

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ



# 2022 – 2024 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



## Аэробная гимнастика

Одобрены Исполнительным комитетом ФИЖ

Февраль 2020



**VTB — OFFICIAL  
FIG PARTNER**



**vtb.ru**

VTB Bank (PJSC)  
CBR General Banking License No. 1000.  
Advertising.

**Эти правила соревнований одобрены Исполнительным комитетом ФИЖ для использования с 1 января 2022 года.**

*Пожалуйста, обратите внимание на то, что эти Правила соревнований, также содержат некоторые технические аспекты, которые следует рассматривать в сочетании с действующими Уставом и Техническими регламентами ФИЖ. В случаях противоречия между Правилами соревнований и Техническими регламентами, Технический регламент имеет преимущественную силу.*

Английская версия правил является официальным текстом

**Авторское право:**

**Правила соревнований являются собственностью ФИЖ.**

**Любой перевод или копирование Правил без предварительного письменного согласия пользователя строго запрещено**

The FIG is proud to present its Official Partners, who not only support the FIG financially and in kind, but understand Gymnastics and the importance of the FIG's efforts to promote the development of all its disciplines.

Our Official Partners help to make our World Championships and the World Gymnastrada a great success and constantly support our member Federations.

We thank them for their dedication and ask the World of Gymnastics to return the favour by supporting the companies that advance the spirit of Gymnastics.



VTB



FUJITSU



TOKIO  
INKARAMI

## Official Partners of the FIG



AAI®



GYMNOVA



SPIETH  
Gymnastics



CANNICE  
康纳斯



PASTORELLI®



SPIETH  
AMERICA



Chacott



SISAKI®



TaiShan



EUROTRAMP®



Sports Equipment  
Senoh



VENTURELLI®  
M.A.D.E. FOR CHAMPIONS



gaofei 高飞

## ВВЕДЕНИЕ К ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ ФИЖ ПО АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ – 15-й Цикл 2022– 2024

Тамми Яги-Китагава, Президент Технического комитета ФИЖ по Аэробной Гимнастике

Технический комитет ФИЖ по Аэробной Гимнастике рад предоставить эти Правила соревнований 2022/2024 Исполнительному Комитету ФИЖ и Федерациям, Членам ФИЖ, рекомендованные для применения с 1 января 2022 года.

В Правилах соревнований учтены предложения, высказанные Компетентными Органами ФИЖ  
Техническими Комитетами Континентальных союзов ФИЖ по аэробной гимнастике  
Федерациями - членами ФИЖ  
Международными судьями, тренерами и гимнастами

### ***Наиболее важные изменения отражены в ...***

- Новом формате Правил Соревнований
- Повышении имиджа категорий индивидуальных выступлений
- Продолжительности упражнения для СП/ТР/ГР, которая составляет 1' 25" (± 5 секунд).
- Некоторых изменениях в Дресс- коде
- Перегруппировке элементов сложности и таблиц (включая ценность элементов)
- Сокращении до 9 элементов для ИМ/ИЖ и 8 элементов для СП/ТР/ГР
- Сбавках за сложность, которые не делятся на коэффициент
- Обязательном для категории ИМ требовании - 1 элемент из группы В, подгруппы 4
- Не допускается для категории ИМ элементы Группы С, подгруппы 7
- Комбинации максимум из 3 элементов -только для ИМ/ИЖ и комбинации максимум из 2 элементов для СП/ТР/ГР
- Разрешении для ИМ/ИЖ комбинации акробатических элементов и возможности сочетания их с элементами сложности только в 1-й комбинации
- Новых сбавках для исполнения
- Переименовании раздела "Артистичность" в "Артистизм".
- Новых критериях артистизма
- Нет ценности для подъёма (лифта), который будет оцениваться в Артистизме как партнерство и сотрудничество
- Переименовании Возрастной группы 2 в "Юниоры" и Возрастной группы 1 в "Возрастную группу"
- Анализе и изменении Коэффициента для элементов сложности
- Добавлении "Глоссария" в конце Правил соревнований

От имени Технического комитета по аэробной гимнастике.



## АВТОРЫ ДОКУМЕНТА

*Я хотела бы поблагодарить нынешний Технический комитет по аэробной гимнастике за его неустанную работу по созданию этих новых Правил соревнований. Все члены Комитета ФИЖ по аэробной гимнастике внесли свой вклад в пересмотр этих Правил соревнований*

**Тамми Яги-Китагава**  
**Ван Хонг**  
**Светлана Лукина**  
**Мария Фумеа**  
**Мария Эдуарда Поли**  
**Хорхе Филлон**  
**Дора Хеги**

**Президент**  
**Вице-президент**  
**Член**  
**Член**  
**Член**  
**Член**  
**Представитель**  
**спортсменов**

**ЯПОНИЯ**  
**КИТАЙ**  
**РОССИЯ**  
**РУМЫНИЯ**  
**БРАЗИЛИЯ**  
**АРГЕНТИНА**  
**ВЕНГРИЯ**

*Технический комитет по аэробной гимнастике также хотел бы поблагодарить Джеральда Бидо (ФИЖ) за его превосходную работу по созданию “Интерактивных Правил соревнований” на веб-сайте ФИЖ, включая правила соревнований с рисунками, стенографией и видео.*

**Рисунки:** **Джеральд Бидо** **ФИЖ ИТ-отдел** **ФИЖ**

**Редактирование:** **Александр Кола** **ФИЖ Менеджер спортивных мероприятий** **ФИЖ**

Авторское право ФИЖ

**Настоящие Правила соревнований, включая Приложения или его части, не могут быть скопированы или переведены без письменного разрешения ФИЖ**

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ К ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ ФИЖ ПО АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ – 15-й Цикл 2022– 2024.....	5
Содержание.....	7
ЧАСТЬ 1 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.....	9
АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА ФИЖ < Соревнования на первый взгляд > ...	11
ГЛАВА 1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....	13
1.1 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.....	13
А. ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ.....	13
1.2 СОРЕВНОВАНИЯ.....	13
А. СТАТУС.....	13
1.3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.....	13
А. ПЕРИОДИЧНОСТЬ.....	13
Б. РАСПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.....	13
1.4 ПОРЯДОК УЧАСТИЯ В ЧЕМПИОНАТЕ МИРА.....	13
1.5 ИЗМЕНЕНИЕ ИМЕНИ.....	13
1.6 ОТБОРОЧНЫЕ РАУНДЫ И ФИНАЛЫ.....	13
А. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОТБОРОЧНЫХ РАУНДОВ.....	13
Б. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ФИНАЛА.....	13
В. ПРАВИЛА РАНЖИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОДИНАКОВЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ.....	13
Г. РАНЖИРОВАНИЕ КОМАНД.....	13
1.7. ПОРЯДОК СТАРТА.....	14
А. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЖЕРЕБЬЁВКИ.....	14
1.8 ОБОРУДОВАНИЕ.....	14
А. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА.....	14
Б. ЗОНА ОЖИДАНИЯ.....	14
1.9 ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА.....	14
1.10 ПОДИУМ И ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	15
А. ПОДИУМ.....	15
Б. ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	15
В. РАЗМЕЩЕНИЕ (Чемпионат мира).....	15
Г. ОГРАНИЧЕНИЯ.....	16
1.11 МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.....	16
А. ОБОРУДОВАНИЕ.....	16
Б. ЗАПИСЬ.....	16
В. КАЧЕСТВО.....	16
Г. ПРАВА НА МУЗЫКУ.....	16
1.12 РЕЗУЛЬТАТЫ.....	16
А. ДЕМОНСТРАЦИЯ И РАССЫЛКА РЕЗУЛЬТАТОВ.....	16
Б. ПРОТЕСТЫ.....	16
В. ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	16
1.13 НАГРАЖДЕНИЕ.....	16
А. ЦЕРЕМОНИЯ.....	16
Б. НАГРАДЫ.....	16
1.14 ЭКСПЕРТЫ.....	17
А. СУДЬИ.....	17
Б. ВЫСШЕЕ ЖЮРИ.....	17
ГЛАВА 2 ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	18
2.1. КАТЕГОРИИ.....	18
А. КОЛИЧЕСТВО КАТЕГОРИЙ.....	18
Б. КОЛИЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ.....	18
2.2. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ.....	18
А. ОБЩИЕ ПРАВА.....	18
Б. ВОЗРАСТ.....	18
В. НАЦИОНАЛЬНОСТЬ.....	18
2.3 ДРЕСС-КОД.....	19
А. <b>НАЦИОНАЛЬНАЯ ЭМБЛЕМА И РЕКЛАМА</b> ( - 0.3 сбавка) ..	19
Б. <b>КОСТЮМ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	19
В. <b>НАДЛЕЖАЩАЯ ОДЕЖДА – СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ</b> ..	19
Г. Униформа -национальный спортивный костюм.....	19
ГЛАВА 3 КОМПОЗИЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ.....	20
3.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ “АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА”.....	20
3.2 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ.....	20
3.3 КОМПОЗИЦИОННОЕ СОДЕРЖАНИЕ.....	20
3.5. КОМБИНАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ (Связка).....	21
3.6. АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ.....	21
3.7. НОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ.....	21
ГЛАВА 4 ЖЮРИ.....	22
4.1 СУДЬИ / БРИГАДА СУДЕЙ.....	22
А. ВЫСШЕЕ ЖЮРИ.....	22
Б. БРИГАДА СУДЕЙ.....	22
4.2 ФУНКЦИИ И ОБЯЗАННОСТИ ВЫСШЕГО ЖЮРИ.....	22
ЧАСТЬ 2 СУДЕЙСТВО.....	23
ГЛАВА 5 СУДЕЙСТВО / ОЦЕНИВАНИЕ.....	24
<b>5.1 ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ (ПБС)</b> .....	24
А. ФУНКЦИИ.....	24
Б. КРИТЕРИИ.....	24
В. СБАВКИ.....	25
Г. АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ.....	26
<b>5.2 СЛОЖНОСТЬ (D-судья)</b> .....	27
А. ФУНКЦИИ.....	27

Б. КРИТЕРИИ.....	27	6.2. ТАБЛИЦА ОЦЕНОК.....	41
В. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (см. часть 3) .....	27	ЧАСТЬ 3 РУКОВОДСТВО	ПО СЛОЖНОСТИ
Г. СБАВКИ .....	28	43	
<b>5.3 ИСПОЛНЕНИЕ (Е-Судья).....</b>	<b>28</b>	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	43
А. ФУНКЦИИ.....	28	ЧАСТЬ 4 РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛНЕНИЮ .....	47
Б. СУДЕЙСТВО.....	28	ЧАСТЬ 5АЭРОБИК	ДЕНС
В. ОШИБКИ .....	28	53	
Г. КРИТЕРИИ И СБАВКИ.....	28	ЧАСТЬ 6 .....	АЭРОБИК-СТЕП
5.4 АРТИСТИЗМ (А-судья) .....	29	59	
А. ФУНКЦИИ.....	29	ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	65
Б. КРИТЕРИИ.....	29	МИРОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП .....	65
В. ШКАЛА:.....	29	ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	69
Г. ДЕТАЛИЗАЦИЯ КРИТЕРИЕВ.....	30	СТЕНОГРАФИЧЕСКИЕ СИМВОЛЫ.....	69
5.5. СУДЬИ ЛИНИИ (L) .....	39	ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	73
А. ФУНКЦИИ.....	39	ОПИСАНИЕ 7-БАЗОВЫХ ШАГОВ .....	73
Б. КРИТЕРИИ И СБАВКИ .....	39	ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	75
5.6 СУДЬЯ ВРЕМЕНИ (Т) .....	39	ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ.....	75
А. ФУНКЦИИ.....	39	ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	117
Б. КРИТЕРИИ И СБАВКИ.....	39	ТАБЛИЦА СЛОЖНОСТИ .....	117
ГЛАВА 6 ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ .....	40	ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	123
6.1 ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ .....	40	ГЛОССАРИЙ.....	123

# ЧАСТЬ 1 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ





TOKIO  
INKARAMI

## АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА ФИЖ < Соревнования на первый взгляд >

	Разделение	Категория		Возраст *	Состав	Площадка для соревнований	Продолжительность музыки		
Официальные соревнования ФИЖ	Чемпионат мира среди взрослых	ИМ		Индивидуальный мужчина	18 +	1 спортсмен-мужчина	10м x 10м	1 мин. 20 с. ( ± 5 с.)	
		ИЖ		Индивидуальная женщина		1 спортсменка-женщина			
		СП		Смешанная пара		Спортсмены: 1 мужчина / 1 женщина		1 мин. 25 с. ( ± 5 с.)	
		ТР		Трио		5 спортсмена (мужчины / женщины / смешанный состав)			
		ГР		Группа		8 спортсменов (мужчины / женщины / смешанный состав)			
		АД		Аэробик Денс		8 спортсменов (мужчины / женщины / смешанный состав)			
		АС		Аэробик Степ		8 спортсменов (мужчины / женщины / смешанный состав)			
	Мировые соревнования в возрастной группе (Юниоры)	ИМ	Индивидуальный мужчина		15-17	1 спортсмен-мужчина	10м x 10м	1 мин. 20 с. ( ± 5 с.)	
		ИЖ	Индивидуальная женщина			1 спортсменка-женщина			
		СП	Смешанная пара			Спортсмены: 1 мужчина / 1 женщина			
		ТР	Трио			3 спортсмена (мужчины / женщины / смешанный состав)			
		ГР	Группа			5 спортсменов (мужчины / женщины / смешанный состав)			
		АД	Аэробик Денс			8 спортсменов (мужчины / женщины / смешанный состав)			
	Мировые соревнования (Возрастная группа)	ИМ	Индивидуальный мужчина		12-14	1 спортсмен-мужчина	7м x 7м	1 мин. 15 с. ( ± 5 с.)	
		ИЖ	Индивидуальная женщина			1 спортсменка-женщина			
		СП	Смешанная пара			Спортсмены: 1 мужчина / 1 женщина	10м x 10м		
		ТР	Трио			3 спортсмена (мужчины / женщины / смешанный состав)			
		ГР	Группа			5 спортсменов (мужчины / женщины / смешанный состав)			
		АД	Аэробик Денс			8 спортсменов (мужчины / женщины / смешанный состав)			
	Национальные	Национальное развитие	ИМ	Индивидуальный мужчина		9-11	1 спортсмен-мужчина	7м x 7м	1 мин. 15 с. ( ± 5 с.)
			ИЖ	Индивидуальная женщина			1 спортсменка-женщина		
СП			Смешанная пара		Спортсмены: 1 мужчина / 1 женщина				
ТР			Трио		3 спортсмена (мужч. / женщ. / смеш.)				
ГР			Группа		5 спортсменов (мужч. / женщ. / смеш)		10м x 10м		

\* В год проведения соревнований

**GYMNOVA**

A PASSION FOR GYMNASTICS



Photo: France Sport / Getty Images / www.gettyimages.com

**GYMNOVA**

[WWW.GYMNOVA.COM](http://WWW.GYMNOVA.COM)



## **1.1 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

### **А. ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ**

В принципе, эти Правила предназначены для соревнований высшего ранга – ЧМ (18 лет и старше), обеспечивают возможность их проведения, гарантирующую наиболее объективную оценку упражнений в аэробной гимнастике на международном уровне. Для ознакомления с конкретными Правилами для юниоров и возрастных групп см. приложение 1 в дополнениях к Правилам соревнований. Если в приложениях нет каких-то указаний, то применяются основные правила соревнований.

## **1.2 СОРЕВНОВАНИЯ**

### **А. СТАТУС**

Официальным соревнованием ФИЖ по аэробной гимнастике является “Чемпионат мира” по аэробной гимнастике.

## **1.3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

### **А. ПЕРИОДИЧНОСТЬ**

Чемпионаты мира по аэробной гимнастике проводятся каждые два года в четные годы.

### **Б. РАСПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общую схему проведения чемпионатов мира по аэробной гимнастике см. в Т. Р., раздел 6, статья 3.1.

Соревнования должны начинаться не ранее 10.00 часов и заканчиваться не позднее 23.00 часов.

Расписание соревнований должно быть утверждено Техническим комитетом по аэробной гимнастике и опубликовано в Рабочем плане.

## **1.4 ПОРЯДОК УЧАСТИЯ В ЧЕМПИОНАТЕ МИРА**

См Т.Р. Раздел 1 Статьят 4, пункт 2.2 главы 2 настоящих правил.

## **1.5 ИЗМЕНЕНИЕ ИМЕНИ**

См Т.Р. раздел 6, статья. 4

## **1.6 ОТБОРОЧНЫЕ РАУНДЫ И ФИНАЛЫ**

### **А. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОТБОРОЧНЫХ РАУНДОВ**

Максимальное количество спортсменов в отборочных раундах для ЧМ и МСВГ составляет:

- По одному от Федерации для ИМ, ИЖ, ГР, АД и АС.
- По два от Федерации для СП и ТР.

### **Б. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ФИНАЛА**

Спортсмены всех категорий, получившие восемь лучших результатов, могут принять участие в финале. (См. Т. Р. раздел 6 – Статья 3.2).

### **В. ПРАВИЛА РАНЖИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОДИНАКОВЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ**

(См. Т. Р. раздел 6 - Статья 3.3)

В случае ничьей в любом месте квалификации или финала, ничья будет разорвана на основании следующих критериев, в указанном ниже порядке:

1. Наивысший общий балл за исполнение
2. Наивысший общий балл по артистизму
3. Наивысший общий балл по сложности

Если одинаковые результаты все еще сохраняются, то рейтинг спортсменов не будет изменён.

### **Г. РАНЖИРОВАНИЕ КОМАНД**

(См. Т. Р. раздел 6 - Статья 3.3)

В случае равенства очков на любом месте в Командном рейтинге, рейтинг будет определяться по следующим критериям:

1. Лучшая по рейтингу группа
2. Трио с лучшим рейтингом
3. Лучший по рейтингу результат Аэробик-Денс или Аэробик-Степ.

Если все еще есть связь между результатами, то рейтинг не будет изменён

## **1.7. ПОРЯДОК СТАРТА**

### **A. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЖЕРЕБЬЁВКИ**

(Т. Р. раздел 1, ст. 4.3 и Т. Р. раздел 6, ст. 3.4)

1. Жеребьевка определит порядок начала квалификационных раундов и финала. Жребий будет разыгран в присутствии президента ТК по аэробной гимнастике или назначенного члена ТК по аэробной гимнастике.
2. Жеребьевка состоится в течение двух недель после истечения крайнего срока подачи окончательной заявки
3. Федерации будут проинформированы Генеральным секретарем по крайней мере за один месяц до начала жеребьевки о времени и месте, и они будут иметь право присутствовать на жеребьевке.
4. Средства массовой информации будут проинформированы и им будет разрешено направить представителей, а местному органу власти, в районе которого будет проводиться жеребьевка, будет предложено направить представителей.
5. Жребий должен быть разыгран "нейтральным" лицом или компьютером.
6. Жеребьевка также определит порядок, в котором будет разыгран жребий для каждой команды или гимнаста, и определит порядок, в котором команда или гимнаст начнут участвовать в соревнованиях
7. "Правила 10 минут"

В целях сохранения здоровья и безопасности гимнастов ФИЖ согласился с тем, что гимнастам, участвующим в нескольких квалификациях/финалах, требуется 10 минут, чтобы восстановиться, прежде чем снова участвовать в соревнованиях. Этот восстановительный период по продолжительности будет равен 4-м выступлениям на соревнованиях. (См. Т. Р. раздел 1, ст. 4.3.6).

Жеребьевка будет скорректирована в соответствии с этим принципом. Если гимнаст или группа в первой ротации соревнуются на 7-м месте и занимают 1-3 позицию в следующем соревновательном круге, то, новая стартовая позиция станет 4-й. Если гимнаст или группа в первой ротации соревнуются последними и занимают 1-4 позиции в следующем круге соревнований, то новая стартовая позиция будет 5-й.

Председатель Высшего жюри, при необходимости, внесет эту корректировку, и как только будут определены гимнасты квалифицированного раунда, секретариат, устанавливающий окончательную оценку, подготовит скорректированную жеребьевку и стартовый список. Этот принцип применяется для всех следующих ротаций, а также во время других финальных соревнований, а также для Всемирных игр (квалификации).

## **1.8. ОБОРУДОВАНИЕ**

### **A. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА**

За 2 дня до начала соревнований участникам предоставляется тренировочный зал. Он оснащен соответствующим звуковым оборудованием и полноразмерной площадкой для соревнований. Доступ на площадку предоставляется в соответствии с графиком ротации, установленным ЛОК (Локальный организационный комитет), и утвержденным Техническим комитетом по аэробной гимнастике.

### **B. ЗОНА ОЖИДАНИЯ**

Специально отведенная зона, соединенная с Подиумом, называется Зоной ожидания. Она предназначена только для участников и их тренеров, следующих двух стартовых номеров. Эту территорию не разрешается использовать никаким другим лицам.

## **1.9. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА**

Чрезвычайные обстоятельства описываются следующим образом:

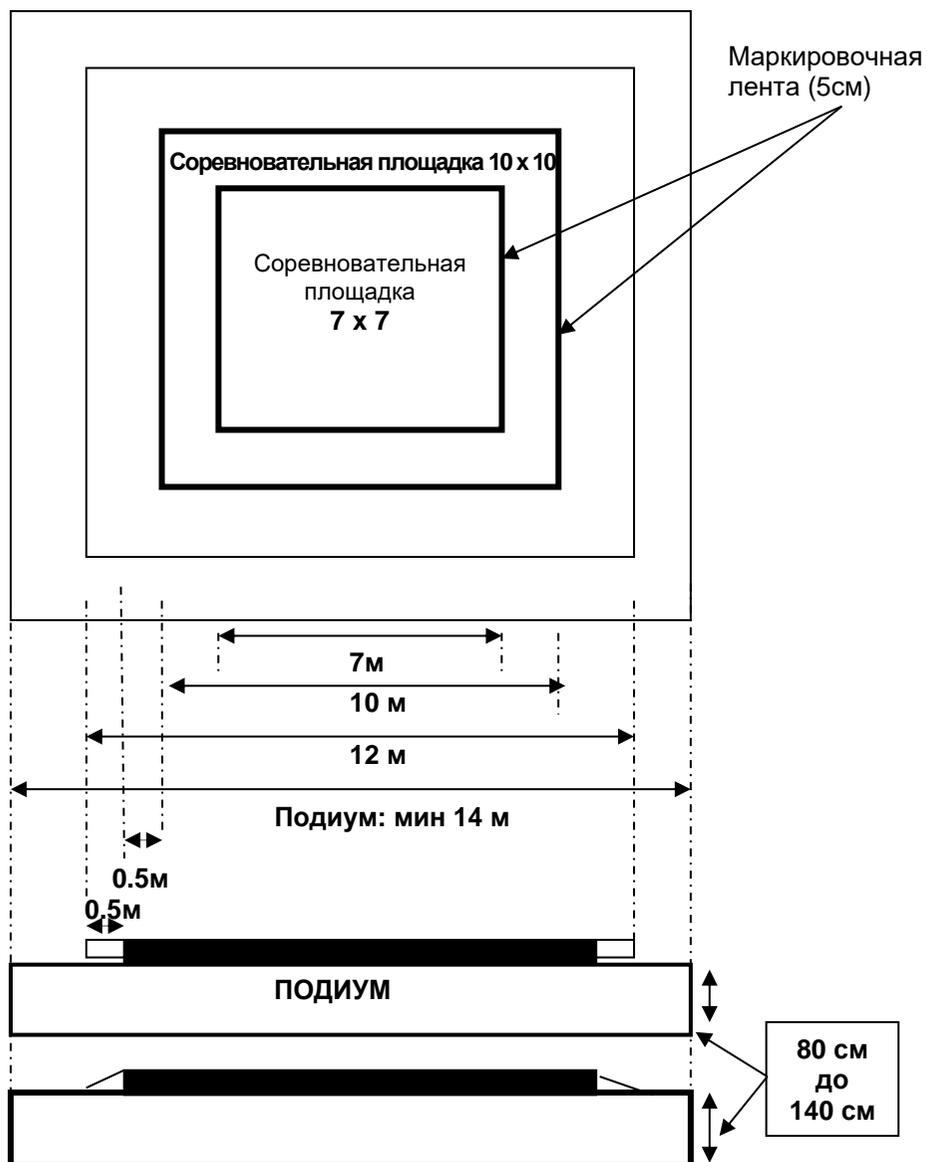
- Звучит неподходящая музыка.
- Возникли проблемы с музыкой из-за неисправности аппаратуры.
- Помехи, вызванные общим отказом оборудования - освещения, подиума, места проведения.
  - Попадание любого постороннего предмета на площадку для соревнования от какого-то лица или иным путем, независящим от участника.
- Чрезвычайные обстоятельства, приводящие к неявке, независящие от участника. (См. Т. Р. раздел 1, ст. 4.3.6).

