФПСИВГ.
- 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 ФПСИВГ.
- 21.13. Положительный тест на допинг (см. Мед. Инструкции и допинг).
- 21.14. Отказ пройти антидопинговый тест по запросу.

## **Медицинские и допинговые правила**

### **22 Санкции С Допингом**

В случае положительного результата или отказа от допинг-контроля в качестве окончательных применяются следующие штрафы:

- 22.1. Спортсмен с положительным 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 ФПСИВГ на период, указанный в Кодексе РУСАДА и ВАДА.
- 22.4. Положительный результат для анаболических стероидов приведет к отстранению от участия во всех соревнованиях, одобренных ФПСИВГ, на четыре года. Легированный спортсмен не должен быть награжден медалью или званием.
- 22.5. Во всех положительных случаях допинга рекомендации РУСАДА и ВАДА должны иметь приоритет над любыми дисциплинарными мерами со стороны ФПСИВГ.
- 22.6. Спортсмены с антидопинговыми санкциями, могут быть лишены ранее выигранных титулов.

## **Права и обязанности**

### **23 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ATHLETES)**

- 23.1. Все спортсмены должны ознакомиться с Правилами и Положениями и любыми обновлениями.
- 23.2. Все спортсмены должны вести себя в соответствии с Правилами, Положениями ФПСИВГ и Кодексом этики.
- 23.3. Все спортсмены должны подписать Кодекс этики ФПСИВГ и вести себя соответственно.
- 23.4. Спортсмены в возрасте до 18 лет должны иметь утвержденного сопровождающего (родителя / уполномоченного законного представителя / тренера) с правом подписи.
- 23.5. Все спортсмены обязаны иметь при себе документы, удостоверяющие личность.
- 23.6. 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.
- 23.7. 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.
- 23.8. 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.
- 23.9. Употребление алкоголя или запрещенных, или подконтрольных веществ до или во время соревнований строго запрещено.
- 23.10. Все спортсмены должны согласиться принять участие в антидопинговом тестировании в соответствии с Кодексом РУСАДА и 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 ФПСИВГ.
- 23.11. Все расходы, понесенные спортсменом, являются ответственностью спортсмена, а не

- Организатора. Для подтверждения этого потребуется подпись во время регистрации.
- 23.12. 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.
- 24.12. Все спортсмены имеют право получать всю доступную публичную информацию о системе начисления очков или о соревнованиях в целом, которую можно найти на веб-сайте ФПСИВГ: [www.polesports.ru](http://www.polesports.ru)
- 24.13. На предварительных и финальных соревнованиях:
- Все спортсмены должны соревноваться с одной и той же гендерной категорией, за исключением парных соревнований и смешанной категории.
  - Спортсмены должны быть за кулисами двух спортсменов до начала соревнований.
  - Спортсмены должны начинать со сцены и ждать объявления, прежде чем выходить на сцену.

## **24 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРА**

ФПСИВГ 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.ru](http://www.polesports.ru)
- 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. ФПСИВГ и Организатор не могут нести ответственность за утрату или повреждение предметов спортсменов или официальных лиц.

### **Организатор обязан:**

- 25.1. Опубликовать все критерии конкурса, как указано выше.
- 25.2. Объявлять на сайте организатора о всех изменениях, касающихся соревнований.
- 25.3. Предоставлять спортсменам комнаты для переодевания и разминки с туалетами, которые отделены от тех, которые используются судьями и зрителями.
- 25.4. Предоставлять отдельную зону для спортсменов юниоров для переодевания или фиксированный временной интервал для раздевалок, предназначенных исключительно для их использования.
- 25.5. Проверять и тестировать установку воздушных полотен.
- 25.6. Обеспечить полотнами для выступлений и несколько высотных отметок в соответствии с нормами для спортсменов.
- 25.7. Предоставить спортсменам возможность потренироваться с полотнами и опробовать площадку перед началом соревнований.
- 25.8. Предоставить судьям всю необходимую информацию о соревновании.
- 25.9. Обеспечить своевременную первую помощь в случае инцидента или несчастного случая.
- 25.10. Провести антидопинговое тестирование в соответствии с Кодексом РУСАДА ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)) и ВАДА ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)).

## **Жалобы и обращения**

### **25 СИСТЕМА ПОДСЧЕТА БАЛЛОВ**

- 25.1. 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 в ФПСИВГ. 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 ФПСИВГ 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 ФАСИВГ 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 ФПСИВГ.
  - 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 ФПСИВГ. Организатор конкурса сообщит процесс для этого.
  - 26.4.5. Обратите внимание, что этот сбор будет взиматься с каждого раздела судейства, т. е. Вам придется платить 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 до финальной церемонии награждения.
  - 26.4.9. Решение оспаривающего судьи является окончательным, и переговоры не будут проводиться.

## **Система Оценок (Scoring System)**

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.

### **Финалисты, в Случае Отборочных Соревнований (Finalists, in the case of preliminaries)**

Финалисты из каждой категории в предварительных соревнованиях будут объявлены в конце категории примерно через 5 - 10 минут после окончания выступления последнего спортсмена. Все спортсмены категории должны находиться в зоне ожидания в своих тренировочных костюмах, чтобы иметь возможность сразу выйти на сцену при вызове. Все спортсмены будут приглашены на сцену, каждого финалиста попросят сделать шаг вперед. Затем спортсменов попросят покинуть сцену, финалистов попросят подождать за кулисами и следовать дальнейшим инструкциям. Копия оценок всех спортсменов будет размещена в раздевалках.