Участник несет ответственность за немедленное прекращение упражнения, если возникнут чрезвычайные обстоятельства, упомянутые выше. Протест после завершения упражнения не будет принят.

По решению Председателя судейской коллегии участник может возобновить процедуру после устранения проблемы. Любые ранее полученные баллы не будут учитываться.

В тех случаях, когда могут возникнуть ситуации, не указанные выше, они будут разрешены путем рассмотрения обстоятельств Высшестоящим жюри. Решение Высшего жюри является окончательным

## 1.10 ПОДИУМ И ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ



### А. ПОДИУМ

Подиум, на котором проходят соревнования, имеет высоту от 80 до 140 см и закрыт сзади фоном.

Размер подиума составляет не менее 14 x 14 м.

### Б. ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Площадка для соревнований должна быть 12 м x 12 м. Она должна иметь четко обозначенную зону соревнований размером 10 м x 10 м для всех категорий ВЗРОСЛЫХ и юниоров (7 м x 7 м будет использоваться некоторыми категориями спортсменов Возрастной группы и группы Национального развития (см. Приложение 1)

Маркировочная лента включена в размеры зоны соревнований. (См. Нормы оборудования).

На соревнованиях могут использоваться только площадки с действующим сертификатом ФИЖ.

### В. РАЗМЕЩЕНИЕ (Чемпионат мира)

Судейские бригады сидят прямо перед трибуной.

Судьи линии сидят в углах площадки по диагонали.

Члены Высшего жюри сидят на подиуме сразу за судейскими бригадам.

#### БРИГАДА СУДЕЙ А

И 1	А 1	И 2	А 2	И 3	А 3	В	ПБС	С 1	С 2	И 4	А 4	И 5	А 5	И 6	А 6
-----	-----	-----	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

#### БРИГАДА СУДЕЙ Б

И 1	А 1	И 2	А 2	И 3	А 3	В	ПБС	С 1	С 2	И 4	А 4	И 5	А 5	И 6	А 6
-----	-----	-----	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

#### ВЫСШЕЕ ЖЮРИ И СУПЕРВАЙЗЕРЫ

СИ	СА	АВЖ	ПВЖ	СС	СС	СИ	СА
----	----	-----	-----	----	----	----	----

Пояснение: Артистизм (А) – Исполнение (И) – Сложность (С) – Время (В) – Председатель (ПБС) – Супервайзер Исполнение (СИ) – Супервайзер Артистизма (СА) – Супервайзер Сложности (СС) – Ассистент Высшего Жюри (АВЖ) – Президент Высшего Жюри (ПВЖ)

## **Г. ОГРАНИЧЕНИЯ**

Участникам, тренерам и всем посторонним лицам запрещается входить в зону ожидания во время соревнований, за исключением случаев, когда их вызывает должностное лицо Оргкомитета или ФИЖ.

Тренеры должны находиться в Зоне ожидания сохраняя надлежащее поведение, пока их спортсмены соревнуются. Тренерам, участникам и всем посторонним лицам запрещается входить в зону судейства. Несоблюдение этих ограничений может привести к дисквалификации участника Высшим жюри.

### **1.11 МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

#### **А. ОБОРУДОВАНИЕ**

Качество звукового оборудования должно соответствовать профессиональному стандарту и включать, помимо обычного оборудования, следующие необходимые элементы: отдельные громкоговорители для участников и музыкальный проигрыватель (зависит от Локального оборудования; CD-плеера, ПК и т.д.).

#### **Б. ЗАПИСЬ**

Чтобы упростить управление музыкой и уменьшить технические проблемы во время соревнований, ФИЖ рекомендует сократить разнообразие различных музыкальных форматов (CD, USB-накопитель) и использовать только цифровые музыкальные форматы.

Также ознакомьтесь с Директивами и Рабочим Планом соревнований и следуйте инструкциям Оргкомитета по формату музыкального файла (например, mp3).

Должна быть записана музыка только для одной программы на компакт-диск или в формате файла, который запрашивает ОК. Участники должны представить на соревнования две копии своей музыки и четко обозначить их следующим образом:

- Название национальной федерации (официальная аббревиатура страны);
- Имя и фамилия участника индивидуальной программы и фамилии, ТР, ГР АД, АС.
- Категория соревнований (ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР, АД, АС) (Сеньоры, Юниоры, Возрастная группа).

Членам делегации рекомендуется иметь запасную копию любого компакт-диска и/или USB-накопителя с их музыкой для своих тренировок и в случае технических проблем.

## **В. КАЧЕСТВО**

Запись должна соответствовать профессиональным стандартам, относящимся к воспроизведению звука.

## **Г. ПРАВА НА МУЗЫКУ**

ФИЖ и ЛОК не могут гарантировать трансляцию выбранной для программы музыки.

Вместе с именной заявкой должен быть отправлен список всей использованной музыки, названия, исполнителя и композитора в ЛОК, а для чемпионата мира - в Секретариат ФИЖ.

### **1.12 РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **А. ДЕМОНСТРАЦИЯ И РАССЫЛКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

Для каждого упражнения общие оценки (А, Е, D), сбавки, итоговый балл и ранг должны быть показаны для зрителей. После квалификационного раунда каждая федерация-участница должна получить полную копию результатов, но не подробные результаты. В конце соревнований каждому участвующему члену федерации должен быть предоставлен полный набор всех подробных результатов. (См. Т. Р. Раздел 1, Статья 4.10.6)

#### **Б. ПРОТЕСТЫ**

(См Т.Р. Раздел 1 Статья 8.4)

#### **В. ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Для каждого финала результаты, полученные в квалификации, не переносятся.

Оценка, полученная в финале, определяет рейтинг спортсменов.

### **1.13 НАГРАЖДЕНИЕ** (см. Т.Р. Раздел 1 Статья 9.3)

#### **А. ЦЕРЕМОНИЯ**

См. специальные правила для церемоний награждения медалями ФИЖ.

Ответственное должностное лицо ФИЖ должно утвердить подробный порядок церемонии.

#### **Б. НАГРАДЫ**

Медали вручаются за первые три места. Каждому финалисту вручаются дипломы.

Сертификат об участии выдается всем участникам и должностным лицам.

## **1.14 ЭКСПЕРТЫ**

### **А. СУДЬИ**

Судьи должны регулярно заниматься аэробной гимнастикой и постоянно расширять свои практические знания. Основными требованиями к их деятельности являются:

- а. Отличное знание Правил соревнований ФИЖ
- б. Отличное знание Технических регламентов ФИЖ (ФИЖ Т. Р)
- в. Отличное знание новых элементов сложности

Требования к судьям на официальных соревнованиях ФИЖ следующие:

- а. Иметь действительный сертификат ФИЖ на текущий цикл
- б. Успешно судить на национальных соревнованиях, соревнованиях между странами и на международных конкурсах по приглашению.
- в. Быть включенным в Мировой список судей ФИЖ
- г. Обладать отличными знаниями по аэробной гимнастике.
- д. Любой судья, являющийся близким родственником семьи спортсмена (см. статью 2 Этического кодекса ФИЖ), участвующего в соревнованиях, не может судить этого гимнаста или его/её номинацию (пара, группа т.д.) и поэтому не может судить эту категорию.

Все члены судейской коллегии обязаны:

- а. Посещать все встречи, собрания и совещания
- б. Присутствовать на площадке для соревнований в назначенное время в соответствии с расписанием

Все члены судейской коллегии обязаны:

- а. Посещать все встречи, собрания и совещания
- б. Не вступать в контакт с другими лицами
- в. Не вступать в дискуссии с тренерами, участниками соревнований и другими судьями
- г. Носить предписанную для соревнований форму (Профессиональную одежду).
  - (Женщины: темно синий или черный костюм с юбкой или брюками и белой блузкой)
  - (Мужчины: темно-синий пиджак, серые или темные брюки, галстук и светлая рубашка)

### **Б. ВЫСШЕЕ ЖЮРИ**

Высшее Жюри отвечает за контроль работы всех судей и Председателя Бригады Судей в соответствии с правилами и гарантирует правильную публикацию итоговых оценок. Оно регистрирует отклонения оценок судей.

При повторных отклонениях Высшее жюри имеет право предупредить или заменить судью резервным судьей.

Нарушения инструкций Высшего жюри, Председателя Бригады Судей и Правил соревнований могут привести к санкциям, которые утверждает президент Комитета по аэробной гимнастике ФИЖ.

**Нарушение правил включает:**

- а. Умышленное нарушение правил соревнований
- б. Умышленное предоставление преимущества или невыгодного положения одному или нескольким спортсменам
- в. Несоблюдение инструкций, данных Комитетом по аэробной гимнастике, Высшим жюри или Председателем бригады судей
- г. Неоднократное выставление слишком высоких или слишком низких оценок
- д. Несоблюдение организационных и дисциплинарных инструкций по проведению соревнований
- е. Неучастие в заседаниях судей
- ж. Ненадлежащая одежда

**Высшее жюри или Председатель Бригады Судей могут объявить следующие санкции:**

- а. Устное или письменное предупреждение
- б. Отстранение от участия в соответствующем соревновании

**Дисциплинарная комиссия может объявить следующие санкции:**

- а. Отстранение от судейства на международных соревнованиях на определенный период времени
- б. Понижение категории брeve (свидетельства о квалификации судьи)
- в. Аннулирование брeve
- г. Не принимать судей из участвующей федерации в течение определенного периода времени (см. Правила для судей ФИЖ)

## ГЛАВА 2

## ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

### 2.1. КАТЕГОРИИ

#### А. КОЛИЧЕСТВО КАТЕГОРИЙ

Чемпионаты мира по аэробике проводятся в следующих категориях (номинациях):

#### ⇒ АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА

Индивидуальные мужчины (ИМ)



Индивидуальные женщины (ИЖ)



Смешанная пара (СП)



Трио (ТР)



Группа (ГР)



**АЭРОБИК Денс и АЭРОБИК Степ** по специальным правилам ФИЖ (см. Часть 5 и 6)

АЭРОБИК Денс (АД)



АЭРОБИК Степ (АС)



#### Б. КОЛИЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ

Количество и пол участников:

Индивидуальный мужчина	1 спортсмен-мужчина
Индивидуальная женщина	1 спортсменка-женщина
Смешанная Пара	Спортсмены: 1 мужчина / 1 женщина
Трио	3 спортсмена (мужчины/женщины/смешанный)
Группа	5 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный)
АЭРОБИК Денс	8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный)
АЭРОБИК Степ	8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный)

### 2.2. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

#### А. ОБЩИЕ ПРАВА

Чемпионат мира по аэробной гимнастике открыт для участников, которые:

- Были зарегистрированы их национальной федерацией, входящей в состав ФИЖ
- Выполняют требования действующего Устава ФИЖ и Технического регламента ФИЖ

#### Б. ВОЗРАСТ

(см Т.Р. ФИЖ. Раздел 1, статья 5.2)

Для официальных соревнований ФИЖ взрослых спортсменов участнику должно быть не менее 18 лет в год проведения соревнований.

#### В. НАЦИОНАЛЬНОСТЬ

(см Т.Р. ФИЖ. Раздел 1, статья 5.3)

Спортсмены и судьи, которые меняют гражданство, должны руководствоваться Директивами Олимпийской хартии и Уставом ФИЖ.

Вопросами изменения гражданства занимается Исполнительный комитет ФИЖ

## 2.3 ДРЕСС-КОД

Одежда участников должна демонстрировать, соответствие спортивному профилю гимнастической дисциплины. **Опрятный и соответствующий спортивный внешний вид** должен производить общее впечатление.

Для Танцевальной Аэробики и Стэп Аэробики (см. части 5 и 6)

Одежда, нарушающая любое описание, указанное в Дресс-коде, будет приводить к сбавкам ПБС.

### А. НАЦИОНАЛЬНАЯ ЭМБЛЕМА И РЕКЛАМА ( - 0.3 сбавка)

(См. Правила рекламы Одежды для соревнований ФИЖ)

Гимнаст должен иметь национальную идентификацию или эмблему на своем купальнике в соответствии с последними Правилами ФИЖ.

Гимнаст может носить только те логотипы, рекламные и спонсорские идентификаторы, которые разрешены в самых последних Правилах ФИЖ.

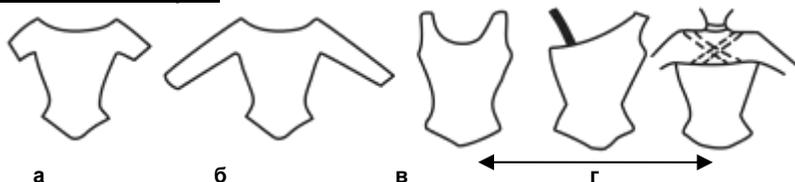
### Б. КОСТЮМ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

(- 0.2 каждый раз по разным критериям)

#### < ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА >

1. Женщины должны носить цельный купальник с колготками телесного цвета или прозрачными колготками или комбинезон в полный рост (цельный комбинезон от шеи до лодыжек).
2. Допускаются различные типы блёсток.
3. Вырез спереди и сзади купальника/комбинезона должен быть не ниже половины грудины спереди и не далее нижней линии лопаток сзади.
4. Вырез купальника в верхней части ног не должна подниматься выше талии, а наружный шов должен проходить через гребень подвздошной кости. Купальник должен полностью закрывать промежность.
5. Одежда для женщин может быть с длинными рукавами или без них (1 или 2 рукава). Длинные рукава заканчиваются максимум на запястье. Для рукавов допускается прозрачный материал.

#### Примеры для ЖЕНЩИН



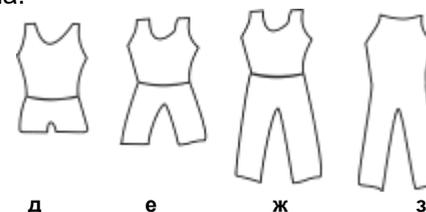
Примеры, нарисованные "от а до в", представляют одну и ту же переднюю и заднюю часть купальника. Пример "г" — это один и тот же купальник, показанный спереди и сзади.

#### < МУЖСКАЯ ОДЕЖДА >

1. Мужчины должны носить 2 предмета одежды (короткие или длинные брюки и облегающий топ) или комбинезон в полный рост. Шорты/брюки/гимнастическое трико не должны быть обтягивающими
2. Короткие брюки должны закрывать 1/3 длины бедра от тазобедренного сустава.
3. Одежда не должна иметь открытого выреза спереди или сзади.
4. Пройма для рук не должна быть вырезана ниже лопаток (лопатки).
5. Любые виды БЛЕСТОК для мужской одежды не допускаются.
6. Допускаются леггинсы длиной 3/4, длинные гимнастические брюки (купальник + брюки), комбинезон из 1 куска ткани.

#### Примеры для МУЖЧИН

В приведенных примерах "от д до з" изображены одинаковая передняя и задняя части костюма.



### В. НАДЛЕЖАЩАЯ ОДЕЖДА – СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ

(-0.2 балла каждый раз по разным критериям)

1. Необходимо носить правильную поддерживающую одежду (бандаж).
2. Волосы должны быть закреплены на голове.
3. Участники должны носить белые кроссовки для аэробики и по желанию белые носки.
4. Макияж возможен только для женщин и должен использоваться умеренно.
5. Незакрепленные и дополнительные предметы к одежде не допускаются.
6. Нельзя носить ювелирные изделия.
7. Рванный или порванный костюм или нижнее белье не должны быть видны во время выступления.
8. Одежда для аэробики должна быть из непрозрачного материала, за исключением рукавов для женщин.
9. Одежда, символизирующая войну, насилие или религиозные темы, запрещена.
10. Краска для тела не допускается.
11. Допускаются только тейпы телесного цвета (без крепления/застёжек).
12. Не допускаются купальники, почти полностью окрашенные в телесный цвет (см. Глоссарий), По TV это выглядит как обнаженность.

### Г. Униформа -национальный спортивный костюм

На церемонии открытия, закрытия и награждения медалями все спортсмены должны быть одеты в официальный национальный спортивный костюм своей страны, (см. ФИЖ. Т. Р. раздел 1, статья 9.3.3)

## ГЛАВА 3

### 3.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ “АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА”

Аэробная Гимнастика — это соревновательная дисциплина, базирующаяся на выполнении различных САД (Соединений Аэробных Движений -см. Глоссарий аэробики) непрерывно под музыку, она берет свое начало из традиционных аэробных упражнений. Упражнение должно демонстрировать идеальное выполнение САД, переходов / соединений и элементов сложности.

### 3.2 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ

Продолжительность стандартной музыки, указана ниже с допуском плюс-минус 5 секунд (с интервалом в 1 секунду). Время начнется с первого слышимого звука музыки (звуковой сигнал не включен) и закончится, когда звук не слышен.

- ИМ / ИЖ: 1 минута 20 секунд ( ± 5 секунд)
- СП / ТР / ГР / АД / АС: 1 минута 25 секунд ( ± 5 секунд)

### 3.3 КОМПОЗИЦИОННОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Упражнение должно включать в себя следующие движения под музыку.

#### ➤ Компоненты:

- Соединения Аэробных движений
- Переходы / Соединения
- Элементы Сложности / Акробатики
- Сотрудничество / Партнерство (СП / ТР / ГР / АД / АС)

Программа должна демонстрировать баланс между компонентами. Все движения должны быть точными и иметь определенную форму. Важно показать сбалансированное использование всего пространства на протяжении всего упражнения. Темы, демонстрирующие насилие и расизм, а также имеющие религиозный и сексуальный подтекст, не соответствуют олимпийским идеалам и кодексу этики ФИЖ.

## КОМПОЗИЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

### 3.4. ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ (см. Приложение 4)

С учетом физических способностей, необходимых для каждого движения, все элементы сложности классифицируются на следующие 3 “группы”. Элементы, имеющие сходные технические действия в каждой группе, классифицируются по “подгруппам (семействам)”.

- Уровень сложности оценивается от 0.1 до 1.0 балла.
- Участники для своей программы могут выбирать элементы сложности. В международных категориях Взрослых элементами сложности будут признаны только движения с ценностью от 0,3 до 1,0 (для Юниоров и Возрастных групп см. Приложение 1).

ГРУППА А (ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ)			
ПОДГРУППА 1 <i>Динамическая сила</i>		ПОДГРУППА 2 <i>Статическая сила</i>	ПОДГРУППА 3 <i>Круг ногами</i>
<i>Базо -вое имя</i>	A-Frame	Support	Flair
	Straddle Cut	V-Support	Helicopter
	Explosive High-V	Planche / Straddle Planche	

ГРУППА В (ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ)			
ПОДГРУППА 4 <i>Динамический прыжок</i> <i>(Обязательно для ИМ)</i>		ПОДГРУППА 5 <i>Прыжки с разной формой</i>	ПОДГРУППА 6 <i>Шпагат-прыжок с одной/двух ног</i>
<i>Базо -вое имя</i>	Air Turn	Tuck	Scissor Leap
	Free Fall	Cossack	Switch Split
	Gainer	Pike	Sagittal Split
	Butterfly	Straddle/Frontal Split	
	Off Axis		

ГРУППА С (ЭЛЕМЕНТЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ)		
ПОДГРУППА 7 <i>Повороты</i>		ПОДГРУППА 8 <i>Гибкость</i> <i>(Не допускается для ИМ)</i>
<i>Базо -вое имя</i>	Turn	Split
	Horizontal Turn	Illusion
		Balance

➤ **Основные правила выполнения Элементов Сложности/ Акробатики**

<b>Все категории</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Должны быть выполнены элементы минимум из 5 подгрупп (семей)</li> <li>• Максимум 2 элемента с базовым названием из каждой подгруппы.</li> <li>• Если элемент не соответствует “минимальным требованиям”, то он признается судьями, а ценность ему не дается.</li> <li>• Максимум 2 раза возможно положение Венсон (любая фаза движения, включающая форму Венсон, будет считаться положением Венсон).</li> <li>• Максимум 3 элемента с приземлением в упор лежа и/или в шпагат в Группе В (для ИМ; нет приземления в шпагат).</li> <li>• Элементы не могут повторяться (Сложность / Акробатика).</li> </ul>
<b>ИМ/ ИЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Можно выполнить 9 элементов сложности.</li> <li>• Максимум 3 элемента могут быть объединены в 1 связку.</li> <li>• Максимум 3 связки в упражнении.</li> </ul>
<b>ИМ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обязательно выполнение по крайней мере 1 элемента из подгруппы IV (группа В).</li> <li>• Не допускается выполнение подгруппы VIII (группа С).</li> <li>• Нет элементов с приземлением в шпагат (группа В).</li> </ul>
<b>СП / ТР / ГР</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Можно выполнить 8 элементов сложности.</li> <li>• Максимум 2 могут быть объединены в 1 связку.</li> <li>• Максимум 2 связки в упражнении.</li> <li>• Необходимо выполнять один и тот же элемент одновременно.</li> <li>• ТР / ГР Не допускается выполнение элементов с перекрыванием друг друга (3 или более участников в колонне с точки обзора судейской коллегией)</li> </ul>

**3.5. КОМБИНАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ (Связка)**

**Два или три элемента** могут быть объединены (связаны) между собой без каких-либо остановок, неуверенности или переходов.

➤ **Основные правила выполнения связок элементов Сложность / Акробатика**

<b>Все категории</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все элементы должны быть выполнены без “ПАДЕНИЯ” и/ или неприемлемого исполнения.</li> <li>• <b>2 или 3 элемента должны быть из разных подгрупп</b> (Пример: Scissors Leap+Tuck+AirTurn, Cossack+Free Fall, и т.д.)</li> <li>• Будут учитываться как <b>2 или 3 элемента</b>.</li> <li>• Связка из <b>2или 3 элементов</b> не может повторяться.</li> <li>• Если один из этих 2 или 3 элементов не соответствует “минимальным требованиям” или выполнен с</li> </ul>
----------------------	---

	ПАДЕНИЕМ недопустимым исполнением, комбинация не получит дополнительной оценки, но будет засчитана
<b>ИМ/ ИЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допускается максимум 1 связка из 2 элементов акробатики.</li> </ul>
<b>СП / ТР / ГР</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все участники ДОЛЖНЫ одновременно выполнять одну и ту же связку элементов сложности (связка Акро не допускается).</li> </ul>

**3.6. АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

- Элементы акробатики могут выполняться с опорой 1-й или 2-мя руками / кистями ИЛИ с 1-й или 2-х ног (за выполнение с опорой предплечьями (локтями) судьями Исполнения будет произведена сбавка).
- Элементы акробатики должны выполняться **без повторения**, включая вариации.
- Использование элементов акробатики для перехода также будет засчитываться как **1 Акро**, включая вариации.
- СП / ТР / ГР должны **одновременно выполнять одни и те же элементы акробатики**.
- Акробатическая связка разрешена **только для ИМ / ИЖ** и только **1 раз** во всем упражнении. Для СП / ТР / ГР; акробатическая связка **не допускается**.
- Для ИМ; Акробатические элементы с приземлением в **шпагат не допускаются**.

➤ **Основные правила исполнения Элементы Акробатики + Элементы Сложности**

Категория	Связка элементов Акробатики < Акро + Акро >
<b>ИМ / ИЖ</b>	<b>1 связка</b> (Эта связка может быть объединена с элементом сложности) (Например: Акро + Акро + Сложность ИЛИ Сложность + Акро + Акро)
<b>СП / ТР / ГР</b>	<b>Не допускается</b>

**3.7. НОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ**

Технический комитет ФИЖ по аэробной гимнастике, будет оценивать их один раз в год, может ТОЛЬКО классифицировать Новые элементы сложности. Заявки должны быть направлены в Секретариат ФИЖ до 15 января.

Элементы сложности, представленные для оценки, должны:

- Не быть вариацией существующего элемента
- Иметь название и описание
- Быть сняты с двух ракурсов (спереди и сбоку)
- Соответствовать требованию “признан в качестве реального элемента”
- Выполнены на соревновательной поверхности или мате для приземления на выше 15 см.

Если вышеуказанные требования не будут выполнены, Технический комитет ФИЖ по аэробной гимнастике откажется классифицировать элементы сложности.

Уведомление о классификации будет направлено федерации-участнице, подающей заявку, до 30 марта.

Технический комитет ФИЖ по аэробной гимнастике опубликует Новые элементы в Информационных бюллетенях только один раз в год.

Все члены жюри должны иметь действующий сертификат ФИЖ в дисциплине Аэробика

**4.1 СУДЬИ / БРИГАДА СУДЕЙ**

**А. ВЫСШЕЕ ЖЮРИ**

➤ **Состав Высшего жюри на Чемпионатах мира**

Занимаемая должность	Ответственное лицо	Ответственность
Председатель Высшего Жюри (SJP)	Президент ТК	Контроль всего упражнения
Контролёр Сложности (Супервайзер) (DS)	2 Члена ТК	Контроль оценки Сложности
Контролёр Исполнения (Супервайзер) (ES)	2 Члена ТК	Контроль оценки Исполнения
Контролёр Артистизма (Супервайзер) (AS)	2 Члена ТК	Контроль оценки Артистизма
Ассистент (A)	1 Член ТК	Ассистент ПБС (SJP)

**Б. БРИГАДА СУДЕЙ**

((см Т.Р. раздел 1. пункт. 7.8.2 е / Основные правила для судей. Статья 10)

**Судейская бригада для следующих групп соревнований:**

- ⇒ Группа 2: Чемпионат мира, Всемирные игры
- ⇒ Группа 3: Континентальные чемпионаты, Соревнования на Кубок мира (Для других соревнований, Основные правила для судей Статья 10)

➤ **Состав судейской бригады**

Должность	Группа 2	Группа 3
Председатель бригады судей (ПБС -СJP)	1	1
Е-судья (Исполнение)	6	4
А- судья (Артистизм)	6	4
D- судья (Сложность)	2	2
L-судья (Судья линии)	2	2
T-судья (Судья времени)	1	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>18</b>	<b>14</b>

**4.2 ФУНКЦИИ И ОБЯЗАННОСТИ ВЫСШЕГО ЖЮРИ**

**ВЫСШЕЕ ЖЮРИ должно:**

1. Контролировать соревнования и устранять любые нарушения дисциплины или любые чрезвычайные обстоятельства, влияющие на ход соревнований.
2. Вмешиваться, когда есть серьезная ошибка в решениях Судей.
3. Постоянно рассматривать оценки, присужденные судьями, и выносить предупреждение любому судье, чья работа считается неудовлетворительной или пристрастной.
4. При необходимости удалять судью-нарушителя, если на какое-либо предупреждение не последовало удовлетворительного ответа.

Исполнительный комитет ФИЖ уполномочен принимать решения о правилах для Высшего жюри и конкретных ролях членов Технического комитета во время соревнований.

## ЧАСТЬ 2 СУДЕЙСТВО



**5.1 ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ (ПБС)**

**А. ФУНКЦИИ**

- Записывает всё выполняемое упражнение, включая элементы
- Контролирует работу судей в соответствии с Техническим регламентом
- Вычитает из Общей оценки сбавки за нарушения в соответствии с Правилами соревнований
- Контролирует Е- оценки и А- оценки на логичность и подходит к судье со значительным отклонением (вне допустимого) от ожиданий или когда оценки невозможно обосновать и предлагает ему рассмотреть возможность изменения оценки (судье разрешается отказаться)
- Разрешает опубликовать оценки: после предоставления времени для ВЖ, для вмешательства, если это необходимо. (15 секунд)
- Как только результаты будут обнародованы, никакие изменения невозможны, за исключением случаев неправильного показа результатов на дисплее или протеста.

**ПБС должен вмешаться когда:**

- Оценки бригады неверны или невозможны
- Судьи Сложности (D) не могут согласовать оценку D
- Судья Линии не увидел нарушения

**Б. КРИТЕРИИ**

**ЗАПРЕЩЕННОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО В ПИРАМИДЕ (- 0.5):**

- Высота сотрудничества в пирамиде не должна превышать рост 2 человек, стоящих в вертикальном положении.

**АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (- 0.5):**

Акробатические элементы и запрещенные движения перечислены на следующих страницах. (см. стр. 22)

**<Все категории>**

- Запрещенные движения **Не разрешены** в упражнении.

**<ИМ и ИЖ>**

- Связка из 2 элементов Акробатики (А+А) разрешена **ТОЛЬКО 1 раз** в упражнении.

**<СП, ТР ГР>**

- Связка 2 элементов Акробатики (А+А) **НЕ разрешена**.
- Акробатические элементы при взаимодействии партнеров с физическим контактом (коллаборейшн) разрешены и не будут считаться элементами акробатики.
- Во взаимодействии (сотрудничестве) допускается подбрасывание.

**ОШИБКИ В ОДЕЖДЕ (- 0.2):**

Ошибки в одежде относятся к нарушению статьи 2.3, за которые будут давать сбавку каждый раз по разным критериям.

**НАЦИОНАЛЬНАЯ ЭМБЛЕМА (- 0.3)** (См. Правила рекламы ФИЖ Одежда для соревнований).

Гимнаст должен носить национальную идентификацию или эмблему на своей одежде в соответствии с последними Правилами ФИЖ.

**ОПОЗДАНИЕ ВЫХОДА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ПЛОЩАДКУ (- 0.5):**

Когда участник не появляется на площадке соревнований в течение 20 секунд после вызова.

**НЕЯВКА ((Дисквалификация):**

Когда участник не появляется в зоне соревнований в течение 60 секунд после вызова. Дисквалификация из рассматриваемой категории.

**ОШИБКА ПРЕЗЕНТАЦИИ (- 0.2):**

После вызова диктора участники могут представиться в аккуратной спортивной манере (без театрализованного представления) и выйти на свою стартовую позицию.

**ПРЕРЫВАНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ (- 0.5):**

Прерывание выступления определяется, когда участник прекращает выполнение движений в течение периода времени от 2 до 10 секунд, а затем продолжает их.

**ПРЕКРАЩЕНИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ (- 2.0):**

Остановка выступления определяется, когда участник останавливается более чем на 10 секунд (применяется во всех категориях).

**ВРЕМЯ (Продолжительность музыки):**

Время начинается с первого слышимого звука музыки (звук сигнала исключен) и заканчивается последним слышимым звуком. Продолжительность упражнения с допуском плюс - минус 5 секунд (с точностью в 1 секунду). Если продолжительность упражнения с музыкой больше или меньше, чем в положениях Правил соревнований, будет сделана следующая сбавка:

- **НАРУШЕНИЕ ВРЕМЕНИ ( ± 2 с. от допустимого): - 0.2 сбавка**

Категория (Взрослые)	Допустимая длительность	Нарушение (±2 с.)
ИМ / ИЖ (1'20")	1'15"- 1'25"	1'13" - 1'14" or 1'26" – 1'27"
СП/ТР/ГР/АД/АС (1'25")	1'20"- 1'30"	1'18" - 1'19" or 1'31" – 1'32"

- **ОШИБКА ВРЕМЕНИ ( ± 5 сек. От допустимого) : - 0.5 сбавка**

Категория (Взрослые)	Допустимая длительность	Нарушение (±2 с.)
ИМ / ИЖ (1'20")	1'15"- 1'25"	Меньше 1'13" или больше 1'27"
СП/ТР/ГР/АД/АС (1'25")	1'20"- 1'30"	Меньше 1'18" или больше 1'32"

## ТЕМЫ (- 2.0):

Темы, противоречащие Олимпийской хартии и Этическому Кодексу

### ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ:

#### <Предупреждения>

Участник получает только одно предупреждение, и, независимо от категории, второе предупреждение приведет к немедленной дисквалификации.

#### Предупреждения даются для следующих случаев:

- Присутствие в запрещенной зоне.
- Неподобающее поведение на Подиуме.
- Неуважительные манеры по отношению к судьям и должностным лицам.
- Неспортивное поведение.
- Не надет Национальный спортивный костюм во время церемоний открытия и закрытия.
- Не надет Национальный спортивный костюм во время церемонии награждения медалью (50% от призового фонда).

#### <Дисквалификация>

##### Дисквалификация объявляется если:

- Имеются серьезные нарушения Устава ФИЖ, Технических Регламентов и/или Правил соревнований.
- Зарегистрирована Неявка.

## В. СБАВКИ

### Сбавки и штрафные санкции Председателя Бригады Судей:

Код	Детализация	Сбавки
<b>A</b>	Ошибка презентации	- 0.2
<b>B</b>	Нарушения в одежде	- 0.2 (каждый раз)
<b>C</b>	Отсутствует национальная эмблема	- 0.3
<b>D</b>	Нарушение времени ( $\pm 2$ с. от допустимого)	- 0.2
<b>E</b>	Ошибка времени ( $\pm 5$ с. от допустимого или более)	- 0.5
<b>F</b>	Неявка в зону соревнований в течение 20 с.	- 0.5
<b>G</b>	Запрещенное сотрудничество (высота пирамиды)	- 0.5 (каждый раз)
<b>H</b>	Запрещенные движения	- 0.5 (каждый раз)
<b>I</b>	Акробатических элементов больше, чем разрешено в связке (ИМ/ИЖ)	- 0.5 (каждый раз)
<b>J</b>	Больше акробатических связок, чем разрешено	- 0.5 (каждый раз)
<b>K</b>	Повторение акробатических элементов	- 0.5 (каждый раз)
<b>L</b>	Для ИМ; Акробатические элементы с приземлением в шпагат	- 0.5 (каждый раз)
<b>M</b>	СП/ТР/ГР: Выполнение разных акробатических элементов	- 0.5 (каждый раз)
<b>N</b>	СП/ТР/ГР: не одновременное выполнение одних и тех же акробатических элементов	- 0.5 (каждый раз)
<b>O</b>	Прерывание выступления на 2-10 с.	- 0.5 (каждый раз)
<b>P</b>	Прекращение выступления более 10 с.	- 2.0
<b>Q</b>	Темы, противоречащие Олимпийской Хартии и Этическому Кодексу	- 2.0
<b>W-1</b>	Присутствие в запрещенной зоне	Предупреждение
<b>W-2</b>	Ненадлежащее поведение/манеры	Предупреждение
<b>W-3</b>	Не надет Национальный спортивный костюм (см. действующие Т. Р.)	Предупреждение
<b>D-1</b>	Неявка	Дисквалификация
<b>D-2</b>	Серьезное нарушение положений ФИЖ, Т. Р., Правил соревнований	Дисквалификация

## Г. АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Акробатические элементы могут выполняться с 1 или 2 рук / кистей или с 1 или 2 ног.</li> <li>◆ А-1 до А-5 должны использоваться <u>без повторения</u>, включая вариации.</li> <li>◆ Использование акробатических элементов в качестве перехода также будет засчитываться как 1 Акро, включая вариации.</li> <li>◆ <b>СП / ТР / ГР:</b> Должны <u>одновременно</u> выполнять <u>одни и те же акробатические элементы</u>.</li> <li>◆ Акробатическая связка разрешена <u>только для ИМ/ ИЖ</u> и <u>только 1 раз</u> во всем упражнении.</li> <li>◆ Для ИМ; Приземление в шпагат не разрешен.</li> <li>◆ Любые акробатические элементы, выполненные <u>с опорой о локти</u>, получат <u>сбавку -0.5</u> от судьи Исполнения (Е)</li> </ul>	<p><b>А-1) Рондат</b></p>	<p><b>А-2) Переворотт (вперед / назад)</b></p>	
	<p><b>А-3) Темповой переворотт (вперед)</b></p>	<p><b>А-4) Фляк</b></p>	
	<p><b>А-5) Сальто 360° (вперед, назад, в сторону) с или без вращения по вертикальной оси, максимум 1/1 твиста</b></p>		
	<p><b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Р-1) Статические положения, демонстрирующие <u>чрезмерную</u> гибкость (т.е.: гипер-разгибание спины, мост и т.д.)</li> <li>◆ Р-2) Статическая стойка на руках удерживается более 2 секунд</li> <li>◆ Р-3) Кувырок прыжком с твистом</li> <li>◆ Р-4) сальто больше 360°.</li> <li>◆ Р-5) <b>СП / ТР / ГР:</b> Связка акробатических элементов</li> </ul>		
	<p><b>Р-1) Статическое переразгибание суставов спины (Мост, и т.д.)</b></p>	<p><b>Р-2) Статическая стойка на руках (больше 2-секунд)</b></p>	<p><b>Р-3) Кувырок прыжком с твистом</b></p>
<p><b>Р-4) Сальто с вращением больше 360° (с или без твиста)</b></p>	<p><b>Р-5) СП / ТР / ГР: Комбинация акробатических элементов (Пример: Рондат+ Фляк ИЛИ Рондат + Сальто)</b></p>		

## 5.2 СЛОЖНОСТЬ (D-судья)

(См. также Часть 3, Руководство по сложности)

### А. ФУНКЦИИ

Судья сложности (D) отвечает за оценку элементов сложности в упражнении и определение правильной оценки сложности. Судья - D обязан проверять, признавать и оценивать каждый элемент, который выполнен правильно в соответствии с минимальными требованиями.

Элементы, не соответствующие минимальным требованиям и/или элементы с ошибочным / неприемлемым исполнением, не будут признаны и не получают ценности.

- Записывает всё упражнение (все элементы сложности / акробатики).
- Подсчитывает количество элементов сложности и комбинаций, чтобы получить значения в соответствии с правилами соревнований.
- Применяет сбавки за сложность.

Два судьи должны сравнить свои оценки и сбавки, чтобы убедиться, что они согласованы, а затем отправить одну оценку. В случае непримиримых разногласий они проконсультируются с Председателем бригады судей.

### Б. КРИТЕРИИ

#### <Запись элементов сложности>

- Все выполненные элементы сложности должны быть записаны с использованием символов, приведенных в Приложении 2 (Таблицы сложности / Список элементов и ценности), независимо от того, соблюдены минимальные требования или нет (как описано в Части 3).

#### <Оценка элементов сложности>

- Ценность элементов определяется в соответствии с Приложением 4, при условии, что элемент соответствует установленным минимальным требованиям.
- Ценность присваивается только первым 9/8 выполненным элементам сложности.
- Все элементы с падением и / или Неприемлемым выполнением получают оценку "0".

#### < Оценка связки элементов Сложности/Акробатики >

- Если все элементы в связке соответствуют минимальным требованиям:
  - Связка из 2 элементов получит дополнительную оценку в 0,1 балла
  - Связка из 3 элементов получит дополнительную оценку в 0,2 балла
  - Связки, превышающее допустимое число элементов, не получают дополнительной стоимости.
- Если один из элементов связки не соответствует минимальным требованиям, комбинация не получит никакой дополнительной оценки.
- Элементы с Падением / неприемлемым исполнением не получают дополнительной оценки.
- Если при соединении элементов в связку выполнен шаг, дополнительной оценки не будет.

Категория	Оценивание	Примеры (D=Сложность, A=Акро)
ИМ/ ИЖ	Нет дополнительной оценки	A + A
	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	+ 0.2	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A
	+ 0.2 (допускается только 1 раз)	A + A + D / D + A + A
СП/ТР/ГР	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	Получает ценность и учитывается в элементах сложности, но <u>без дополнительной</u> ценности и сбавок	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D

### **\*\* НАПОМИНАНИЕ \*\***

#### <ИМ и ИЖ>

- Связка из 2 акробатических элементов (A+A) допускается ТОЛЬКО 1 раз в упражнении (без дополнительной оценки).
- Чтобы получить дополнительную оценку акробатическая связка должна быть объединена с элементом сложности (A+A+D или D+A+A)

#### <СП, ТР и ГР>

- Связка из 2 Акробатических элементов (A+A) НЕ разрешена.
- Все спортсмены должны выполнить одну и ту же связку из 2 элементов сложности одновременно.

#### <ТР и ГР>

- Все элементы должны выполняться без ПЕРЕКРЫВАНИЯ (в колонне) друг друга с фронтальной точки обзора бригады судей, чтобы получить оценку элементов и дополнительное значение для связки (см. Глоссарий). Нет оценки, если элемент выполняется с ПЕРЕКРЫВАНИЕМ.

### В. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (см. часть 3)

- ⇒ Чтобы получить оценку все элементы сложности должны быть выполнены без "ПАДЕНИЯ" / Неприемлемого исполнения.
- ⇒ Если элемент НЕ соответствует "Минимальным требованиям", он не получит оценки.

#### <Группа В и С: Элементы с Поворотом>

- ⇒ Чтобы быть распознанным как элементы с поворотом (-ми), поворот должен быть завершен минимум на 3/4 от полного поворота, иначе элемент будет понижен до следующей более низкой оценки.

## Г. СБАВКИ

### ➤ СБАВКИ СЛОЖНОСТИ: - 0.5 за элемент/ связку

Категория	Причины
Все категории	Менее 5 подгрупп
	Более 2 элементов сложности из одной подгруппы (Базовое название)
	Более 9/8 элементов сложности
	Более 3 элементов сложности с приземлением в упор лежа и/или в шпагат в группе В (ИМ; не допускается приземление в шпагат)
	Повторение элемента сложности
	Более 2 раз положение Венсон (любая фаза движения, включающая форму Венсон, будет считаться позицией Венсон)
	Более 3/2 элементов в связке
	более 3/2 связок в упражнении
ИМ	Отсутствует подгруппа IV (Группа В)
	Выполнение элементов подгруппы VIII (Группа С)
	Выполнение элементов с приземлением в шпагат (Группа В)

### 5.3 ИСПОЛНЕНИЕ (Е-Судья)

(См. также Часть 4, Руководство по исполнению)

Все движения должны выполняться с максимальной точностью (совершенством). За любое отклонение будет сбавка из 10,0 баллов с точностью до 0,1 балла.

СП/ТР/ГР: Незначительное или большое отклонение оценивается как ошибка.

#### А. ФУНКЦИИ

Судья исполнения (Е) оценивает Техническое мастерство во всем упражнении, от начала до конца каждого последующего движения (включая начальную / конечную позиции):

- Элементы (Сложность и Акробатика)
- САД техника серий (шагов и движений рук)
- Переходы и Соединения
- Партнерство: Сотрудничество и Взаимодействие
- Синхронизация (СП, ТР, ГР)

## Б. СУДЕЙСТВО

➤ **Оценка технического мастерства:** в СП/ТР/ГР: оценивается по спортсмену, демонстрирующему самую слабую подготовленность.

Форма	<ul style="list-style-type: none"><li>Демонстрация точной формы каждого движения: (Например: Казак, Группировка, Упор углом, Шпагат, Подъем колена, Прыжком стойка ноги врозь и ноги вместе и т.д.)</li></ul>
Поза / Осанка (выравнивание)	<ul style="list-style-type: none"><li>Выполнение движений каждой частью тела с правильным положением / взаиморасположением<ul style="list-style-type: none"><li>Положение шеи, плеч и головы относительно позвоночника.</li><li>Положение туловища (нижняя часть спины, таз и напряжение мышц живота).</li><li>Положение ступней / пальцев ног относительно тазобедренного сустава, коленей, лодыжек.</li></ul></li><li>Полное разгибание ног (колени и ступни)</li></ul>
Точность / Совершенство	<ul style="list-style-type: none"><li>Каждое движение должно выполняться с правильной техникой, используя необходимые физические возможности.</li><li>Каждое движение должно иметь четкое начальное и конечное положение.</li><li>Прыжки с 1-й и 2-х ног должны быть амплитудными (по высоте).</li></ul>

## В. ОШИБКИ

### ➤ Описание

Мелкая ошибка	Незначительное отклонение от идеального исполнения	- 0.1
Средняя ошибка	Значительное отклонение от идеального исполнения	- 0.3
Большая ошибка	Неправильная техника / Прикосновение к полу / 1 - Касание	- 0.5
ПАДЕНИЕ/ Несколько касаний	Падение или опускание на пол без контроля / Несколько касаний	- 1.0

## Г. КРИТЕРИИ И СБАВКИ

➤ Все движения выполнены с **“Падением”** или **“Несколькими касаниями”** будут со сбавкой: (- 1.0)

➤ Все движения с **“1-м касанием”** будут со сбавкой: (- 0.5)

### Г.1. Сбавки за элементы Сложности/Акробатики

➤ **Оценивается техническое мастерство исполнения каждого элемента**

Мелкая	Средняя	Большая	ПАДЕНИЕ
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Суммируются ошибки, но максимальная сбавка составляет - 0.8 / за элемент			

## Г.2. Сбавки за Хореографию

При выполнении серии САД, переходов и партнерства с максимальной точностью оценивается безупречность исполнения.

Хореография	Мелкая	Средняя	Большая	ПАДЕНИЕ
Начальное и/или конечное положение	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Серии САД (каждые 8-счетов)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Переходы/Соединения (каждый раз)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Партнерство (Каждый раз)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

## Г.3. Синхронизация (СП, ТР, ГР)

➤ Оцениваются все участники, выполняющие все движения с одинаковой амплитудой движений, точным временем и тем же качеством и «как один».

Сбавки за Синхронность	Small
Серии САД (8-счетов)	- 0.1 каждая серия
Элементы Сложности/Акробатики Переходы, Партнерства	- 0.1 каждый раз

## 5.4 АРТИСТИЗМ (А-судья)

### А. ФУНКЦИИ

Судья артистизма (А) оценивает все компоненты хореографии, идеально сочетающиеся с музыкой, для превращения спортивного упражнения в художественное представление с творческими и уникальными характеристиками, соблюдая при этом идеалы аэробной гимнастики. Кроме того, судья- А оценивает не только “ТО, ЧТО” выполняют спортсмены, но и “КАК” и “ГДЕ” они это выполняют.

### < Компоненты упражнения >

- Серии САД
- Элементы Сложности / Акробатики
- Переходы / Соединения
- Партнерство / Сотрудничество

### Б. КРИТЕРИИ

- Судья-А оценивает по указанным ниже критериям с использованием предоставленной шкалы
- Шкала.
- Общая оценка А определяется из 10.0 баллов с точностью 0.1.

### КОМПОЗИЦИЯ: (6.0 баллов)

#### 1. Музыка (макс. 2.0 балла)

- 1.1. Выбор / Композиция/ Качество редактирования (2.0 балла)

#### 2. Аэробное содержание (макс. 2.0 балла)

- 2.1 Объем – количество серий аэробных движений (1.0 балл)
- 2.2 Количество – Разнообразие (1.0 балла)

#### 3. Основное содержание (макс. 2.0 балла)

- 2.3 Сложность движений / Разнообразие (1.0 балл)
- 2.4 Пространство площадки (1.0 балл)

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ: (4.0 балла)

#### 4. Артистичное (художественное) упражнение (макс. 2.0 балла)

- 4.1 Построение хореографии (1.0 балл)
- 4.2 Музыкальность (1.0 балл)

#### 5. Артистическое (художественной) исполнение (макс. 2.0 балла)

- 5.1. Презентация / Качество движений (2.0 балла)

## В. ШКАЛА:

### ➤ Шкала Артистизма:

Критерии	Плохо				Удовлетворительно		Хорошо		Очень хорошо		Отлично
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
Музыка	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Аэробное содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Общее содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистичное упражнение	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистическое исполнение	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

Уровень	Баллы	Упражнение содержит / Демонстрирует
Отлично	2.0	Выдающийся уровень
Очень хорошо	1.8 – 1.9	Высокий уровень
Хорошо	1.6 – 1.7	Средний уровень
Удовлетворительно	1.4 – 1.5	Низкий уровень
Плохо	1.0 – 1.3	Недопустимый уровень

### ➤ Эталонные диапазоны:

Общая А-оценка	УПРАЖНЕНИЕ
9.6 – 10.0	Отличное упражнение
9.0 – 9.5	Очень хорошее упражнение
8.0 – 8.9	Хорошее упражнение
7.0 – 7.9	Удовлетворительное (среднее) упражнение
6.0 – 6.9	Плохое упражнение
5.0 – 5.9	Недопустимое упражнение

## Г. ДЕТАЛИЗАЦИЯ КРИТЕРИЕВ

### КОМПОЗИЦИЯ

#### 1. МУЗЫКА (Макс. 2.0 балла)

Упражнение должно быть выполнено полностью под музыку. Можно использовать любой стиль музыки, адаптированный для аэробной гимнастики. Это означает, что музыка, используемая гимнастами, должна отражать и обеспечивать основные характеристики аэробной гимнастики, а также специфику вида спорта и его суть.