### **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. Баллы 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 артистизм, слитность движений, уверенность, оригинальность, 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. Оценочные жалобы, если вы желаете оспорить свои очки.

### **Взнос – будет определён организаторами соревнований совместно с ФПСИВГ (fees – as determined by the national federation)**

Существует плата за регистрацию жалобы на оценку; в случае удовлетворения жалобы и увеличения количества набранных баллов плата будет немедленно возвращена спортсмену. Сбор оплачивается при регистрации жалобы наличными или кредитной/ дебетовой картой непосредственно в ФПСИВГ, организаторы Национальных чемпионатов должны будут предоставить возможность к оплате. Плата взимается за каждую отдельную судейскую секцию, на которую подаётся апелляция.

# **ПОЛИТИКА НЕЯВКИ НА СОРЕВНОВАНИЯ ФПСИВГ**

## **(COMPETITIONS NO-SHOW POLICY)**

### **Цель (Purpose)**

Данная политика описывает подход Федерации пилонного спорта и воздушной гимнастики 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 соревнований 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 ФПСИВГ и принятия им решения о приемлемости причины. В противном случае, к спортсмену будут применены санкции, указанные ниже.

### **Процедуры Уведомления ФПСИВГ (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 ФАСиВГ 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 ФПСИВГ регистрирует спортсмена, как не явившегося с действующими санкциями (указаны ниже).
4. В течение семи дней спортсмен может направить обращение для регистрации апелляции. Обращение будет рассмотрено Исполнительным комитетом ФПСИВГ.

### **Санкции (Sanctions)**

Спортсмены, которые не отвечают критериям, применяемым к допустимому не-посещению национальных соревнований ФПСИВГ 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 Федераций.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (ADDENDUM 1)**

### **ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ/ДВИЖЕНИЯ (PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS)**

Эти элементы и движения полностью запрещены и являются дополнительными к запрещенным движениям и элементам, 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 МФПС (IPSF) для просмотра видео этих элементов (или используйте ссылки, указанные ниже).

<b>PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS</b>		
<b>CODE NR.</b>	<b>NAME</b>	<b>LINK</b>
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html">https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html</a>
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html">https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html</a>
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html">https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html</a>
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html">https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html</a>
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html">https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html</a>
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html">https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html</a>
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html">https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html</a>
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html">https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html</a>
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html">https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html</a>
A 215	STRADDLE CUT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html">https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html</a>
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html">https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html</a>
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html">https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html</a>
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html">https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html</a>
A 219	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html">https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html</a>
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html">https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html</a>
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html">https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html</a>
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html">https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html</a>
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html">https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html</a>
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html">https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html</a>

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

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

C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html">https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html</a>
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html">https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html</a>
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html">https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html</a>
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html">https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html</a>
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html">https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html</a>
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html">https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html</a>
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html">https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html</a>
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html">https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html</a>
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html">https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html</a>
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html">https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html</a>
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html">https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html</a>
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html">https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html</a>
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html">https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html</a>
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html">https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html</a>
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html">https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html</a>
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html">https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html</a>
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html">https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html</a>
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html">https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html</a>
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html">https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html</a>
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html">https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html</a>
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html">https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html</a>
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html">https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html</a>
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html">https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html</a>
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html">https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html</a>

C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html">https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html</a>
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html">https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html</a>

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



C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html">https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html</a>
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html">https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html</a>
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html">https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html</a>

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

## ОГРАНИЧЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ / ДВИЖЕНИЯ

Следующие элементы и движения ограничены, 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 единственным исполнением:

- Повороты
- Проходы (вперед и назад, в том числе начиная с пола)
- Движения капзэйры
- 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).

<b>ОГРАНИЧЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ / ДВИЖЕНИЯ (LIMITED ELEMENTS)</b>		
<b>CODE NR.</b>	<b>NAME</b>	<b>LINK</b>
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html">https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html</a>
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html">https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html</a>
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html">https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html</a>
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html">https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html</a>
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html">https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html</a>
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html">https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html</a>
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html">https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html</a>
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html">https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html</a>
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html">https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html</a>
A 305	FLAIR (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html">https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html</a>
A 315	FLAIR TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html">https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html</a>
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html">https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html</a>
A 319	FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-319%E2%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319%E2%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html</a>

A 320	FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2) + FLAIR	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html</a>
A 330	FLAIR BOTH SIDES	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html">https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html</a>
C 103	1/1 AIR TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html">https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html</a>
C 105	2/1 AIR TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html">https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html</a>
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html">https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html</a>
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html">https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html</a>
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html">https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html</a>
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html">https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html</a>
C 182	TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html">https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html</a>
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html">https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html</a>
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html">https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html</a>
C 223	COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html">https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html</a>
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html">https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html</a>
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html">https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html</a>
C 264	PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html">https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html</a>
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html">https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html</a>
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html">https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html</a>
C 314	STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html">https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html</a>
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html">https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html</a>
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html">https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html</a>
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html">https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html</a>
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html">https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html</a>
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html">https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html</a>
C 384	SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html">https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html</a>

C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html">https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html</a>
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html">https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html</a>
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html">https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html</a>
C 465	SCISSORS LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html">https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html</a>
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html">https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html</a>
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html">https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html</a>
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html">https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html</a>
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html">https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html</a>
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html">https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html</a>
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html">https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html</a>
D 142	1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html">https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html</a>
D 144	2/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html">https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html</a>
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html">https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html</a>
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html">https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html</a>
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html">https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html</a>
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html">https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html</a>
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html">https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html</a>
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html">https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html</a>
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html">https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html</a>
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html">https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html</a>
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html">https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html</a>
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html">https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html</a>

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