#### 1.1 Выбор / Композиция / Качество редактирования (2.0 балла)

##### <Выбор>

- Хорошая музыкальная подборка поможет определить структуру и темп, а также **тему упражнения**. Она будет поддерживать и подчеркивать выполняемые движения. Она также должна использоваться для вдохновения общей хореографии и способствовать стилю и качеству хореографии, а также самовыражению гимнастов.
- Каждая программа должна иметь историю / стиль, и выбранная музыка должна отражать историю / стиль, которые гимнаст и хореограф хотят передать.
- Выбранная музыка должна давать преимущество индивидуальным характеристикам и стилю участника. Музыка должна подходить для данной категории и усиливать упражнение.
- Исполнителями могут быть как мужчины, так и женщины, а также участники разного возраста. Отдельный участник или СП, или ТР, или ГР - разные люди, и не всякая музыка соответствует всем категориям и возрасту спортсменов. Эти различия должны быть отражены в выбранной музыке.
- Некоторые музыкальные темы могут использоваться мужчиной, женщиной, СП, ТР или ГР. То, как спортсмены используют и интерпретируют музыку, определит и покажет, был ли выбор подходящим и помог ли выделить исполнение.

##### < Композиция (Структура музыки)>

- Музыка, используемая исполнителями, должна учитывать особенности аэробной гимнастики и особенности спортсменов.
- Она должна быть динамичной, разнообразной (не монотонной), ритмичной, оригинальной (творческой), просчитываемой (с ударами или без, но с возможностью определения подходящего для аэробной гимнастики времени/темпа, с ритмом, который можно подсчитать).
- Хорошо сбалансированной между отредактированными ритмами и оригинальными ритмами, а также мелодией музыки.
- Допускается воспроизведение музыки (без движения). Гимнасты должны начать двигаться в течение нескольких секунд после звукового сигнала (звуковой сигнал не учитывается)

##### < Качество редактирования >

- Технически музыка должна быть идеальной, может быть оригинальной или может быть аранжированной версией, **без злоупотребления дополнительными акцентами и без чрезмерного использования ритмической основы**, используемой в качестве фона (слишком громко/громче, чем мелодия); мелодия песни должна быть слышна поверх добавленной основы или фона, а не наоборот.
- Запись и сведение фрагментов музыки должны быть профессионального качества и хорошо интегрированы, без каких-либо резких сокращений, и создавать ощущение одного музыкального произведения (шум вопреки музыке).
- Она должна звучать слитно, с четким началом и четким окончанием («затухание» музыки не рекомендуется), с хорошо интегрированными звуковыми эффектами (если они включены), с соблюдением музыкальных фраз и мелодии.
- В структуре используемой музыки есть:
  - ⇒ Мелодия / Сюжет / Стиль музыки (например, сальса, танго, фолк, диско, рок, радостные, драматические, саундтреки к фильмам и т. д.)
  - ⇒ Начало, окончание, фразы, акценты, ритмический рисунок
  - ⇒ Ритм, темп / скорость
  - ⇒ Темы или музыкальные фрагменты (одно или несколько произведений, например, попури)
- Ожидается, что исполнители выберут музыку с правильными компонентами и с разными частями одной и той же музыки или разной, чтобы избежать монотонности используемой музыки.
- Для того, чтобы создать соответствующие серии САД, **рекомендуется использовать** музыку со структурой из 8 счетов, которая поможет распознавать серии САД.
- Ритм музыки не должен быть слишком медленным или слишком быстрым (рекомендуется 145-160 ударов в минуту), что даст гимнасту возможность двигаться в такт музыке.

1. МУЗЫКА / РЕЗЮМЕ		
Критерии	Основные моменты	Отклонения от Отличного (примеры)
1.1 Выбор / Композиция / Качество редактирования	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Поддерживает и выделяет эффективность движений, и даёт преимущество</li> <li>✧ Музыка подходит для аэробной гимнастики, нет монотонности</li> <li>✧ Технически совершенная музыка, без лишних отредактированных битов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Выбранная музыка не соответствует особенностям и стилю участника и/или не подходит его/её возрасту или категории</li> <li>➤ Выбранный музыкальный материал не предназначен для упражнений аэробной гимнастики (слишком медленный, слишком быстрый, не просчитываемый ритм, только ритмичные биты и т. д.)</li> <li>➤ Чрезмерное использование ритмической основы в качестве фона (слишком громко/громче мелодии=шум)</li> <li>➤ Чрезмерное и/или бессмысленное использование звуковых эффектов или дополнительных акцентов</li> <li>➤ Ритм музыки слишком медленный или слишком быстрый</li> <li>➤ Выбрана монотонная музыка</li> <li>➤ Аранжировка (компоновка) музыкального произведения является грубой, даже если используется только одна песня</li> <li>➤ Не профессиональное качество.</li> <li>➤ Нелогичное соединение нескольких песен, собранных вместе, поэтому не было ни чувства общности, ни чувства целостности.</li> </ul>

2. АЭРОБНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (Макс. 2.0 балла)	
<p>В Аэробном содержании мы оцениваем Соединения аэробных движений (САД) на протяжении и всего упражнения, выполняемые с достаточной интенсивностью. Серии САД являются основой (базой) упражнений аэробной гимнастики.</p> <p>Качество (совершенная техника) САД очень важно для того, чтобы его можно было распознать как четкую последовательность движений.</p> <p>САД должно включать в себя вариации шагов с движениями рук, создавая комбинации со сложной координацией тела и должно распознаваться как непрерывные варианты движений.</p> <p>Серия САД — это полный набор из 8 счетов движений с вариантами аэробных шагов, выполняемых в музыкальной фразе (с 1-го до 8-го счета), чтобы соответствовать музыке. Если САД выполняется менее чем за 8 счетов, оно не будет распознано как последовательность САД и будет рассматриваться как связующие движения.</p> <p><b>САД</b> должно выполняться с <u>достаточной интенсивностью</u>, характерной для аэробной гимнастики.</p>	
2.1 Объем – количество САД (1.0 балл)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• На протяжении всего упражнения необходимо выполнять серии САД. Это означает, что, помимо элементов сложности, Переходов/Соединений и Партнерства (физическое взаимодействие / сотрудничество), программа должна содержать достаточное количество полного набора серий САД</li> <li>• Одна серия САД = 8-счетам (например. 3-серии =3x8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Блок из серий САД</b> означает выполнение <u>последовательных и четких САД</u>, которые показывают уникальность нашего вида спорта, используя <u>традиционные аэробные шаги</u> с постоянным подскоками и без включения хореографических прыжков (например, прыжок вверх с разведением ног в стороны-книзу - air jack).</li> </ul>

<p><b>Требования к количеству (Серии САД)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория</th> <th>Минимум Серий САД</th> <th>Блок, включающий последовательности САД</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ИМ / ИЖ</td> <td>8 серий</td> <td>1 блок (3 серии САД)</td> </tr> <tr> <td>СП / ТР / ГР</td> <td>9 серий</td> <td>1 блок (4 серии САД)</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>&lt;СОКРАЩЕННАЯ ЗАПИСЬ ДЛЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ САД (серии)&gt;</b></p> <p><b>А</b> для каждой серии - 8-счетов</p>	Категория	Минимум Серий САД	Блок, включающий последовательности САД	ИМ / ИЖ	8 серий	1 блок (3 серии САД)	СП / ТР / ГР	9 серий	1 блок (4 серии САД)	<p><b>Не соблюдены требования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Если в программе <u>нет 8/9 полных серий САД</u>, судья-А сразу же уменьшит оценку количественного критерия <u>на -0,2</u> / за каждую недостающую серию САД</li> <li>Если <u>нет блока (3/4 последовательных серий САД)</u>, судья-А немедленно <u>уменьшит оценку</u> количественного критерия <u>на -0,5</u>.</li> </ul>
Категория	Минимум Серий САД	Блок, включающий последовательности САД								
ИМ / ИЖ	8 серий	1 блок (3 серии САД)								
СП / ТР / ГР	9 серий	1 блок (4 серии САД)								
<p><b>2.2 Качество – Разнообразие (1.0 балл)</b></p>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>САД является основой аэробной гимнастики и главной (принципиальной) характеристикой (спортивной спецификой).</li> <li>Конкретная техника выполнения <b>базовых шагов</b> описана в Приложении 3.</li> <li><b>Движения ног</b> должны демонстрировать правильную технику (подскок) в Аэробных Базовых шагах, отличающихся координацией и разнообразием.</li> <li><b>Движения рук</b> должны выполняться качественно, демонстрируя точность и быстроту. Траектория из одного положения в другое должна быть естественной с различными симметричными/асимметричными движениями с возможным изменением ритма.</li> </ul> <p><b>Разнообразие САД может быть достигнуто за счет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Включения в него большего количества частей тела (голова, плечи и т. д.)</li> <li>✓ Использования различных объединенных действий / плоскостей / амплитуды движения / длины рычага</li> <li>✓ Использования симметричных / асимметричных движений</li> <li>✓ Использования различного ритма</li> <li>✓ Использования обеих рук одновременно</li> <li>✓ Скорости движения</li> <li>✓ Изменения ориентации</li> <li>✓ Изменения построения (формации)</li> <li>✓ Перемещение при выполнении серий САД</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>На протяжении всего упражнения серии САД должны демонстрировать разнообразие без повторения, избегая одинаковых или похожих последовательностей во время упражнения. Все базовые шаги должны быть использованы на протяжении всей программы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Серии САД должны соответствовать стилю музыки. Соединяют: базовые аэробные шаги, танцевальные шаги, хореографические прыжки (за исключением <b>блока САД</b>), выразительность тела и т.д. без повторения.</li> <li>Блок серий САД должен отличаться от остальных серий, выполняться <b>без</b> хореографических прыжков (прыжок орла, прыжок оленя и т. д.). Блок должен содержать традиционные аэробные движения без повторяющихся комбинаций и демонстрировать координацию тела, создавая сложные и разнообразные последовательности, чтобы избежать монотонности и статичности (пребывания на одном и том же месте).</li> <li>Для СП/ТР/ГР; Блок должен <b>выполняться близко друг к другу (на небольшом расстоянии)</b> как единое целое с идеальной <b>синхронизацией</b>, возможно, с использованием смены ориентации, позиции, изменений формы построения и перемещения.</li> </ul> <p><b>Примеры вариаций 7 базовых шагов.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Шаг (March):</b> угол, высота, скорость, изменение ритма или направления. (т.е. V-step, turn-step, two-steps, box-step)</li> <li>✓ <b>Бег (Jog):</b> угол, скорость, изменение ритма и направления</li> <li>✓ <b>Подъем колена (Knee lift):</b> плоскости, угол, скорость, изменение ритма при сильном или слабом ударе (воздействии на опорно-двигательный аппарат)</li> <li>✓ <b>Мах (Kick):</b> плоскости, высота, скорость, изменение ритма, с сильным или слабым ударом и направлений. (т. е. средний, высокий, вертикальный - middle kick, high kick, и vertical kick)</li> <li>✓ <b>Прыжок ноги врозь-вместе (Jumping Jack):</b> угол наклона бедер и коленей скорость, изменение ритма, при высоком или низком воздействии (приседании)</li> <li>✓ <b>Выпад (Lunge):</b> плоскости, угол, скорость, изменение ритма при сильном или слабом ударе</li> <li>✓ <b>Подскок (Skip):</b> плоскости, угол и направления, скорость, изменение ритма при сильном или слабом ударе.</li> </ul>									

**Примеры вариаций для движений рук:**

(Нет необходимости использовать все примеры)

- Использование симметричных и асимметричных движений
- Использование разной высоты (высокая, низкая, диагональная)
- Использование разной длины (сгибание, разгибание)
- Использование прямолинейных и круговых движений
- Использование различных ритмов / скорости
- Использование различных плоскостей (фронтальной, поперечной, сагиттальной)
- Использование различных действий (сгибание, разгибание, отведение, приведение, пронация, супинация и т.д.)
- Использование различных положений рук (открытая ладонь, закрытая ладонь, кулак и т.д.). Злоупотребление движениями пальцев не соответствует направлению дисциплины аэробная гимнастика.
- Изменение движений рук не означает высокую частоту.
- Движения рук могут быть в разных диапазонах движений, некоторые из них могут быть более “деликатными”, если они соответствуют идее хореографии, стилю и категории участника.

**Примеры действий руками:****Неадекватные движения пальцами (не следует злоупотреблять):****2. АЭРОБНОЕ СОДЕРЖАНИЕ / РЕЗЮМЕ**

Критерии	Основные моменты	Отклонения от Отличного (примеры)
<b>2.1 Количество САД</b>	✧ Количество серий САД	➤ В упражнении показано менее 8 или 9 полных серий САД. В упражнении отсутствует Блок (3 или 4 серии САД, выполняемых последовательно).
<b>2.2 Разнообразии</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Использование критериев координации</li> <li>✧ Совершенная техника (качество)</li> <li>✧ Использование критерием разнообразия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Низкий уровень координации тела</li> <li>➤ Чрезмерное использование бега / шассе</li> <li>➤ Отсутствуют базовые шаги</li> <li>➤ Отсутствуют комбинации движений рук и ног</li> <li>➤ Сохранение одного типа ритма во всем упражнении</li> <li>➤ Движения рук выполняются только на два счета (медленно)</li> <li>➤ Движения как у робота</li> <li>➤ Нет точной/четкой формы движений шагов/рук</li> <li>➤ Недостаточно различных движений руками</li> <li>➤ Повторяющиеся движения рук/ног</li> <li>➤ Злоупотребление неадекватными движениями пальцев</li> </ul>

### 3. ОБЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ (Макс. 2.0 балла)

Общее содержание упражнения включает следующие движения:

- ✓ Переходы/ Соединения
- ✓ Партнерские отношения/ Сотрудничество
- ✓ Акробатические элементы

#### 3.1 Сложность движений / Разнообразие (1.0 балл)

- Движения являются сложными, когда одновременно задействованы многие части тела.
- Движение является сложным, когда:
  - Они требуют проявления координации
  - Для них нужна техническая подготовленность и физические возможности
  - Они динамичные
  - Они характеризуются максимальной слитностью
  - Они неожиданные.
- Чтобы оценить разнообразие общего содержания, судья-А принимает во внимание то, что все эти движения должны быть **БЕЗ ПОВТОРЕНИЯ** одних и тех же или похожих типов движений.
- В отличных упражнениях должны быть показаны различные типы движений. Все они должны включать разнообразные действия, различные формы и различные физические возможности, проявляющихся во время выполнения переходов/соединений и партнерства/сотрудничества. Общее содержание (G) должно быть осмысленным, соответствовать музыке или показывать уникальные движения внутри упражнения.
- Если движения Общего содержания **заметно повторяются** в упражнении, то судья-А **снижает оценку на -0,2** с учетом различных критериев для Сложности/Разнообразия.
- Соединение между/с движениями должно быть слитным и плавным. Все движения, представленные в упражнении, должны быть связаны без каких-либо лишних пауз, с демонстрацией ловкости.
- Чрезмерные паузы в общем содержании снизят непрерывность упражнения, что не соответствует характеристикам и характеру дисциплины аэробная гимнастика.

#### Требования к сложности/ разнообразию:

**ИМ/ИЖ:** упражнение должно быть сбалансировано по критерию сложности движений. Должно демонстрировать разную продолжительность переходов, использовать разные физические возможности и разные формы без повторения движений в упражнении.

**СП/ТР/ГР:** необходимо выполнить не менее 3 необходимых совместных действий (сотрудничеств) без повторения. Если выполнено менее 3 сотрудничеств, то судья-А **уменьшает оценку на -0,2** в компоненте Сложность/Разнообразие. Остальные переходы/соединения/партнерства должны быть сбалансированными, содержательными и давать преимущества упражнению. Оно включает в себя акробатические элементы.

If different collaborations are shown at the same time (starting at the same time), it is counted as 1 collaboration.

#### < СОКРАЩЕННАЯ ЗАПИСЬ ДЛЯ ОБЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ >

Для того, чтобы оценить Общее Содержание, следует учитывать одновременные движения, выполненные синхронно как единое целое (за один и тот же промежуток времени):

**G** для каждого движения или блока движений (1 единица).

#### < Пример сокращенной записи (ИЖ) >

**G (вступление)**    A    E    G    E+E    E    G    A    A    Акро + E

G    A    A    A    E    A    G    E    G    E    G    A    A

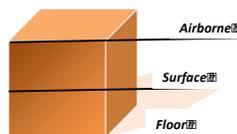
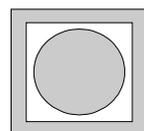
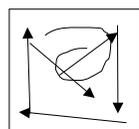
G    E    G (окончание)

### 3.2 Пространство площадки (1.0 балл)

#### <<Использование пространства площадки для соревнований и построения (формирования)>>

- На протяжении всего упражнения должны быть показаны движения во всех направлениях (вперед, назад, в сторону, по диагонали и по кругу), на большие и короткие расстояния, без повторения одинаковых направлений / дорожек.
- В категории ГР для выполнения критериев Использования Пространства недостаточно только охвата поверхности площадки; гимнасты должны перемещаться с использованием САД во всех направлениях и на все расстояния.

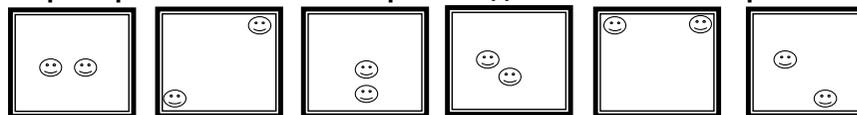
Зона соревнований должна эффективно использоваться на протяжении всего упражнения с хорошо сбалансированной структурой хореографии, не только углы и центр соревновательного пространства, но и все области соревновательной площадки.



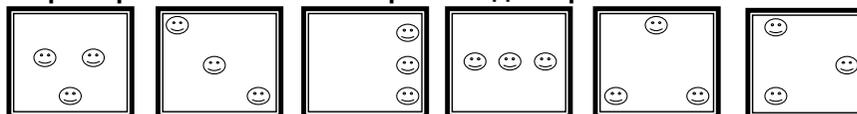
#### <Изменения в построениях>

- Формирования включают построения / взаиморасположение партнеров и способ, которым они меняют позиции в другое построение или в той же форме во время выполнения САД или других движений, а также изменяя расстояния между спортсменами.
- На протяжении всего упражнения должны быть показаны различные построения и различные позиции товарищей по команде (включая расстояния между гимнастами далеко и близко).
- Изменения в построениях должны быть логичными.

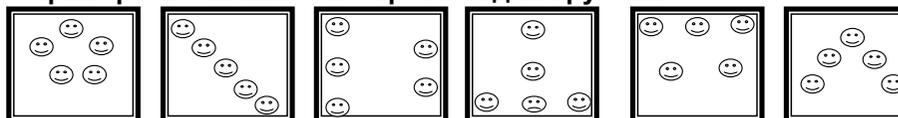
#### > Примеры возможных построений для Смешанной пары:



#### > Примеры возможных построений для Трио:



#### > Примеры возможных построений для Группы:



#### <Компоненты упражнения>

- Необходимо использовать все три уровня соревновательного пространства (на полу, стоя, в воздухе). Рекомендуется находиться не более 32 счетов без изменения уровня на полу или на поверхности площадки.
- Все компоненты упражнения должны быть правильно распределены как на площадке соревнований, так и по продолжительности программы.
- Движения должны быть сбалансированы на площадке соревнований (это означает, например, что, если в программе есть движения на полу, их следует размещать в разных зонах). Это относится ко всем компонентам упражнения.

### 3. ОБЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ / РЕЗЮМЕ

Критерии	Основные моменты	Отклонения от отличного (примеры)
<b>3.1 Сложность движений / Разнообразие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Сложные и простые движения</li> <li>✧ Слитные (быстрые) переходы/соединения/ партнерство/ сотрудничество</li> <li>✧ Повторение движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Недостаток трудоёмкости движений в общем содержании.</li> <li>➤ Объединение движений, выполняемых на полу, без смысла.</li> <li>➤ Пытаясь выполнить сложные и трудные движения, гимнаст(ы) не может их выполнить.</li> <li>➤ Повторение или один и тот же тип переходов/соединений</li> <li>➤ Чрезмерные паузы или подготовка</li> <li>➤ Соединение движений не являются слитным (быстрым).</li> <li>➤ Нет осмысленного использования акробатических элементов</li> </ul>
<b>3.2 Площадка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Перемещение с использованием серий САД (на длинные и короткие (расстояния)</li> <li>✧ Использование пространства площадки для соревнований и уровней</li> <li>✧ Различные построения / расстояния</li> <li>✧ Хорошо сбалансированная структура упражнения</li> <li>✧ Место выполнения движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Нет перемещений участника (-ов) с вариантами аэробных движений, на различные расстояния в разных направлениях</li> <li>➤ Отсутствует траектория движения</li> <li>➤ Преобладание кругового направления/пути</li> <li>➤ Группа охватывает только площадку для соревнований и использует изменения в построениях, но не показывают направлений перемещений</li> <li>➤ Недостаточное разнообразие позиций спортсменов</li> <li>➤ Объединение более 4 серий САД (за исключением обязательного блока)</li> <li>➤ Объединение более 3 элементов без какого-либо промежуточного САД между ними или более 32 счетов без выполнения какого-либо САД</li> <li>➤ Выполнение движений только в ограниченном диапазоне площадки без эффективного использования всего пространства.</li> <li>➤ Элементы и движения Общего Содержания, выполняемые в одной и той же зоне площадки для соревнований</li> <li>➤ Преобладающее использование части площадки для соревнований</li> <li>➤ Выполнение движений на одном уровне площадки в течение длительного времени (очевидное или значительное).</li> </ul>

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

#### 4. АРТИСТИЧНОЕ (ХУДОЖЕСТВЕННОЕ) УПРАЖНЕНИЕ (Макс. 2.0 балла)

Уникальные / запоминающиеся упражнения включают в себя компоненты, повышающие качество выполнения.

Все компоненты хореографии должны идеально сочетаться друг с другом, чтобы превратить спортивное упражнение в художественное представление, обладающее творческими и уникальными характеристиками, с учетом специфики аэробной гимнастики (специфическая спортивная манера).

Оригинальность / креативность упражнений, включает не только тему упражнения в соответствии с выбранной музыкой, но также инновационность и уникальность других движений (партнерства, переходов и т.д.), выполняемых с естественным и искренним выражением.

Начало хореографии определяется с первого движения участника(участников). Начало упражнения (хореографии) означает; возможность выполнения любых других движений, а не элементов.

Каждое упражнение должно включать "Начало" ("Вступление") (например: 4-8 счетов с движениями или без них), которые соответствуют музыке, помогают развить тему/стиль упражнения.

А-судья оценивает упражнение в целом. Если вступления нет или оно заканчивается непосредственно элементом, критерии Артистического (художественного) упражнения будут не очень хорошими или отличными.

#### 4.1 Построение хореографии (1.0 балл)

- Упражнение должно быть похоже на **небольшое произведение искусства**, которое должно произвести незабываемое **впечатление**, основанное на характеристиках аэробной гимнастики.
- Запоминающиеся упражнения — это когда **все компоненты программы идеально сочетаются с музыкой и темой/стилем упражнения** в спортивной манере, увлекая и впечатляя аудиторию.
- Хореография должна содержать новые, творческие и оригинальные движения (сотрудничества, переходы и т. д.)
- Уникальные движения подчеркивают артистизм хореографии.
- Если упражнение начинается/заканчивается напрямую с элемента, немедленно производится уменьшение оценки на -0,2 / каждый раз.

#### 4.2 Музыкальность (1.0 балл)

- Музыкальность-это способность исполнителя(-ей) интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, но и отражать ее течение, интенсивность и страсть в своем физическом исполнении.
- Упражнение должно выполняться полностью под музыку. Хореография отражает идею, заложенную в музыке.
- Должна быть сильная связь между общим исполнением (движениями) и выбором музыки. Все движения должны идеально соответствовать выбранной музыке. В творческом процессе хореограф создает движения под конкретную музыку и для конкретного участника (участников).
- Серии САД также должны иметь высокую связь с темой и стилем музыки. Должен быть повод, чтобы включить это движение руки(рук), не теряя стиля хореографии. Использование движений головы и туловища во время исполнения САД может быть еще одной особенностью движений, которые можно включить в хореографию.
- Упражнение должно гармонировать со стилем музыки. Стиль музыки должен соответствовать характеристикам и стилю движений, представленных исполнителями с соблюдением музыкальных фраз. Участник должен уметь выражать своими движениями и языком тела звучащую музыку.
- Хореография должна следовать ритму, битам, музыкальным фразам и мелодии. Невозможность двигаться под музыку приведет к её звучанию как "бэк граунд" (фоновая музыка).

### 4. АРТИСТИЧНОЕ (ХУДОЖЕСТВЕННОЕ) УПРАЖНЕНИЕ / РЕЗЮМЕ

Критерии	Основные моменты	Отклонения от Отличного (примеры)
<b>4.1 Построение хореографии</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Упражнение, как маленькое произведение искусства в спортивной манере</li> <li>✧ Упражнение должно иметь определенную тему или отражать стиль музыки</li> <li>✧ Включает в себя оригинальные/ уникальные движения</li> <li>✧ Запоминающееся упражнение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ В упражнении нет темы или стиля</li> <li>✧ Отсутствует начало (вступление) и окончание</li> <li>✧ Повторяющиеся и обыкновенные движения</li> <li>✧ Хореография отделена от музыки; <b>выбранная музыка - звучит только как фоновая музыка</b></li> <li>✧ Движения отклоняются от ритма (ошибка синхронизации) во время выполнения упражнения</li> <li>✧ Во время выполнения упражнения движения «не попадают» в музыкальные фразы.</li> <li>✧ Движения не соответствуют структуре музыки и/или теме (мелодии)</li> <li>✧ Стиль упражнения не имеет никакого отношения к идее музыки, и музыка не используется осмысленно.</li> </ul>
<b>4.2 Музыкальность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Должна быть большая связь между общим исполнением и выбором музыки.</li> <li>✧ Интерпретация музыки</li> <li>✧ Чтобы быть оправданными используются различные части музыки и движения соответствуют им,</li> </ul>	

## 5. АРТИСТИЧЕСКОЕ (ХУДОЖЕСТВЕННОЕ) ИСПОЛНЕНИЕ (Макс. 2.0 балла)

Гимнасты должны превратить композицию из хорошо структурированного упражнения в художественное представление, используя свою индивидуальность, уникальный стиль и отличную манеру **использования музыки**.

Гимнасты должны отражать на площадке свой пол и возраст.

В СП/ТР/ГР они работают как единое целое, используя сотрудничество/партнерские отношения, чтобы показать красоту командной работы.

Посредством выразительности движения как в элементах гимнастики, так и в хореографии преобразуются в единое художественное целое.

Они сочетают элементы искусства и спорта аэробной гимнастики в одном привлекательном послании к аудитории, в спортивной манере.

Поэтому гимнасты должны демонстрировать Музыкальность, Экспрессию и Партнерство в дополнение к безупречному исполнению.

Качество (мастерство/совершенство) упражнения имеет важное значение, не только для демонстрации высокой степени совершенства исполнения во всех элементах сложности и акробатики, но и в хореографических движениях (САД, переходах/соединениях, партнерстве и т.д.), с правильной техникой всех движений.

### 5.1 Презентация / Качество движений (2.0 балла)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как гимнаст или группа гимнастов традиционно представляют себя судьям и публике</li> <li>• Как во время упражнения делится с аудиторией своей выразительностью, качественными и слитными движениями</li> <li>• Как во время упражнения гимнасты делятся с аудиторией своими эмоциями, которые выражаются не только на лицах, но и на движениях тел гимнастов</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Для СП/ТР/ГР; Участники должны продемонстрировать то, что они являются единой командой и, следовательно, показать преимущества исполнения программы большим количеством гимнастов, чем одним человеком. Это возможно при включении в упражнение элементов партнерства между участниками. Движения должны быть различными с учетом пола (женщина=женский стиль, мужчина=мужской стиль).</li> <li>• Когда мужчины и женщины находятся вместе в одной категории (СП/ТР/ГР), выполнение движений с учетом гендерных различий, не считается ошибкой синхронизации.</li> </ul> |
|--|---|

## 5. АРТИСТИЧЕСКОЕ (ХУДОЖЕСТВЕННОЕ) ИСПОЛНЕНИЕ / РЕЗЮМЕ

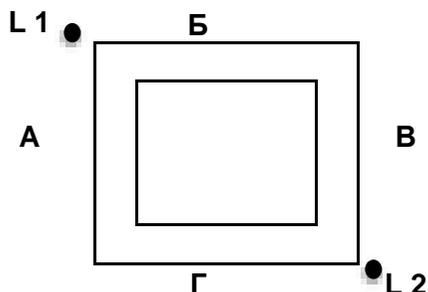
Критерии	Основные моменты	Отклонения от Отличного (примеры)
<b>5.1 Презентация / Качество движений</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Эффектное упражнение и совершенство исполнения</li> <li>◇ Восхищает аудиторию</li> <li>◇ Презентация упражнения</li> <li>◇ Настроение</li> <li>◇ Эмоции</li> <li>◇ Уникальность</li> <li>◇ Индивидуальность</li> <li>◇ Отношения между партнерами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Исполнение не адаптировано под индивидуальные особенности и категорию</li> <li>◇ Движения настолько нечеткие, что нет положительного впечатления.</li> <li>◇ Нет спортивного впечатления, соответствующего аэробной гимнастике.</li> <li>◇ Движения расплывчаты или выглядят так, будто их забыли, что вызывает у зрителей беспокойство</li> <li>◇ Не оригинальная презентация (копирование)</li> <li>◇ Нет уверенности в исполнении, не хватает страсти и энергии.</li> <li>◇ Многие движения бессмысленны и бездуховны во время исполнения программы перед аудиторией (утомительное упражнение)</li> <li>◇ Исполнение с неестественной мимикой и/или преувеличенной мимикой</li> <li>◇ Теряется уверенность во время упражнения и появляется нервное выражение лица</li> <li>◇ Для СП/ТР/ГР выступают как отдельные лица, не демонстрирующие преимущества команды</li> </ul>

## 5.5. СУДЬИ ЛИНИИ (L)

### А. ФУНКЦИИ

Нарушения границ площадки для соревнований определяют судьи линии, расположенные по диагонали в 2 из 4 углов площадки.

Каждый судья отвечает за две линии.



Судья линии - L1: отвечает за линииг А и Б

Судья линии - L2: отвечает за линииг В и Г

### Б. КРИТЕРИИ И СБАВКИ

Лента вокруг площадки является частью зоны соревнований, поэтому прикасаться к ленте разрешается.

- Если какая-либо часть тела коснется области за пределами ленты, будет сделана сбавка.
- За движения тела в воздухе за пределами линии, сбавка не будет производиться.
- Судьи линии должны показать красный флаг, чтобы подтвердить выход участника за пределы линии.

#### **Сбавки:**

- *Ошибка линии: сбавка каждый раз 0.1 для каждого участника*

## 5.6 СУДЬЯ ВРЕМЕНИ (Т)

### А. ФУНКЦИИ

Судья времени несет ответственность за:

- Позднее появление / Неявку
- Ошибку / Нарушение времени
- Прерывание / Остановку выступления

### Б. КРИТЕРИИ И СБАВКИ

- Измерение ошибки / нарушения времени начинается с первого слышимого звука (предварительный звук / звуковой сигнал не регистрируется) и заканчивается последним слышимым звуком.
- Измерение времени для опоздания (позднего появления) / неявки начинается с последнего звука вызова участника и заканчивается либо при появлении участника, либо по истечении 60 секунд.

Если произойдет какая-либо из вышеперечисленных ошибок, судья по времени должен сообщить Председателю бригады судей, который применит сбавку).

## ГЛАВА 6

## ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

### 6.1 ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

#### Оценка Артистизма\* (А-оценка) / Оценка Исполнения\* (Е-оценка)

##### 4 судьи

Самые высокие и самые низкие баллы судей А / Е - отбрасываются. Остальные баллы усредняются, и при условии, что оставшиеся два средних балла находятся в пределах допустимого диапазона, указанного ниже, этот результат является окончательным баллом А / Е.

##### 6 судей

2 самых высоких и 2 самых низких балла судей А / Е - отбрасываются. Остальные баллы усредняются, и при условии, что оставшиеся два средних балла находятся в пределах допустимого диапазона, указанного ниже, этот результат является окончательным баллом А / Е.

#### Максимальное отклонение, допустимое для оценок А и Е

Во время соревнований различие между учитываемыми средними баллами не может быть больше, чем:

Окончательная оценка между:

$$10.00 \text{ и } 8.00 = 0.3$$

$$7.99 \text{ и } 7.00 = 0.4$$

$$6.99 \text{ и } 6.00 = 0.5$$

$$5.99 \text{ и } 0.00 = 0.6$$

Если возникает большее отклонение, чем указано выше, то среднее значение всех баллов является окончательной оценкой.

#### Оценка Сложности\* (D-оценка)

##### 2 судьи

Согласованная оценка является окончательной оценкой D.

<Коэффициент>

2.0 = ИМ, ИЖ, СП, ГР (мужчины), ГР (мужчины)

1.8 = ТР (смешанный), ГР (смешанный)

1.7 = ТР (женщины), ГР (женщины)

#### Сбавка Сложности ( -0.5 / каждая)

Сбавка Сложности не будет делиться на 2

#### Общая оценка

Оценки А, Е и D суммируются и составляют общую оценку.

#### ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА

Сбавки, сделанные Судьями-D, Судьями Линии и Председателем бригады судей, вычитаются из общей оценки, чтобы получить ОКОНЧАТЕЛЬНУЮ ОЦЕНКУ.

\* В том случае, когда не выставит оценку вовремя или вообще не выставляет оценку, то среднее значение показанных баллов заменит недостающую оценку.

#### Максимальное расхождение между крайними оценками

##### Для артистизма и Исполнения:

В случае отклонения в 1,0 балл или более между крайними оценками, после соревнований будет проведен анализ оценок судей и будут приняты соответствующие санкции.

##### Для Сложности:

В принципе, два судьи должны прислать один согласованный результат. Однако в случае разногласий между двумя судьями, приведших к расхождению на 0,3 балла или более (до деления на 2, 1,8 или 1,7), после соревнований будет проведен анализ и будут приняты соответствующие санкции.

#### Протесты по оценкам (см Т.Р. 8.4)

Протесты разрешены только для своей федерации.

- Протесты на оценку D – разрешены.
- Протесты по всем остальным оценкам не допускаются.

## 6.2. ТАБЛИЦА ОЦЕНОК

### А. ДОПОЛНЕНИЯ

<u>Артистизм</u>	Максимальная оценка 1 судьи	<b>10</b>
<u>Исполнение</u>	Максимальная оценка 1 судьи	<b>10</b>
<u>Сложность (делится на 2, 1,8 или 1.7)</u>	Пример. Открытая оценка D	<b>3.500</b>

**ОБЩАЯ ОЦЕНКА** **23.500**

### Б. СБАВКИ (см. оценивание каждого раздела)

- Сбавки, сделанные судьями сложности (D)
- Сбавки, сделанные судьями линии (L)
- Сбавки, сделанные Председателем Бригады Судей

### В. ОЦЕНИВАНИЕ

Артистизм оценивается по шкале не более 10,0 баллов с точностью до 0,1 балла.

Исполнение оценивается по принципу негативного судейства, т. е. начиная с 10,0 и вычитая баллы за ошибки выполнения.

Сложность оценивается в соответствии с принципом позитивного судейства, т. е. суммированием баллов от 0.0 и дается точностью до тысячных балла (3 цифры после запятой).

Примеры: D- оценка, разделенная на 1.7

$$6.5 \div 1.7 = 3.82352941... \longrightarrow 3.823$$

Для получения окончательной оценки из общей оценки делаются сбавки.

### ПРИМЕР ПОДЧЕТА БАЛЛОВ (А + Е; 4-судьи): ТР С ОЦЕНКОЙ D, ДЕЛЕННОЙ 1.7

					Подсчитанные баллы	
А-оценка	9.5	9.2	9.4	9.3		<b>9.350</b>
Е- оценка	8.7	8.9	8.6	8.9		<b>8.800</b>
D- оценка (6.5 ÷ 1.7 =3.823)		6.5	6.5			<b>3.823</b>
					<b>Общая оценка</b>	<b>21.973</b>
					Сбавки судей D	
	0.5	0.5				<b>-0.5</b>
Линия	1 x 0.1					<b>-0.1</b>
					Сбавки Председателя Бригады Судей	
Запрещенное движение	1 x 0.5					<b>-0.5</b>
Неподходящая одежда	1 x 0.2					<b>-0.2</b>
					<b>Окончательная оценка</b>	<b>20.673</b>

### ПРИМЕР ПОДЧЕТА БАЛЛОВ (А + Е; 6-судей): ИЖ С ОЦЕНКОЙ D, ДЕЛЕННОЙ 2.0

							Подсчитанные баллы	
А- оценка	9.5	9.3	9.4	9.3	9.2	9.1	<b>9.300</b>	
Е- оценка	8.7	8.9	8.6	8.9	8.8	8.5	<b>8.750</b>	
D- оценка (6.5 ÷ 2.0 =3.250)			6.5	6.5			<b>3.250</b>	
							<b>Общая оценка</b>	<b>21.300</b>
							Сбавки судей D	
	0.5	0.5					<b>-0.5</b>	
Линия	1 x 0.1						<b>-0.1</b>	
							Сбавки Председателя Бригады Судей	
Запрещенное движение	1 x 0.5						<b>-0.5</b>	
Неподходящая одежда	1 x 0.2						<b>-0.2</b>	
							<b>Окончательная оценка</b>	<b>20.00</b>



# **ЧАСТЬ 3      РУКОВОДСТВО ПО СЛОЖНОСТИ**

## **МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**



## Элементы Сложности

ГРУППА А (ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ)		
ПОДГРУППА 1 Динамическая сила	ПОДГРУППА 2 Статическая сила	ПОДГРУППА 3 Круг ногами
A-Frame	Support	Flair
Straddle Cut	V-Support	Helicopter
Explosive High-V	Planche / Straddle Planche	

ГРУППА В (ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ)		
ПОДГРУППА 4 Динамический прыжок (обязательна для ИМ)	ПОДГРУППА 5 Форма прыжка	ПОДГРУППА 6 Прыжок в шпагат с одной/двух ног
Air Turn	Tuck	Scissor Leap
Free Fall	Cossack	Switch Split
Gainer	Pike	Sagittal Split
Butterfly	Straddle/Frontal Split	
Off Axis		

ГРУППА С (ЭЛЕМЕНТЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ)	
ПОДГРУППА 7 Повороты	ПОДГРУППА 8 Гибкость (Не разрешена для ИМ)
Turn	Split
Horizontal Turn	Illusion
	Balance

### \*\*НАПОМИНАНИЕ:

- ⇒ Все элементы сложности имеют “начальную позицию”, “основную фазу” и “конечную позицию”.
- ⇒ Если элемент **НЕ** соответствует “Минимальным требованиям”, то он не получит ценности, но будет учтен в общем количестве элементов.
- ⇒ Все элементы во всех группах должны выполняться без **“ПАДЕНИЯ”**.  
**<Группы В и С: Элементы с поворотом >**
- ⇒ Чтобы быть распознанными как **элементы с поворотом** (- ми), поворот должен быть **завершен минимум на 3/4 выполняемого поворота**, иначе ценность элемента будет понижена до следующего более низкого значения.

## Минимальные требования

### ГРУППА А – ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ

#### Подгруппа 1 Динамическая Сила (Dynamic Strength)

- Все элементы подгруппы должны быть показаны в **фазе полёта**.

БАЗОВОЕ ИМЯ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
<i>A-Frame</i>	• Положение согнувшись (90° минимум) в фазе полета.
<i>Straddle Cut</i>	• Плечи должны быть выше уровня бедер перед перемахом, который выполняется в фазе полета в вертикальной плоскости.
<i>Explosive High-V</i>	• Положение Высокого упора согнувшись должно быть показано до фазы полета.

#### Подгруппа 2 Статическая Сила (Static Strength)

- Все элементы в подгруппе II должны удерживаться **не менее 2 секунд**.

БАЗОВОЕ ИМЯ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
<i>Support</i>	• Без касания.
<i>V-Support</i>	• Без касания.
<i>Planche / Straddle Planche</i>	• Без касания. • Прямое тело не должно быть выше 20° над горизонталью. • Ноги не должны быть ниже горизонтали на 20°.

#### Подгруппа 3 Круг Ногами (Leg Circle)

- Все элементы подгруппы III должны выполняться **с полным кругом ногами**

БАЗОВОЕ ИМЯ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
<i>Flair</i>	• Из исходного положения выполнить замах для перехода в упор спереди на двух руках (без опоры ногами). • Вращение тела с опорой на руки (поочередно).
<i>Helicopter</i>	• Начитать со скрестного маха ведущей ногой, над другой. • Круги ногами должны выполняться лежа на спине. • Необходимо выполнить минимум 3/4 вращения. • Конечное положение должно быть направлено в ту же сторону, что и исходное положение. Для 1/2 вращения: • Конечное положение должно быть направлено в сторону, противоположную исходному положению (с допустимым отклонением 45°).

## ГРУППА В – ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ

### Подгруппа 4

#### Динамический прыжок (Dynamic Jump)

- Для ИМ: обязательно выполнить хотя бы 1 элемент из подгруппы IV.

БАЗОВОЕ ИМЯ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
<b>Air Turn</b>	• При приземлении стопы должны быть вместе.
<b>Free Fall</b>	• Руки и ноги должны приземляться одновременно.
<b>Gainer</b>	• Руки и ноги должны приземляться одновременно.
<b>Butterfly</b>	• Тело не должно находиться выше или ниже 45° от горизонтали.
<b>Off Axis</b>	• Тело не должно находиться выше или ниже 45° от горизонтали.

### Подгруппа 5

#### Форма прыжка Form Jump

БАЗОВОЕ ИМЯ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
<b>Tuck</b>	• В форме Группировки ноги должны быть, по крайней мере, параллельными полу.
<b>Cossack</b>	• В форме Казак ноги должны быть, по крайней мере, параллельными полу.
<b>Pike</b>	• В форме Согнувшись ноги должны быть, по крайней мере, параллельными полу.
<b>Straddle / Frontal Split</b>	• В форме Сагиттальный/Фронтальный шпагат ноги должны быть, по крайней мере, параллельными полу.

### Подгруппа 6

#### Шпагат прыжком с одной / Двух ног (Split Leap / Jump)

- Все элементы в подгруппе VI должны выполняться в позицию шпагат с **минимальным** разведением ног на 170°.

БАЗОВОЕ ИМЯ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
<b>Scissor Leap</b>	• Маховая нога, как минимум, под углом 45° к полу. • Движение разножки должно быть показано в фазе полёта
<b>Switch Split Leap</b>	• Прямая маховая нога, как минимум, под углом 45° к полу.
<b>Sagittal Split</b>	• Сагиттальный шпагат (ориентация тела по направлению к передней ноге) должна быть показана в фазе полёта

## ГРУППА С – ЭЛЕМЕНТЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

### Подгруппа 7

#### Повороты (Turns)

- Все элементы подгруппы VII должны выполняться с вращением в одном направлении с опорной ногой (**en dedans**).
- Все элементы подгруппы VII должны выполняться **без подскоков**.

БАЗОВОЕ ИМЯ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
<b>Turn</b>	• Должен выполняться на носке стопы. (полупальцах).
<b>Horizontal Turn</b>	• Должен выполняться на носке стопы. (полупальцах). • Поднятая нога не должна быть ниже 15° от горизонтального уровня.

### Подгруппа 8

#### Гибкость (Flexibility)

- Все элементы подгруппы VIII **не разрешены** для выполнения ИМ.
- Все элементы подгруппы VIII должны выполняться с углом между бедрами не менее 170°.

БАЗОВОЕ ИМЯ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
<b>Vertical Split</b>	• Опорная нога должна находиться в вертикальном положении. • Опорная нога не должна отрываться от пола.
<b>Illusion</b>	• Завершенное (полное) вращение свободной ноги.
<b>Balance</b>	• Должно выполняться на носке стопы. • Завершенное (полное) вращение, с удержанием поднятой ноги.



# ЧАСТЬ 4 РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛНЕНИЮ

## ПРИМЕРЫ СБАВОК



## **СБАВКИ ЗА ИСПОЛНЕНИЕ**

### ➤ **ОШИБКИ**

<b>Мелкая ошибка</b>	Незначительное отклонение от идеального исполнения	- 0.1
<b>Средняя ошибка</b>	Значительное отклонение от идеального исполнения	- 0.3
<b>Большая ошибка</b>	Плохая техника / Касание пола / 1-касани	- 0.5
<b>Падение / Несколько касаний</b>	Падение или опускание на пол без контроля / Несколько касаний	- 1.0

### ➤ **СБАВКИ**

<b>Элементы Сложности / Элементы Акробатики</b>			
<b>Мелкая</b>	<b>Средняя</b>	<b>Большая</b>	<b>ПАДЕНИЕ</b>
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Суммируются несколько ошибок, но максимальная сбавка составляет: - 0,8 / за элемент			

➤ **Все движения с “Падением” или “Несколькими касаниями” будут со сбавкой: (- 1.0)**

➤ **Все движения с “1 касанием” будут со сбавкой: (- 0.5)**

<b>Хореография</b>	<b>Мелкая</b>	<b>Средняя</b>	<b>Большая</b>	<b>ПАДЕНИЕ</b>
Начальная и/или Конечная позиция	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Серии САД (каждые 8-счетов)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Переходы /Соединения (каждый раз)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Партнерство (каждый раз)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

<b>Синхронность (СП, ТР, ГР)</b>	<b>Мелкая</b>
Серии САД	- 0.1 каждый раз
Элементы Сложности/Акробатики, Переходы, Партнерства	- 0.1 каждый раз

### **ПРИМЕРЫ ОБЩИХ ОШИБОК**

(Список примеров не является исчерпывающим перечнем)

#### **< Хореография >**

➤ **Все движения с “Падением” или “Несколькими касаниями” будут со сбавкой: (- 1.0)**

➤ **Все движения с “1 касанием” будут со сбавкой: (- 0.5)**

➤ **Оценивается совершенство Исполнения с максимальной точностью при выполнении серий САД \*каждые 8 счетов), Переходов и Партнерства.**

<b>Примеры</b>	<b>Мелкая</b>	<b>Средняя</b>
Неправильное положение тела (осанка)	0.1	0.3
Неправильное положение стоп	0.1	0.3
Ноги / ступни согнуты или разведены в стороны	0.1	0.3
Неконтролируемые движения рук	0.1	0.3

Неправильные / неконтролируемые движения	0.1	0.3
--	-----	-----

#### **< Элементы >**

➤ **Все движения с “Падением” или “Несколькими касаниями” будут со сбавкой: (- 1.0)**

➤ **Все движения с “Касанием” будут со сбавкой: (- 0.5)**

➤ **Элементы с поворотами (старт из положения стоя): начало поворота определяется в зависимости от положения стоп (направления)**

<b>Примеры</b>	<b>Мелкая</b>	<b>Средняя</b>	<b>Большая</b>
Неправильное положение тела (осанка)	0.1	0.3	
Неправильная форма тела	0.1	0.3	0.5
Корректировка или исправление положения руки	0.1		
Стопы не вместе при приземлении	0.1	0.3	0.5
Неправильное положение стоп	0.1	0.3	
Ноги / ступни согнуты или разведены	0.1	0.3	
Неконтролируемые движения рук	0.1	0.3	
Потеря равновесия	0.1	0.3	0.5
Прерывание слитности движений	0.1	0.3	
Плохая техника			0.5
Касание пола			0.5
Неправильное / неконтролируемое приземление в упор лежа	0.1	0.3	0.5
При приземлении в упор лежа: руки и ноги не одновременно касаются пола	0.1	0.3	0.5
Неправильное / неконтролируемое приземление в шпагат	0.1	0.3	0.5
Неполное вращение / поворот	0.1 (0°- 45°)	0.3 ( > 45°)	
Дополнительная подготовка	0.1	0.3	
Акробатические элементы выполнены с опорой на предплечье (я)			0.5
Положение Упор Лежа: Плечевой сустав не находятся на одной линии с верхней частью рук (плечами)	0.1	0.3	
Положение Венсон: нога ниже или не опирается о верхнюю часть трицепса, или не сразу опирается	0.1	0.3	
Приземление в Шпагат: неправильное положение рук	0.1	0.3	0.5

### ПРИМЕРЫ КОНКРЕТНЫХ ОШИБОК – Группа А

- Все элементы с “Падением” или “Несколькими касаниями” будут со сбавкой: ( - 1.0)

“Подгруппа 1” Динамическая сила (A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)	Мелкая	Средняя	Большая
Элементы без фазы полёта		0.3	
A-Frame: положение согнувшись более 60°		0.3	
A-Frame: руки и ноги не отталкиваются и/или не приземляются на пол одновременно: до и после фазы полета		0.3	
Straddle Cut: не показано положение ноги врозь			0.5
Straddle Cut: не показан перемах ноги врозь			0.5
Straddle Cut до перемаха бедра выше плеч			0.5
Straddle Cut перемах выполняется не в вертикальной плоскости			0.5
Explosive High-V: спина не параллельна полу		0.3	
“Подгруппа 2” Статическая сила (Support, V-Support, Planche)	Мелкая	Средняя	Большая
Положение не удерживается в течение как минимум 2 секунд			0.5
Неуравновешенное/нестабильное положение тела во время выполнения	0.1	0.3	
Straddle Support: ноги врозь меньше 90°	0.1	0.3	
V-support: ноги не на вертикальной линии	0.1	0.3	
High V-support: спина не параллельна полу	0.1	0.3	
High V-support: дополнительная подготовка		0.3	
Horizontal Supports: тело / ноги не параллельны полу (выше или ниже)	0.1	0.3	0.5
Horizontal Supports: руки не разогнуты	0.1	0.3	
Straddle Planche: ноги шире, чем 120°		0.3	0.5
“Подгруппа 3” Круг ногами (Flair, Helicopter)	Мелкая	Средняя	Большая
Flairs: Бедра не подняты во время фазы разгибания		0.3	
Flairs: перемах ногами вперед в положение ноги врозь			0.5
Helicopter: поворот на нижней части спины перед кругами ногами		0.3	
Helicopter: выполняется с захватом руками за ноги		0.3	
Неполный поворот	0.1 (0°- 45°)	0.3 ( > 45°)	

### ПРИМЕРЫ КОНКРЕТНЫХ ОШИБОК – Группа В

- Все элементы с “Падением” или “Несколькими касаниями” будут со сбавкой: ( - 1.0)

“Подгруппа 4” Динамические прыжки (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)	Мелкая	Средняя	Большая
Ноги и руки не приземляются на пол одновременно	0.1	0.3	0.5
Free Fall: положение тела выше горизонтали на 30°		0.3	
Gainer: положение тела выше горизонтали		0.3	
Butterfly перед отталкиванием нет 1/2 поворота на полу.			0.5
Butterfly: неконтролируемые руки/ноги	0.1		
Butterfly: в полёте тело не выпрямлено	0.1	0.3	
Butterfly: положение тела (туловища/ног) выше или ниже горизонтали	0.1	0.3	
Off Axis: положение тела без смещения от оси		0.3	

“Подгруппа 5” Форма прыжка (Tuck, Cossack, Pike, Straddle/Frontal Split)	Мелкая	Средняя	Большая
Tuck: Колени ниже уровня талии	0.1	0.3	0.5
Cossack, Pike, Straddle, Split: нога (ги) ниже горизонтальной линии	0.1	0.3	0.5
Straddle/Frontal Split: ноги не симметричны	0.1	0.3	

“Подгруппа 6” Прыжок в Шпагат с одной/ двух ног (Scissors Leap, Switch Split, Sagittal Split)	Мелкая	Средняя	Большая
Scissors Leap, Switch Split: Маховая (ведущая) нога не параллельна полу	0.1	0.3	0.5
Прыжки в шпагат (Split elements): угол разведения ног менее 180°	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)

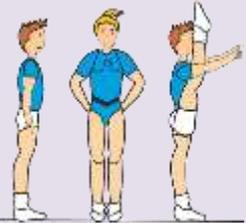
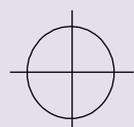
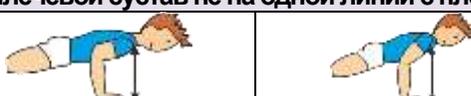
### ПРИМЕРЫ КОНКРЕТНЫХ ОШИБОК – Группа С

- Все элементы с “Падением” или “Несколькими касаниями” будут со сбавкой: (- 1.0)
- Приведенные ниже сбавки производятся независимо от направления поворота “en dedans”

“Подгруппа 7” Повороты (Turn, Horizontal Turn)	Мелкая	Средняя	Большая
Потеря равновесия	0.1	0.3	0.5
Недостаточная слитность (непрерывность) исполнения	0.1	0.3	
Поворот с подскоком			0.5
Поворот не на носке стопы		0.3	
Дополнительная подготовка		0.3	
Поворот с горизонтальным положением ноги: положение ноги не горизонтальное	0.1 ( $<15^\circ$ )	0.3 ( $15^\circ - 45^\circ$ )	0.5 ( $>45^\circ$ )

“Подгруппа 8” Гибкость (Split, Illusion, Balance)	Мелкая	Средняя	Большая
Безопорные элементы: рука опирается на ногу во время исполнения		0.3	
Элементы с положением шпагат: угол разведения ног менее $180^\circ$	0.1 ( $170^\circ$ )	0.3 ( $150^\circ$ )	0.5 ( $<150^\circ$ )
Vertical Split: ноги вне вертикальной линии	0.1	0.3	0.5
Vertical Split: опорная нога отрывается от пола			0.5
Illusion неспособность завершить полный поворот	0.1	0.3	
Illusion: дополнительный поворот в конце исполнения	0.1 ( $45^\circ$ )	0.3 ( $>45^\circ$ )	
Illusion недостаточная слитность (непрерывность)	0.1	0.3	
Illusion: полное вращение свободной ноги вне вертикальной линии или вне круговой траектории	0.1	0.3	
Illusion: подскок во время исполнения		0.3	
Illusion: скольжение во время исполнения		0.3	
Illusion: касание во время исполнения			0.5
Balance подскок во время поворота			0.5
Balance Turn: не на носке стопы		0.3	

### ОБЩИЕ ОШИБКИ

ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ	СРЕДНЯЯ
	- 0.1	- 0.3
 <p>Серии САД (8-сч)</p>	Неправильное положение тела (осанка)	
	1 или 2 части	3 и более частей
	Неконтролируемое положение ног	
		
	Стопы разведены	
	$\leq$ ширины плеч	$>$ ширины плеч
	Неполное вращение / Поворот	
	$\pm 45^\circ$	$+ 45^\circ$ или больше
	Плечевой сустав не на одной линии с плечом	
		

КОНКРЕТНЫЕ ОШИБКИ			
ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ	СРЕДНЯЯ	БОЛЬШАЯ
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
Тело/ ноги не параллельны полу			
Колени не на уровне талии			
Неправильная форма тела			
Ноги не параллельны полу			
<b>Pike</b>			
<b>Cossack</b>			
<b>Straddle</b>			

КОНКРЕТНЫЕ ОШИБКИ			
ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ	СРЕДНЯЯ	БОЛЬШАЯ
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
Ноги разведены меньше, чем на 180°			
Не на вертикальной линии			

КОНКРЕТНЫЕ ОШИБКИ			
ПРИМЕРЫ	МЕЛКАЯ	СРЕДНЯЯ	БОЛЬШАЯ
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
Straddle Jump: прыжок -ноги не симметричны			



# ЧАСТЬ 5 АЭРОБИК ДЕНС

## ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ФИЖ



## АЭРОБИК-ДЕНС (8 спортсменов)

Эту часть следует читать вместе с главой 5 Части 2. Если в этой части что-то не описано, примените Часть 2

### Основная информация

- Групповая хореография из 8 участников (мужчины/женщины/смешанные), использующая аэробные движения в **Танцевальном Стиле**.
- Хореография должна иметь "ТЕМУ" и должна выражаться в танцевальных движениях.
- **Упражнение должно включать от 32 до 64 отсчетов 2-го стиля (допускается любой стиль танца)**, который отличается от остальной хореографии.
- Одним из важных аспектов является **СИНХРОНИЗАЦИЯ**, движения всех участников как единого целого.
- Упражнение может включать акробатические и/или элементы Сложности, но они не получают никакой ценности.

#### <ВОЗРАСТ>

- Взрослые: 18 лет и более в год проведения соревнований
- Юниоры: 15-17 в год проведения соревнований
- Возрастные группы: 12-14 в год проведения соревнований



#### <ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ>

- 10м x 10м

#### <ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ>

- Взрослые: 1' 25" ± 5"
- Юниоры: 1' 20" ± 5"
- Возрастная группа: 1' 15" ± 5"

#### <МУЗЫКА>

- Любой стиль музыки (рекомендуется всемирно или хорошо известная музыка)

#### <ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ>

- Необходимо показать минимум 3 взаимодействия (сотрудничества) во всем упражнении.

#### <СУДЬИ>

ПБС (1), Е-Судья (4-6), А-Судья (4-6), L-Судья (2), Т-Судья (1)

#### <ДРЕСС-КОД>

- Спортивный внешний вид.
- Допускается комбинезон или купальник из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и топы).
- Нижнее белье не должно быть видным.
- Необходимо носить соответствующее поддерживающее белье.
- Между членами группы костюм может отличаться, но должен быть гармоничным.
- Не допускается слишком большая (свободная) одежда.
- Спортсмен должен носить поддерживающую аэробную или спортивную обувь.
- Волосы должны быть закреплены на голове.
- Не допускаются дополнительные предметы (трубки, палки, мячи и т.д.) и аксессуары (ремни, подтяжки, ленты и т.д.).
- Одежда, символизирующая войну, насилие или религиозные темы, запрещена.
- Для мужчин не допускаются блески.
- Допускается юбка сверху купальника, колготок или комбинезона, которая не опускается ниже области таза (как в художественной гимнастике).
- Фасон юбки (крой или украшения) свободный, но внешний вид балетной "пачки" запрещен.
- Краска для тела не допускается.
- Допускаются только тейпы телесного цвета (без крепления/застежек).
- Купальники, почти полностью окрашенные в телесный цвет, не допускаются. По TV это выглядит как обнаженность.

## Председатель Бригады Судей

### <ФУНКЦИИ>

- Си. Часть 2, Глава 5

### <АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ>

Упражнение может включать движения из других дисциплин (без чрезмерного использования), хорошо интегрированные в хореографию.

#### Взрослые / Юниоры:

Нет никаких ограничений для выполнения только одного акробатического элемента во всем упражнении.

#### Возрастная группа:

Акробатические элементы должны использоваться без повторения, включая вариации. Если все 8 участников выполняют Акробатический элемент, это должен быть один и тот же элемент, выполненный одновременно.

### <СВЯЗКА АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ>

#### Взрослые / Юниоры:

- В связке (=соединении) могут быть выполнены максимум 2 акробатических элемента, но они должны выполняться одновременно.  
Примеры:  
Рондат + Фляк + Сальто = СБАВКА  
Рондат + Сальто = НЕТ СБАВКИ
- Связка из 2 акробатических элементов (А+А) допускается 3 раза для Взрослых и 2 раза для Юниоров во всем упражнении

#### Возрастная группа:

Связка акробатических элементов не допускается.

### <ЗАПРЕЩЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ>

Высота пирамиды как совместной работы (если включена) не должна превышать рост 2 человек, стоящих в вертикальном положении.

### <СБАВКИ>

#### Сбавки и штрафные санкции, производимые Председателем Бригады Судей:

Код	Детализация	Сбавки
<b>A</b>	Ошибка презентации	- 0.2
<b>B</b>	Одежда	- 0.2 (каждый критерий)
<b>C</b>	Отсутствует национальная эмблема	- 0.3
<b>D</b>	Нарушение времени ( $\pm 2$ сек. от допустимого)	- 0.2
<b>E</b>	Ошибка времени ( $\pm 5$ сек. от допустимого или более).	- 0.5
<b>F</b>	Неявка в зону соревнований в течение 20 секунд	- 0.5
<b>G</b>	Запрещенное сотрудничество (высота пирамиды)	- 0.5 (каждый раз)
<b>H</b>	Запрещенные движения	- 0.5 (каждый раз)
<b>I</b>	Акробатических элементов больше, чем разрешено в связке (=комбинации)	- 0.5 (каждый раз)
<b>J</b>	Больше акробатических связок, чем разрешено	- 0.5 (каждый раз)
<b>K</b>	Повторение акробатических элементов (возрастные группы)	- 0.5 (каждый раз)
<b>L</b>	Для ИМ; Акробатические элементы с приземлением в шпагат	- 0.5 (каждый раз)
<b>M</b>	Прерывание выступления на 2-10 с.	- 0.5 (каждый раз)
<b>N</b>	Прекращение выступления больше, чем на 10 с.	- 2.0
<b>O</b>	Темы, противоречащие Олимпийской Хартии и Правилам этики	- 2.0
<b>W-1</b>	Присутствие в запрещенной зоне	Предупреждение
<b>W-2</b>	Ненадлежащее поведение/манеры	Предупреждение
<b>W-3</b>	Не надет Национальный спортивный костюм (см. действующие Т.Р.)	Предупреждение
<b>D-1</b>	Неявка	Дисквалификация
<b>D-2</b>	Серьезное нарушение положений ФИЖ, Т. Р., Правил соревнований	Дисквалификация

#### Возрастная группа: (дополнительная сбавка)

<b>P</b>	Акробатические элементы, исполненные в связке (Возрастные группы)	- 0.5 (каждый раз)
<b>Q</b>	Одновременное выполнение различных акробатических элементов (Возрастные группы)	- 0.5 (каждый раз)

## ИСПОЛНЕНИЕ (10 баллов)

### <ФУНКЦИИ> (См. Часть 2, Глава 5)

Все движения должны быть выполнены с максимальной точностью (совершенством). За любое отклонение будет сбавка из 10,0 баллов с точностью 0,1 балла.

Оценивается как ошибка спортсмен с наименьшей или большей ошибкой.

Судья Исполнения (Е) оценивает Техническое мастерство всего упражнения от начала и до конца, каждого из нижеприведенных движений (включая начальную / конечную позиции):

- Синхронизация (ключ к АД)
- Техника танцевальных серий САД (включая "2<sup>й</sup> стиль")
- Переходы и Соединения
- Партнерство: Сотрудничества и Взаимодействия
- Элементы (Сложности и Акробатики не обязательны)

### <ОШИБКИ>

#### ➤ Описание

<b>Мелкая ошибка</b>	Незначительное отклонения от идеального исполнения	- 0.1
<b>Средняя ошибка</b>	Значительное отклонение от идеального исполнения	- 0.3
<b>Большая ошибка</b>	Плохая техника / Прикосновение к полу / 1 Касание	- 0.5
<b>ПАДЕНИЕ / Многократные касания</b>	Падение или опускание на пол без контроля / Несколько касаний	- 1.0

### <КРИТЕРИИ И СБАВКИ>

#### Сбавки за Элементы сложности / Акробатические элементы (необязательны)

- Оценивается техническое мастерство в каждом выполненном элементе

Мелкая	Средняя	Большая	ПАДЕНИЕ
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Суммируются несколько ошибок, но максимальная сбавка составляет - 0.8 / за элемент			

#### Сбавки за Хореографию

- Оценивается соответствие идеальному исполнению с максимальной точностью при выполнении танцевальных серий САД, 2-го стиля, переходов и партнерства.

Хореография	Мелкая	Средняя	Большая	ПАДЕНИЕ
Начальное и конечное положение	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Танцевальные серии (каждые 8-счетов)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Переходы/ Соединения (каждый раз)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Партнерство (каждый раз)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

#### Сбавки за Синхронизацию (без ограничений)

- Оцениваются все участники, выполняющие все движения с одинаковым диапазоном, точным временем и одинаковым качеством движений.

Сбавки за Синхронизацию	Мелкая
Серии САД в танцевальном стиле	- 0.1 каждый раз
Элементы Сложности/ Акробатики, Переходы, взаимодействия	- 0.1 каждый раз

## АРТИСТИЗМ (10 баллов)

### ШКАЛА

Критерии	Плохо				Удовлетворительно		Хорошо		Очень хорошо		Отлично
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
Музыка	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Танцевальное содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Основное содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистичное упражнение	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистическое исполнение	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

#### <ФУНКЦИИ> (См. также часть 2, Глава 5)

Судья Артистизма (А) оценивает все компоненты хореографии, которые должны идеально сочетаться с музыкой и темой для того, чтобы превратить спортивное упражнение в художественное представление с творческими и уникальными характеристиками, соблюдая специфику аэробной гимнастики в танцевальном стиле.

#### <Компоненты упражнения>

- Серии САД в танцевальном стиле
- 2<sup>й</sup> стиль
- Элементы Сложности/ Акробатики (не обязательно)
- Переходы / Соединения
- Партнерство / Взаимодействие

#### <ТЕМА>

В упражнении должна быть "ТЕМА", которая должна придать хореографии историю. Отражая её не только одеждой, но и связью движений и музыки (соблюдая спортивную манеру). Группа должна представить хореографию как единое целое.

#### <Серии САД в танцевальном стиле>

Серии САД следует выполнять уверенно, без усилий с учетом специфики аэробной гимнастики. Использовать все тело и голову и двигаясь, как в танце. Исполнение не должно быть похоже на движение робота.

Это не значит, что движения тела должны быть бесконтрольными.

Необходимо контролировать различные движения на протяжении всего упражнения.

#### <Блок серий САД>

В АД блок серий САД заменен на 2-й стиль. Поэтому блок САД не требуется

#### <2<sup>й</sup> СТИЛЬ>

Упражнение должно включать **от 32 до 64 счетов "2-го стиля"** (допускается любой стиль танца), который отличается от остальной хореографии. 2-й стиль должен быть хорошо интегрирован и не должен быть отделен от хореографии.

Он будет оцениваться по той же системе, что и блок серий САД.

#### КОМПОЗИЦИЯ: (6.0 баллов)

1. Музыка (макс. 2.0 балла)
  - 1.1. Выбор / Композиция / Качество редактирования (2.0 балла)
2. Танцевальное содержание (макс. 2.0 балла)
  - 2.1. Объем- Количество серий САД (1.0 балл)
  - 2.2. Качество – Разнообразие (1.0 балл)
3. Общее содержание (макс. 2.0 балла)
  - 3.1. Сложность / Разнообразие (1.0 балл)
  - 3.2. Пространство площадки (1.0 балл)

#### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ: (4.0 балла)

4. Артистичное упражнение (макс. 2.0 балла)
  - 4.1. Построение Хореографии (1.0 балла)
  - 4.2. Музыкальность (1.0 балл)
5. Артистическое исполнение (макс. 2.0 балла)
  - 5.1. Презентация / Качество движений (2.0 балла)



# ЧАСТЬ 6 АЭРОБИК-СТЕП

## ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ФИЖ



## АЭРОБИК-СТЕП (8 спортсменов)

Эту часть следует читать вместе с главой 5 Части 2. Если в этой части что-то не описано, примените Часть 2

### Основная информация

- Групповая хореография (8 спортсменов в любом составе), использующая базовые аэробные степ-шаги и движения рук с оборудованием (степ-платформой), исполняемая под музыку. Упражнение НЕ должно включать никаких элементов Сложности и акробатики.
- Хореография должна иметь “ТЕМУ” и должна отражаться в движениях.
- В упражнении должен использоваться Степ (платформа) по максимуму на протяжении всего упражнения, выполняя аэробные базовые шаги в сочетании с движениями рук
- **Упражнение должно включать 3 последовательные серии степ-шагов, каждая по 8 счетов (всего 24 счета), выполняемых всеми участниками на одном и том же Степе (платформе) без перемещения или изменения положения Степа.**
- Одним из важных аспектов является **СИНХРОНИЗАЦИЯ**, движения всех участников как единого целого.
- Элементы Акробатики и/или Сложности не разрешены.

#### <ВОЗРАСТ>

- Взрослые: 18 лет и более в год проведения соревнований
- Юниоры: 15-17 в год проведения соревнований



#### <ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ>

- 10м x 10м

#### <ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ>

- Взрослые: 1' 25" ± 5"
- Юниоры: 1' 20" ± 5"

#### <МУЗЫКА>

- Любой стиль музыки (рекомендуется всемирно или хорошо известная музыка)

#### <ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ>

- Максимум 3 взаимодействия (сотрудничества) во всем упражнении.

#### <СУДЬИ>

ПБС (1), Е-Судья (4-6), А-Судья (4-6), L-Судья (2), Т-Судья (1)

#### <ДРЕСС-КОД>

- Спортивный внешний вид.
- Допускается комбинезон или купальник из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и топы.
- Нижнее белье не должно быть видно.
- Необходимо носить соответствующее поддерживающее белье.
- Между членами группы костюм может отличаться, но должен быть гармоничным.
- Не допускается слишком большая (свободная) одежда.
- Спортсмен должен носить поддерживающую аэробную или спортивную обувь.
- Волосы должны быть закреплены на голове.
- Не допускаются дополнительные предметы (трубки, палки, мячи и т.д.) и аксессуары (ремни, подтяжки, ленты и т.д.).
- Одежда, символизирующая войну, насилие или религиозные темы, запрещена.
- Для мужчин не допускаются блески.
- Допускается юбка сверху купальника, колготок или комбинезона, которая не опускается ниже области таза (как в художественной гимнастике).
- Фасон юбки (крой или украшения) свободный, но внешний вид балетной “пачки” запрещен.
- Краска для тела не допускается.
- Допускаются только тейпы телесного цвета (без крепления/застежек).
- Купальники, почти полностью окрашенные в телесный цвет (см. Глоссарий), не допускаются. По TV это выглядит как обнаженность.

## Председатель Бригады Судей

### <ФУНКЦИИ>

См. часть 2, Chapter 5

### <ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ>

- Построение (конструкция) из степов (платформ) не допускается, за исключением финальной позы, если она включена.
- Переброска (подбрасывание в воздух) степа(ов).
- Грубое обращение со степом (удар ногой и/или бросок степа/степов другому участнику/участникам или в воздух).
- Любые элементы Сложности / Акробатики.
- Прыжки со степа на другой степ.
- Запрещенные движения не допускаются. (См. Часть 2, Глава 5).

### <ЗАПРЕЩЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (СОТРУДНИЧЕСТВО)>

- Высота пирамиды при сотрудничестве если включена не должна превышать рост 2 человек, стоящих в вертикальном положении.

### <СБАВКИ>

**Сбавки и штрафные санкции, производимые Председателем Бригады Судей:**

Код	Детализация	Сбавки
<b>A</b>	Ошибка презентации	- 0.2
<b>B</b>	Одежда	- 0.2 (каждый критерий)
<b>C</b>	Отсутствует национальная эмблема	- 0.3
<b>D</b>	Нарушение времени ( $\pm 2$ сек. от допустимого)	- 0.2
<b>E</b>	Ошибка времени ( $\pm 5$ сек. от допустимого или более)	- 0.5
<b>F</b>	Неявка в зону соревнований в течение 20 секунд.	- 0.5
<b>G</b>	Запрещенное сотрудничество (высота пирамиды)	- 0.5 (каждый раз)
<b>H</b>	Запрещенные движения	- 0.5 (каждый раз)
<b>I</b>	Выполнение элементов Сложности/ Акробатики	- 0.5 (каждый раз)
<b>J</b>	Более 3 сотрудничеств	- 0.5 (каждый раз)
<b>K</b>	Прерывание выступления на 2-10 с.	- 0.5 (каждый раз)
<b>L</b>	Прекращение выступление белее, чем на 10 с.	- 2.0
<b>M</b>	Темы, противоречащие Олимпийской Хартии и Правилам Этики	- 2.0
<b>W-1</b>	Присутствие в запрещенной зоне	Предупреждение
<b>W-2</b>	Ненадлежащее поведение/манеры	Предупреждение
<b>W-3</b>	Не надет Национальный спортивный костюм (см. действующие Т.Р.)	Предупреждение
<b>D-1</b>	Неявка	Дисквалификация
<b>D-2</b>	Серьезное нарушение положений ФИЖ, Т. Р., Правил соревнований	Дисквалификация

## ИСПОЛНЕНИЕ (10 баллов)

### <ФУНКЦИИ> (См. Часть 2, Глава 5)

Все движения должны быть выполнены с максимальной точностью (совершенством). За любое отклонение будет сбавка из 10,0 баллов с точностью 0,1 балла.

Оценивается как ошибка спортсмен с наименьшей или большей ошибкой.

Судья Исполнения (Е) оценивает Техническое мастерство всего упражнения от начала и до конца, каждого из нижеприведенных движений (включая начальные / конечные позиции):

- Синхронизация (ключ к АС)
- Техника степ-шагов
- Переходы и Соединения
- Партнерство: Сотрудничество и Взаимодействие
- Размещение степ-платформ на полу.

### <ОШИБКИ>

- Описание

<b>Мелкая ошибка</b>	Незначительное отклонение от идеального исполнения	- 0.1
<b>Средняя ошибка</b>	Значительное отклонение от идеального исполнения	- 0.3
<b>Большая ошибка</b>	Плохая техника / Прикосновение к полу / 1 - Касание	- 0.5
<b>ПАДЕНИЕ / Многократные касания</b>	Падение или опускание на пол без контроля / Несколько касаний	- 1.0

### <КРИТЕРИИ И СБАВКИ>

#### Сбавки за Хореографию

- Оценивается техническое мастерство с максимальной точностью при выполнении серий Степ-шагов, переходов и партнерства.

Хореография	Мелкая	Средняя	Большая	ПАДЕНИЕ
Начальная и/или конечная позиция	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Серии Степ шагов (каждые 8-счетов)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Переходы/ Соединения (каждый раз)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Партнерство (каждый раз)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Обращение со Степ-платформой				- 1.0

#### Сбавки за Синхронизацию (без ограничений)

Работа должна быть синхронной или в каноне (последовательной).

- Оцениваются все участники, выполняющие все движения с одинаковым диапазоном, точным временем и одинаковым качеством движений.

Сбавки за Синхронизацию		Мелкая
Серии Степ-шагов		- 0.1 каждый раз
Все другие движения		- 0.1 каждый раз

## АРТИСТИЗМ (10 баллов)

### ШКАЛА

Критерии	Плохо				Удовлетворительно		Хорошо		Очень хорошо		Отлично
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
Музыка	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Степ Содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Общее содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистичное упражнение	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистическое исполнение	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

### <ФУНКЦИИ> (См. Также часть 2, Глава 5)

Судья Артистизма (А) оценивает все компоненты хореографии, которые должны идеально сочетаться с музыкой и темой для того, чтобы превратить спортивное упражнение в художественное представление с творческими и уникальными характеристиками, соблюдая специфику аэробной гимнастики.

### <Компоненты упражнения>

Упражнения степ-аэробики должны включать:

- Степ-шаги с различными направлениями и подходами к степ-платформе
- Изменение построений (фигур), и различные способы переноса степ-платформы с одного места на другое
- Партнерские отношения (сотрудничество) между членами группы и стэпом (положение степа, использование платформы)

Движения должны быть адекватны степу (платформе) и максимально включать в себя степ-шаги с меньшим количеством хореографии на поверхности.

### <ТЕМА>

В упражнении должна быть «ТЕМА», которая должна придать хореографии историю. Отражая её не только одеждой, но и связью движений (стэп-шагов) и музыки (соблюдая спортивную манеру). Группа должна представить хореографию как единое целое.

### <СТЕП ШАГИ>

Выполнять основные аэробные степ-шаги на протяжении всего упражнения (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, и т.д.) в сочетании с движениями рук.

Это не значит, что нужно показывать повторения одного и того же степ-шага, как на занятиях фитнесом. На протяжении всего упражнения необходимо продемонстрировать разнообразие степ-шагов.

### <ПОСТРОЕНИЯ>

Хореография должна содержать изменения построений спортсменов с разнообразным расположением степов (платформ) или без них.

### <3 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ СЕРИИ СОЕДИНЕНИЙ СТЕП-ШАГОВ>

Упражнение должно включать 3 последовательные серии шагов по 8 счетов (24 чета), выполняемые всеми участниками на одном степе без перемещения степов (платформ).

Они будут оцениваться по той же системе, что и блок из серий САД.

### КОМПОЗИЦИЯ: (6.0 баллов)

1. Музыка (макс. 2.0 балла)
  - 1.1. Выбор / Композиция / Качество Редактирования (2.0 балла)
2. Степ содержание (макс. 2.0 балла)
  - 2.1. Объем – Количество серий (1.0 балл)
  - 2.2. Качество – Разнообразие (1.0 балл)
3. Общее содержание (макс. 2.0 балла)
  - 3.1. Сложность / Разнообразие (1.0 балл)
  - 3.2. Пространство (1.0 балл)

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ: (4.0 pts)

4. Артистичное упражнение (макс. 2.0 балла)
  - 4.1. Построение хореографии (1.0 балл)
  - 4.2. Музыкальность (1.0 балл)
5. Артистическое исполнение (макс. 2.0 балла)
  - 5.1. Презентация / Качество движений (2.0 балла)



# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## МИРОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП



## ПРОГРАММАМИРОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 2022 – 2024

	Национальное развитие	Возрастная группа	Юниоры
<b>ВОЗРАСТ</b>	9-11 лет в год соревнований	12-14 лет в год соревнований	15-17 лет в год соревнований
<b>КАТЕГОРИИ</b>	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР, АД (АД 8 спортсменов)	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР, АД, АС (АД/АС; 8 спортсменов)
<b>ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ</b>		<b>МСВГ:</b> КВАЛИФИКАЦИЯ: < ИМ, ИЖ, ГР, АД > по 1 на страну и в категориях < СП, ТР > по 2 на страну и в категориях  ФИНАЛЫ: <Все категории> 8 лучших в КАЖДОЙ КАТЕГОРИИ	<b>МСВГ:</b> КВАЛИФИКАЦИЯ: < ИМ, ИЖ, ГР, АД, АС > по 1 на страну и в категориях < СП, ТР > по 2 на страну и в категориях  ФИНАЛЫ: <Все категории> 8 лучших в КАЖДОЙ КАТЕГОРИИ
<b>ИСКЛЮЧЕНИЯ</b>	Нет отжимания на 1 руке (PU) Нет упора на 1 руке	Нет отжимания на 1 руке (PU) Нет упора на 1 руке	Максимум 4 элемента на полу
<b>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ</b>	1 минута 15 секунд (+/- 5 сек.)		1 минута 20 секунд (+/- 5 сек.)
<b>ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ</b>	Максимум: 7 элементов	Максимум: 7 элементов	Максимум: 7 элементов
<b>ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ</b>	2 элемента от А1 до А2 (необязательно)	2 элемента от А1 до А4 (необязательно)	2 элемента от А1 до А5 (необязательно) Никаких повторений и Сальто 360° ТОЛЬКО без пируэта <ИМ / ИЖ> 1 связка акробатических элементов разрешена.
<b>СВЯЗКА ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ</b>	Нет связок	1 связка из 2 элементов Сложности, разрешена	1 связка из 2 элементов Сложности, разрешена
<b>КОЭФФИЦИЕНТ ДЛЯ СЛОЖНОСТИ</b>	Общая оценка будет разделена на 2 для всех категорий		
<b>ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ</b>	ИМ / ИЖ / СП / ТР: 7 X 7 ГР: 10 X 10	ИМ / ИЖ: 7 X 7 СП/ ТР / ГР / АД: 10 X 10	Все категории: 10 X 10
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (должны выполняться одновременно без какой - либо связки)</b>	3 элемента: (PU / Ж-PU: без минимальных требований) - PU или Wenson PU - Straddle Support - Air Turn	4 элемента: - Helicopter - Straddle или L- Support (max to 1/1turn) - Tuck Jump 1/1 turn - 2/1 turn	7 элементов (должно быть не менее 4 подгрупп) - 1 элемент ценностью 0.8 - 2 элемента ценностью 0.7 4 элемента ценностью 0.6 или ниже
<b>ДОПУСТИМАЯ ЦЕННОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ</b>	0.1 – 0.4	0.2 – 0.6	0.2 – 0.8

	<b>Национальное развитие</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Юниоры</b>
<b>ВОЗРАСТ</b>	9-11 лет в год соревнований	12-14 лет в год соревнований	15-17 лет в год соревнований
<b>ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА / ШПАГАТ</b> (Элементы Сложности (Группа В) /Акробатики)	<p>&lt;ИМ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Нет приземлений в упор лежа (PU) и шпагат</li> </ul> <p>&lt; ИЖ/СП/ТР/ГР &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Нет приземлений в упор лежа (PU)</li> <li>Максимум 1 элемент с приземлением в шпагат</li> </ul>	<p>&lt;ИМ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Максимум 1 элемент с приземлением в упор лежа (PU)</li> <li>Нет элементов с приземлением в шпагат</li> </ul> <p>&lt; ИЖ/СП/ТР/ГР &gt;</p> <p>Макс. 1 элемент с приземлением в упор лежа (PU) ИЛИ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Макс. 1 элемент с приземлением в шпагат</li> </ul>	<p>&lt;ИМ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Максимум 2 элемента с приземлением в упор лежа</li> <li>Нет элементов с приземлением в шпагат</li> </ul> <p>&lt;ИЖ/СП/ТР/ГР&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Максимум 1 элемент с приземлением в упор лежа (PU)</li> <li>И</li> <li>Максимум 1 элемент с приземлением в шпагат</li> </ul>
<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ</b>	Минимум 1 взаимодействие	Минимум 2 взаимодействия	Минимум 3 взаимодействия
<b>ОДЕЖДА</b>	Правила соревнований ФИЖ (без макияжа) Колготки необязательно Разрешены облегчающие шорты (для мальчиков и девочек).	Правила соревнований ФИЖ (ЛЕГКИЙ макияж)	Правила соревнований ФИЖ
<b>СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА</b>	<p>Для <b>Национального развития</b>: 2-4 А-судьи, 2-4 Е- судьи, 1-2 D- судьи, 2 L- судьи, 1 Т- судья, 1 ПБС</p> <p>Для <b>МСВГ</b>: 4-6 А- судьи, 4-6 Е- судьи, 2 D- судьи, 2 L- судьи, 1 Т- судья, 1 ПБС</p> <p>Согласно Правилам для судей ФИЖ, Технических регламентов ФИЖ, Правила соревнований Аэробной гимнастики.</p>		

<b>Сбавки</b>	<b>Национальное развитие</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Юниоры</b>
<b>ВОЗРАСТ</b>	9-11 лет в год соревнований	12-14 лет в год соревнований	15-17 лет в год соревнований
<b>СБАВКИ СЛОЖНОСТИ (-0.5 КАЖДЫЙ РАЗ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Больше 7 элементов</li> <li>Обязательные элементы: отсутствуют или выполнены в любой комбинации или не одновременно</li> <li>Элементы ценностью больше 0.5</li> </ul> <p>Не допускается выполнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Элементов с приземлением в упор лежа</li> <li>Больше 1 прыжка с приземлением в шпагат</li> <li>Связки элементов</li> <li>Повторения элементов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Больше 7 элементов</li> <li>Обязательные элементы: отсутствуют или выполнены в любой комбинации или не одновременно</li> <li>Элементы ценностью больше 0.7</li> </ul> <p>Не допускается выполнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Больше 1 прыжка с приземлением в упор лежа и шпагат</li> <li>Больше 1 связки из 2 эл-в</li> <li>Связка из 3 элементов</li> <li>Повторение элемента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Больше 7 элементов</li> <li>Выполнение большего количества элементов / ценности, чем разрешено</li> <li>Выполнение запрещенных элементов</li> <li>Элементы с ценностью 0,9</li> <li>Больше 2 прыжков с приземлением в шпагат/ упор лежа</li> <li>ИЖ, СП, ТР, ГР; больше 1 приземления в шпагат</li> <li>ИЖ, СП, ТР, ГР; больше 1 приземления в упор лежа</li> <li>ИМ; Приземление в шпагат (Группа В)</li> <li>ИМ; Больше 2 приземлений в упор лежа (PU)</li> <li>Связка из 3 элементов</li> <li>Повторение элемента</li> </ul>
<b>СБАВКИ ПСБ (-0.5 КАЖДЫЙ РАЗ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Исполнение элементов Акробатики (А3 до А5))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Исполнение элементов Акробатики (А5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Исполнение Сальто 360° с пируэтом</li> <li>Связка 2 элементов Акробатики с элементом</li> <li>Выполнение более 2 Элементов Акробатики</li> </ul>



# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## СТЕНОГРАФИЧЕСКИЕ СИМВОЛЫ



ФОРМА				
Straight (выпрямившись)	Straddle (согнувшись ноги врозь)	Pike согнувшись	Tuck (группировка)	Cossack (казак)
	^	/	/	W

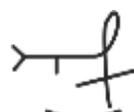
РАСПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА			
В полёте (в воздухе)	В упоре	Приземление после полёта	Прыжок с (1 / 2 ног)
—	⌒	=	

ФОРМА И ДЕЙСТВИЕ						
Switch (разножка)	Straddle (ноги врозь)	Balance (равновесие)	Free Support (без опоры)	Hinge	Lateral	1 рука / 1 нога
Z	^	~	f	•	→	1 Нога или отталкивание: 1 левой Рука или приземление: на 1 левую

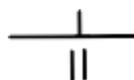
ВРАЩЕНИЕ (ПОВОРОТ / ТВИСТ)					
1/2 turn (180°)	1/1 turn (360°)	1 1/2 turn (540°)	2/1 turn (720°)	2 1/2 turn (900°)	3/1 turn (1080°)
∪	○	⊘	⊗	⊗	⊗
1/2 twist (180°)	1/1 twist (360°)	1 1/2 twist (540°)	2/1 twist (720°)	2 1/2 twist (900°)	3/1 twist (1080°)
⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚

## ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ

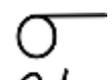
### ГРУППА А (Элементы на полу)

Push Up <small>(ОТЖИМАНИЕ)</small>	Wenson PU <small>(ОТЖИМАНИЕ БЕНСОН)</small>	Straddle Cut <small>ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ</small>	Reverse Cut <small>(ПЕРЕМАХНАЗАД)</small>	A-Frame <small>(ВЗРЫВНАЯ РАМКА)</small>	High-V <small>СОГНУВШИЕСЬ СП. ГОРИЗ)</small>	Double Leg Circle <small>(КРУГ НОГАМИ)</small>	Flair <small>(КРУГ ДЕЛАСАЛ)</small>
							
Helicopter	Straddle Support		L-Support	V-Support	High V-Support	Straddle Planche	Planche
							

### ГРУППА В (Элементы в воздухе)

Air Turn	Free Fall	Gainer	Butterfly	Off Axis	Tuck	Cossack
						
Pike	Straddle	Frontal Split	Scissors Leap	Switch Split	Split (sagittal)	
						

### ГРУППА С (Элементы в положении стоя)

Turn	Horizontal Turn	Split (sagittal)	Vertical Split	Illusion	Free Illusion	Balance Turn
						

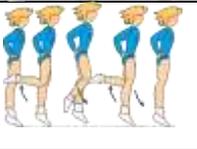
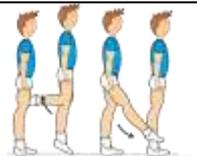
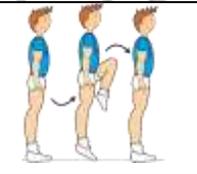
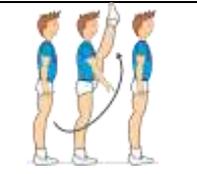
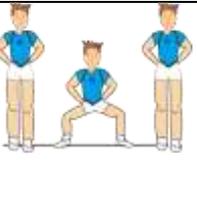
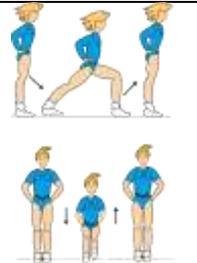
**Apparatus Supplier for the 48th FIG  
Artistic Gymnastics World Championships Doha**



# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## ОПИСАНИЕ 7-БАЗОВЫХ ШАГОВ



Название	Описание (все шаги должны выполняться с подскоком – фиксацией в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах)		Оптимальный Шаг
March (Шаг)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Нога сгибается перед телом в тазобедренном и коленном суставах.</li> <li>➤ В лодыжке показано четкое движение, носок-перекат-пятка.</li> <li>➤ Основное движение вверх, а не вниз.</li> <li>➤ Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Верхняя часть тела демонстрирует силу, без одновременного движения вверх-вниз или вперед - назад.</li> <li>➤ Амплитуда: от нейтрального положения до полного подошвенного сгибания лодыжки, 30-40° сгибания в т/б суставе и колене</li> </ul>	
Jog (Бег)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Голень максимально поднята назад к ягодичной мышце.</li> <li>➤ Нейтральное положение бедра или небольшое сгибание или разгибание (+/- 10°).</li> <li>➤ Колено согнуто.</li> <li>➤ В верхнем положении носок ноги оттянут.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Контролируемое движение ног, приземление - носок-перекат-пятка.</li> <li>➤ Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением.</li> <li>➤ Амплитуда: от нейтрального положения до 0-10° разгибания бедра, 110-130° сгибания колена, полное подошвенное сгибание</li> </ul>	
Skip (Подскок)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подскок начинается как бег с разгибания бедра, сгибания колена и пяткой назад к ягодичной мышце, чтобы выполнить небольшой мах голенью вперед со сгибанием бедра 30-45° и полным разгибанием колена до 0° - с подскоком</li> <li>➤ Движение происходит как в бедре, так и в колене.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Мышечный контроль показан во всех движениях. Голень останавливается четырехглавой мышцей.</li> <li>➤ Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением.</li> <li>➤ Амплитуда: от нейтрального положения до 0-10° разгибания бедра, 110-130° сгибания колена, полное подошвенное сгибание</li> </ul>	
Knee lift (Подъем колена)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Рабочая нога поднимается высоко вперед, согнута в т/б суставе и колене, минимальное сгибание на 90° в обоих суставах.</li> <li>➤ Когда движущееся бедро находится в верхнем положении, голень вертикальна, с носок ноги оттянут.</li> <li>➤ Лодыжка поднятой ноги может быть согнута в тыльной или подошвенной части, но должен демонстрироваться мышечный контроль.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Опорная нога прямая, максимальное сгибание колена/бедра составляет примерно 10°</li> <li>➤ Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением.</li> <li>➤ Амплитуда: от нейтрального положения до минимального сгибания на 90° в бедре и колене рабочей ноги.</li> </ul>	
Kick (Мах)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка на высоте плеча, примерно 145°.</li> <li>➤ Одно движение — это сгибание в т/б суставе. Нога прямая – коленный сустав не сгибается</li> <li>➤ Во время движения лодыжка согнута в подошвенном положении (носок оттянут).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Опорная нога прямая, максимальное сгибание колена/бедра составляет примерно 10°</li> <li>➤ Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением.</li> <li>➤ Амплитуда: от нейтрального положения до 150-180° сгибания в т/б суставе маховой ноги. Во время движения колено полностью разогнуто.</li> </ul>	
Jumping Jack (Прыжок ноги врозь / вместе)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжок в стойку ноги врозь в полуприсед и вместе. Естественный поворот наружу в т/б суставах.</li> <li>➤ Приземление в положение полуприсед ноги врозь на ширине плеч, колени и ступни направлены наружу.</li> <li>➤ Контролируемый, но мощный прыжок и приземление. Точное и контролируемое движение лодыжки и стопы – действие носки-перекат-пятки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжок в стойку ноги вместе: Ступни/пятки вместе, пальцы ног направлены вперед (предпочтительно) или наружу.</li> <li>➤ Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением.</li> <li>➤ Амплитуда: от нейтрального до положения стойки на 2 ногах, стопы на расстоянии друг от друга примерно на ширину плеч, или чуть больше. Со сгибанием в т/б/коленях на 25-45° (больше, если в свержнизком или низком положении в Гранд Плие)</li> </ul>	
Lunge (Выпад)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Начало- ноги/ступни вместе или на ширине плеч, без поворота наружу в бедрах. Одна нога выставлена назад (без сгибания колена) в сагиттальной плоскости.</li> <li>➤ Пятки опускаются с контролем.</li> <li>➤ Ноги остаются в сагиттальной плоскости. Все тело движется (с одной и на другую) как единое целое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Низкое воздействие на опорно-двигательный аппарат: Туловище слегка наклонено вперед (вес на "передней" ноге), прямая линия от шеи до пятки, ноги, поставленной назад.</li> <li>➤ Высокое воздействие на опорно-двигательный аппарат: прыжком чередовать положение ног в сагиттальной плоскости как при движении на беговых лыжах.</li> <li>➤ Амплитуда: Ноги разводятся приблизительно на 2-3 стопы друг от друга в сагиттальной плоскости. (Варианты выпада = разные амплитуды)</li> </ul>	

# ПРИЛОЖЕНИЕ 4

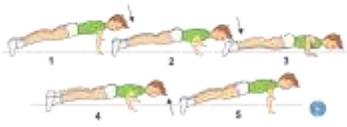
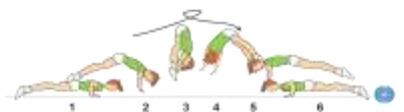
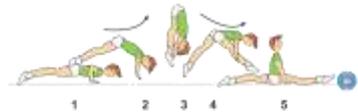
## ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ

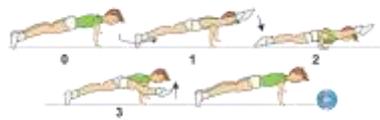
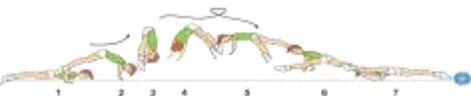
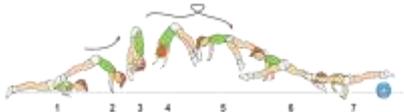


# ГРУППА А – ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ

Подгруппа 1 **Динамическая сила**

## ВЗРЫВНАЯ РАМКА (A-FRAME)

No.	Ценность	ИЗ УПОРА ЛЕЖА СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК (PUSH UP)		
<b>A 101</b>	<b>0.1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лёжа.</li> <li>2. Выполнить отжимание с фазами «вниз» и «вверх».</li> <li>3. Вернуться в упор лёжа.</li> </ol>		
No.	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА (EXPLOSIVE A-FRAME)		
<b>A 104</b>	<b>0.4</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лёжа.</li> <li>2. Отталкиваясь от пола перейти в безопорное положение для выполнения позы согнувшись.</li> <li>3. В позе согнувшись ноги должны быть вертикальными, а колени находиться близко к груди.</li> <li>4. Приземление в упор лёжа</li> </ol>		
No.	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° (EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN)		
<b>A 106</b>	<b>0.6</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лёжа.</li> <li>2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение, для выполнения позы согнувшись, а затем повернуться на 180°.</li> <li>3. В позе согнувшись ноги должны быть вертикальными, а колени находиться близко к груди.</li> <li>4. Упор лёжа.</li> </ol>		
No.	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT)		
<b>A114</b>	<b>0.4</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лёжа.</li> <li>2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение, для выполнения позы согнувшись</li> <li>3. В позе согнувшись ноги должны быть вертикальными, а колени находиться близко к груди.</li> <li>4. Показать шпагат, когда обе руки и ноги соприкасаются с полом</li> </ol>		
No.	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO SPLIT)		
<b>A 116</b>	<b>0.6</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лёжа.</li> <li>2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение, для выполнения позы согнувшись, а затем повернуться на 180°.</li> <li>3. В позе согнувшись ноги должны быть вертикальными, а колени находиться близко к груди.</li> <li>4. Показать шпагат, когда обе руки и ноги соприкасаются с полом.</li> </ol>		

No.	Ценность	В УПОРЕ ЛЕЖА ВЕНСОН СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК (WENSON PUSH UP)		
A 122	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа одна прямая нога, опирается на верхнюю часть трицепса с одноименной стороны (Венсон).</li> <li>2. Обе ноги должны быть прямыми.</li> <li>3. Из упора Венсон выполнить отжимание.</li> <li>4. Закончить исходным положением.</li> </ol>		
No.	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В УПОР ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON)		
A 125	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение, для выполнения позы согнувшись.</li> <li>3. В позе согнувшись ноги должны быть вертикальными, а колени находиться близко к груди.</li> <li>4. Показать положение Венсон, когда обе руки и нога соприкасаются с полом</li> </ol>		
No.	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON)		
A 127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение, для выполнения позы согнувшись, а затем повернуться на 180°.</li> <li>3. В позе согнувшись ноги должны быть вертикальными, а колени находиться близко к груди.</li> <li>4. Показать положение Венсон, когда обе руки и нога соприкасаются с полом.</li> </ol>		
No.	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON)		
A 136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение, для выполнения позы согнувшись.</li> <li>3. В позе согнувшись ноги должны быть вертикальными, а колени находиться близко к груди.</li> <li>4. Показать положение безопорный Венсон, когда обе руки и нога соприкасаются с полом</li> </ol>		
No.	Ценность	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON)		
A 138	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение, для выполнения позы согнувшись, а затем повернуться на 180°.</li> <li>3. В позе согнувшись ноги должны быть вертикальными, а колени находиться близко к груди.</li> <li>4. Показать положение безопорный Венсон, когда обе руки и нога соприкасаются с полом.</li> </ol>		

№.	Ценность	ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE CUT)		
A 145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. После сгибания рук, оттолкнуться двумя руками и ногами для перехода в безопорное положение.</li> <li>3. Оттолкнуться ногами для перехода в безопорное положение, разводя ноги врозь перемахнуть вперед не касаясь пола, перед приземлением в упор лежа сзади разогнуться.</li> <li>4. Упор лежа сзади (прямое тело спиной к полу).</li> </ol>		
№.	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT)		
A 147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. Выполнить перемах ноги врозь.</li> <li>3. Безопорная фаза должна быть показана перед перемахом.</li> <li>4. При перемахе ноги врозь, в фазе полета, повернуться на 180°.</li> <li>5. Приземлиться в шпагат.</li> </ol>		
№.	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЕЖА (STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP)		
A 148	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. Выполнить перемах ноги врозь.</li> <li>3. Безопорная фаза должна быть показана перед перемахом.</li> <li>4. При перемахе ноги врозь, в фазе полета, повернуться на 180°.</li> <li>5. Приземлиться в упор лежа.</li> </ol>		
№.	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН (STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON)		
A 149	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. Выполнить перемах ноги врозь.</li> <li>3. Безопорная фаза должна быть показана перед перемахом.</li> <li>4. При перемахе ноги врозь, в фазе полета, повернуться на 180°.</li> <li>5. Венсон.</li> </ol>		

No.	Ценность	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН ( <i>STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO LIFTED WENSON</i> )		
A 150	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа.</li> <li>2. Выполнить перемах ноги врозь.</li> <li>3. Безопорная фаза должна быть показана перед перемахом.</li> <li>4. При перемахе ноги врозь, в фазе полета, повернуться на 180°.</li> <li>5. Приземлиться в безопорный Венсон.</li> </ol>		

Подгруппа 1 **Динамическая сила**

**ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ (EXPLOSIVE HIGH-V)**

No.	Ценность	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ( <i>EXPLOSIVE HIGH-V 1/2 TWIST TO PUSH UP</i> )		
A 157	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокий Упор согнувшись.</li> <li>2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить поворот на 180° с прямым телом, ноги вместе.</li> <li>3. Упор лежа.</li> </ol>		

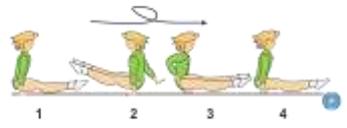
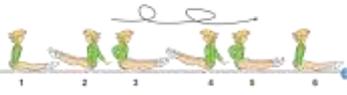
No.	Ценность	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ ( <i>EXPLOSIVE HIGH-V 1/2 TWIST TO SPLIT</i> )		
A 158	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокий Упор согнувшись.</li> <li>2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, оттолкнуться от пола, для перемещения верхней части тела вверх и вперед во время поворота 180°.</li> <li>3. Одновременно развести ноги в сагиттальной плоскости.</li> <li>4. Сагиттальный шпагат.</li> </ol>		

No.	Ценность	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В ВЕНСОН ( <i>EXPLOSIVE HIGH-V 1/2 TWIST TO WENSON</i> )		
A 159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокий Упор согнувшись.</li> <li>2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить поворот на 180°.</li> <li>3. Во время вращения тело разгибается.</li> <li>4. Венсон.</li> </ol>		

Подгруппа 2

Статическая сила

УПОР УГЛОМ (L SUPPORT)

№.	Ценность	УПОР УГЛОМ (L-SUPPORT)		
A 202	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги вместе Смена положения рук на полу до 8 раз.</li> <li>2. Обе руки расположены с обеих сторон от тела близко к бедрам.</li> <li>3. Тело удерживается в упоре на руках, при этом только кисти рук соприкасаются с полом.</li> <li>4. Сгибаясь в т/б суставах, поднять бедра, ноги параллельны полу. Удерживать в течение 2 секунд.</li> </ol>		
№.	Ценность	УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (L-SUPPORT 1/1 TURN)		
A 204	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом.</li> <li>2. Повернуться на 360°. Удерживать позу в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворота. Смена положения рук на полу до 4 раз.</li> <li>3. Упор углом.</li> </ol>		
№.	Ценность	УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° (L-SUPPORT 2/1 TURNS)		
A 206	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом.</li> <li>2. Повернуться на 720°. Смена положения рук на полу до 8 раз.</li> <li>3. Упор углом.</li> </ol>		

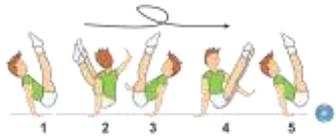
Подгруппа 2

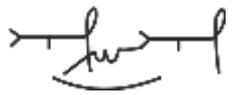
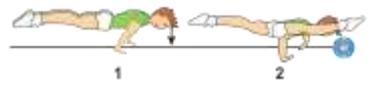
Статическая сила

УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE SUPPORT)

№.	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE SUPPORT)		
A 212	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Тело удерживается на руках, при этом только кисти рук соприкасаются с полом.</li> <li>3. Обе руки расположены перед телом.</li> <li>4. Сгибаясь в т/б суставах, поднять параллельно полу разведенные в стороны ноги (минимальная ширина 90°)</li> <li>5. Удерживать в течение 2 секунд.</li> </ol>		

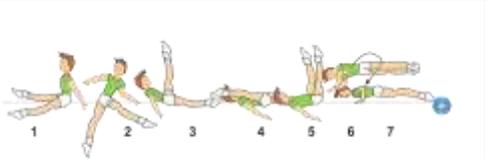
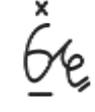
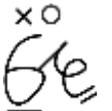
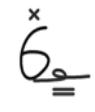
No.	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN)		
A 214	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом ноги врозь.</li> <li>2. Повернуться на 360°.</li> <li>3. Удерживать в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворота.</li> <li>4. Смена положения рук на полу до 4 раз.</li> </ol>		
No.	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720° (STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS)		
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом ноги врозь.</li> <li>2. Повернуться на 720°. Удерживать в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворотов.</li> <li>3. Смена положения рук на полу до 8 раз.</li> </ol>		
No.	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ (1 ARM STRADDLE SUPPORT)		
A 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тело удерживается на одной руке, при этом только кисть соприкасается с полом.</li> <li>2. Согнуться в т/б суставах и ноги развести врозь (минимальная ширина 90°) параллельно полу.</li> <li>3. Удерживать в течение 2 сек.</li> <li>4. Положение свободной руки произвольное</li> </ol>		
No.	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT)		
A 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом ноги врозь на 1 руке.</li> <li>2. Повернуться на 360°.</li> <li>3. Удерживать в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворота.</li> <li>4. Поворот выполняется на месте только с опорой на одну руку.</li> </ol>		
No.	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ/ УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURNS)		
A 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом ноги врозь.</li> <li>2. Повернуться на 360°, меняя положения рук и ног (ноги врозь-вместе-врозь) после каждого поворота на 180°.</li> <li>3. Упор углом ноги врозь</li> </ol>		
No.	Ценность	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ/ УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° (STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS)		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор углом ноги врозь.</li> <li>2. Повернуться 720°, меняя положения рук и ног (ноги врозь-вместе-врозь) после каждого поворота на 180°.</li> <li>3. Упор углом ноги врозь</li> </ol>		

№.	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (V-SUPPORT)		
A 245	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тело удерживается на обеих руках, при этом только кисти рук соприкасаются с полом.</li> <li>2. Обе руки располагаются сбоку от тела близко к бедрам.</li> <li>3. Согнуться в т/б суставах, сомкнутые ноги подняты вертикально, близко к груди (высокий угол). Держать 2 сек.</li> </ol>		
№.	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° (V-SUPPORT 1/1 TURN)		
A 247	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор высокий угол.</li> <li>2. Тело поворачивается на 360°. Удерживать в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворота. Смена положения рук на полу до 8 раз.</li> <li>3. Упор высокий угол.</li> </ol>		
№.	Ценность	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 720° (V-SUPPORT 2/1 TURNS)		
A 249	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор высокий угол.</li> <li>2. Тело поворачивается на 720°. Смена положения рук на полу до 8 раз.</li> <li>3. Упор высокий угол.</li> </ol>		
№.	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ (HIGH V-SUPPORT)		
A 258	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тело удерживается на обеих руках, при этом только кисти рук соприкасаются с полом.</li> <li>2. Положение рук: Обе руки расположены сбоку от тела, близко к бедрам.</li> <li>3. Согнуться в т/б суставах, поднять ноги с пола до положения спина параллельна полу, а бедра близко к груди (Согнувшись).</li> <li>4. Удерживать 2 сек.</li> </ol>		
№.	Ценность	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИТЬСЯ С ПОВОРОТОМ НА 360° (HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN)		
A 260	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокий Упор согнувшись.</li> <li>2. Тело поворачивается на 360°. Смена положения рук на полу до 4 раз. Удерживать в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворота.</li> <li>3. Упор высокий угол.</li> </ol>		

№.	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE)		
A 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор, в котором тело опирается на обе ладони с прямыми руками.</li> <li>2. Ладони могут быть развернуты в запястьях или направлены в сторону ног.</li> <li>3. Ноги разведены в стороны.</li> <li>4. Удерживать 2 секунды.</li> <li>5. Линия тела не должна превышать 20° над параллелью.</li> </ol>		
№.	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON)		
A 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Горизонтальный упор ноги врозь. Удерживать 2 секунды.</li> <li>2. Согнуть руки, махом одну ногу в сторону и вверх</li> <li>3. Упор безопорный Венсон.</li> </ol>		
№.	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН И ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK)		
A 270	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Горизонтальный упор ноги врозь. Удерживать 2 секунды.</li> <li>2. Согнуть руки, махом одну ногу в сторону и вверх в упор безопорный Венсон.</li> <li>3. Вернуться в Горизонтальный упор ноги врозь, удерживать 2 секунды.</li> </ol>		
№.	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (PLANCHE)		
A 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Горизонтальный упор (ноги вместе).</li> <li>2. Ладони могут быть развернуты в запястьях или направлены в сторону ног, Линия тела не должна превышать 20° над параллелью.</li> <li>3. Удерживать в течение 2 секунд.</li> </ol>		
№.	Ценность	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (PLANCHE TO LIFTED WENSON)		
A 280	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Горизонтальный упор.</li> <li>2. Удерживать в течение 2 секунд.</li> <li>3. Согнуть руки, махом одну ногу в сторону и вверх в упор безопорный Венсон, сохраняя выпрямленное положение тела</li> </ol>		

№.	Ценность	КРУГ ДВУМЯ ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ - ДЕЛАСАЛ (FLAIR)		
A 305	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из упора лежа ноги врозь. Ноги разведены в стороны, для начала замаха.</li> <li>2. Опираясь только на обе руки, тело с широко разведенными ногами, выполняет круг не касаясь пола.</li> <li>3. Упор лежа.</li> </ol>		
№.	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FLAIR 1/1 TURN)		
A 307	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа ноги врозь. Ноги разведены для начала замаха.</li> <li>2. Опираясь на обе руки, тело с широко разведенными ногами, выполняет круг не касаясь пола.</li> <li>3. Выполняя круг Деласал, повернуться на 360°</li> <li>4. Упор лежа.</li> </ol>		
№.	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ВРАЩЕНИЕМ В ВОЗДУХЕ НА 360° В УПОР ЛЕЖА (FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)		
A 308	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить круг Деласал. До окончания круга выполнить вращение в воздухе на 360°</li> <li>3. Упор лежа.</li> </ol>		
№.	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° И ВРАЩЕНИЕМ В ВОЗДУХЕ НА 360° В УПОР ЛЕЖА (FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)		
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить круг Деласал. До окончания круга выполнить поворот на 180° и вращение в воздухе на 360°</li> <li>3. Упор лежа.</li> </ol>		
№.	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° И ВРАЩЕНИЕМ В ВОЗДУХЕ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON)		
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить круг Деласал. До окончания круга выполнить поворот на 180° и вращение в воздухе на 360°</li> <li>3. Упор Венсон.</li> </ol>		

№.	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ ( <i>FLAIR TO SPLIT</i> )		
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа ноги врозь. Ноги разведены для начала замаха</li> <li>2. Опираясь только на обе руки, тело с широко разведенными ногами, выполняет круг не касаясь пола.</li> <li>3. Сагиттальный шпагат.</li> </ol>		
№.	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ ( <i>FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</i> )		
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить круг Деласал.</li> <li>3. Выполняя круг Деласал повернуться на 360°</li> <li>4. Приземление в шпагат</li> </ol>		
№.	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ + КРУГ ДЕЛАСАЛ В ВОЗДУХЕ ( <i>FLAIR + AIR FLAIR</i> )		
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из упора лежа ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить круг Деласал.</li> <li>3. Выполнить круг Деласал в воздухе в вертикальном положении.</li> <li>4. Упор лежа.</li> </ol>		
№.	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ В УПОР ВЕНСОН ( <i>FLAIR TO WENSON</i> )		
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить круг Деласал.</li> <li>3. Венсон.</li> </ol>		
№.	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН ( <i>FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</i> )		
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить круг Деласал.</li> <li>3. Во время выполнения круга Деласал повернуться на 360°.</li> <li>4. Венсон.</li> </ol>		
№.	Ценность	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° ШПИНДЕЛЬ В УПОР ВЕНСОН ( <i>FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON</i> )		
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из упора лежа ноги врозь, на одной руке, чтобы начать вращение</li> <li>2. Перемах ноги врозь до положения на руках спиной к опоре, поворот на 180° на одной руке, продолжая круг Деласал, перейти в упор сзади ноги врозь, затем повернуться на 180°.</li> <li>3. Венсон.</li> </ol>		

№.	Ценность	«ГЕЛИКОПТЕР» (HELICOPTER)		
A 334	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Для начала вращения выполняется скрестный мах ведущей ногой над другой, одна рука опирается пол в начале движения. Когда ведущая нога выполняет круг над телом, отталкиваясь рукой перекатиться на верхнюю часть спины. Вращаясь на 180°, выполнить последовательные круги ногами перед телом.</li> <li>3. Упор лежа, лицом в том же направлении, что и исходное положение.</li> </ol>		
№.	Ценность	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЕЖА (HELICOPTER 1/1 TURN TO PU)		
A 336	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Для начала вращения выполнить скрестный мах ведущей ногой над другой, одна рука опирается о пол в начале движения. Вращаться на спине на 360°.</li> <li>3. Упор лежа, лицом в том же направлении, что и И.П.</li> </ol>		
№.	Ценность	«ГЕЛИКОПТЕР» С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° В ВОЗДУХЕ В УПОР ЛЕЖА (HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)		
A 338	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь</li> <li>2. Для начала вращения выполнить скрестный мах ведущей ногой над другой.</li> <li>3. Одна рука опирается о пол в начале движения.</li> <li>4. Когда ведущая нога выполняет круг над телом, оттолкнуться рукой и перейти в безопорное положение. Выполнить вращение на 360°.</li> <li>5. Упор лежа, лицом в том же направлении, что и И.П.</li> </ol>		
№.	Ценность	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° И ВРАЩЕНИЕМ НА 360° В ВОЗДУХЕ В УПОР ЛЕЖА (HELICOPTER 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)		
A 340	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Во время выполнения Геликоптера, выполнить на спине поворот на 360°.</li> <li>3. Отталкиваясь выполнить вращение в воздухе на 360°,</li> <li>4. приземлиться в упор лежа в том же направлении, что и И.П.</li> </ol>		
№.	Ценность	«ГЕЛИКОПТЕР» В ШПАГАТ (HELICOPTER TO SPLIT)		
A 344	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить Геликоптер.</li> <li>3. Приземлиться в шпагат.</li> </ol>		

№.	Ценность	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ ( <i>HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT</i> )		
A 346	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. При выполнении Геликоптера, повернуться на спине на 360°.</li> <li>3. Отталкиваясь, перейти в безопорное положение, приземлиться в шпагат лицом в том же направлении, что и И.П.</li> </ol>		
№.	Ценность	«ГЕЛИКОПТЕР» В ВЕНСОН ( <i>HELICOPTER TO WENSON</i> )		
A 355	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить Геликоптер.</li> <li>3. Венсон.</li> </ol>		
№.	Ценность	«ГЕЛИКОПТЕР» В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН ( <i>HELICOPTER TO LIFTED WENSON</i> )		
A 356	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить Геликоптер.</li> <li>3. Безопорный Венсон.</li> </ol>		
№.	Ценность	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН ( <i>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON</i> )		
A 357	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Во время выполнения Геликоптера, повернуться на спине на 360°.</li> <li>3. Отталкиваясь, перейти в безопорное положение, приземлиться в упор Венсон лицом в том же направлении, что и И.П.</li> </ol>		
№.	Ценность	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН ( <i>HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</i> )		
A 358	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сед ноги врозь.</li> <li>2. Во время выполнения Геликоптера, повернуться на спине на 360°.</li> <li>3. Отталкиваясь, перейти в безопорное положение, приземлиться в безопорный Венсон лицом в том же направлении, что и И.П.</li> </ol>		

# ГРУППА В – ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ

## Подгруппа 4 Динамический прыжок

## ПОВОРОТ В ВОЗДУХЕ (AIR TURN)

№.	Ценность	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° (1/1 AIR TURN)		
В 403	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком двух ног вертикальный прыжок, тело полностью выпрямлено.</li> <li>2. Во время полета тело вращается на 360°. Произвольное положение рук.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>		
В 405	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком двух ног вертикальный прыжок, тело полностью выпрямлено.</li> <li>2. Во время полета тело вращается на 720°. Произвольное положение рук.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>		
В 408	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком двух ног вертикальный прыжок, тело полностью выпрямлено.</li> <li>2. Во время полета тело вращается на 1080°. Произвольное положение рук.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>		

## Подгруппа 4 Динамический прыжок

## СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ (FREE FALL)

№.	Ценность	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ В ВОЗДУХЕ (FREE FALL AIRBORNE)		
В 414	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание двумя ногами.</li> <li>2. Спортсмен прыгает вверх и вперед, выпрямив тело,</li> <li>3. Приземление в упор лежа, одновременно на руки и ноги.</li> </ol>		

№.	Ценность	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ВОЗДУХЕ ( <i>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</i> )		
В 416	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отталкивание двумя ногами.</li> <li>Спортсмен прыгает, чтобы начать падение и в то же время вращение на 360°.</li> <li>Приземление в упор лежа, одновременно на руки и ноги.</li> </ol>		

№.	Ценность	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 720° В ВОЗДУХЕ ( <i>FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</i> )		
В 418	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отталкивание двумя ногами.</li> <li>Спортсмен прыгает, чтобы начать падение и в то же время вращение на 720°.</li> <li>Приземление в упор лежа, одновременно на руки и ноги</li> </ol>		

№.	Ценность	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 1080° В ВОЗДУХЕ ( <i>FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE</i> )		
В 420	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отталкивание двумя ногами.</li> <li>Спортсмен прыгает, чтобы начать падение и в то же время вращение на 1080°.</li> <li>Приземление в упор лежа, одновременно на руки и ноги.</li> </ol>		

#### Подгруппа 4 Динамический прыжок

#### ГЕЙНЕР (GAINER)

№.	Ценность	«ГЕЙНЕР» С ПОВОРОТОМ НА 180° ( <i>GAINER 1/2 TWIST</i> )		
В 425	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Из стойки мах одной ногой вперед для прыжка вверх в прямое положение тела, параллельное полу.</li> <li>Во время полета (Гейнер) обе ноги соединяются, выполняется поворот на 180° с прямым телом.</li> <li>Руки и ноги приземляются одновременно в упор лежа.</li> </ol>		

№.	Ценность	«ГЕЙНЕР» С ПОВОРОТОМ НА 540° ( <i>GAINER 1 1/2 TWIST</i> )		
В 427	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Из стойки мах одной ногой вперед для прыжка вверх в прямое положение тела, параллельное полу.</li> <li>Во время полета (Гейнер) обе ноги соединяются, выполняется поворот на 540° с прямым телом.</li> <li>Руки и ноги приземляются одновременно в упор лежа.</li> </ol>		

№.	Ценность	«ГЕЙНЕР» С ПОВОРОТОМ НА 900° ( <i>GAINER 2 ½ TWIST</i> )	—	
В 430	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>Из стойки мах одной ногой вперед для прыжка вверх в прямое положение тела, параллельное полу.</li> <li>Во время полета (Гейнер) обе ноги соединяются, выполняется поворот на 900° с прямым телом.</li> <li>Руки и ноги приземляются одновременно в упор лежа.</li> </ol>		

Подгруппа **4** **Динамический прыжок**

**БАТТЕРФЛЯЙ (BUTTERFLY)**

№.	Ценность	«БАТТЕРФЛЯЙ» ( <i>BUTTERFLY</i> )		
В 435	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Выполнить 1/2 поворота на полу, до отталкивания одной ногой.</li> <li>Мах свободной прямой ногой назад для прыжка вверх с небольшим прогибом в спине.</li> <li>Находясь в полете, ноги развести в стороны, а тело остается в горизонтальном положении.</li> <li>Приземление на одну ногу.</li> </ol>		

№.	Ценность	«БАТТЕРФЛЯЙ» С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° ( <i>BUTTERFLY 1/1 TWIST</i> )		
В 437	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Выполнить 1/2 поворота на полу, до отталкивания одной ногой</li> <li>Мах свободной прямой ногой назад для прыжка вверх с небольшим прогибом в спине.</li> <li>Находясь в полете, ноги разведены в стороны и тело вращается, выполняя полный поворот (360°) в горизонтальном положении.</li> <li>Приземление на одну ногу.</li> </ol>		

№.	Ценность	«БАТТЕРФЛЯЙ» С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° ( <i>BUTTERFLY 2/1 TWIST</i> )		
В 439	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Выполнить 1/2 поворота на полу, до отталкивания одной ногой</li> <li>Мах свободной прямой ногой назад для прыжка вверх с небольшим прогибом в спине.</li> <li>Находясь в полете, ноги разведены в стороны и тело вращается, выполняя полный поворот (720°) в горизонтальном положении.</li> </ol>		

Подгруппа 4

Динамический прыжок

«ОТ ОСИ» (OFF AXIS)

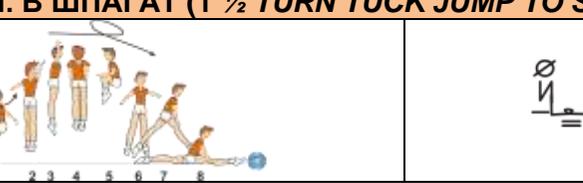
№.	Ценность	ПРЫЖОК «ОТ ОСИ» С ВРАЩЕНИЕМ НА 540° (1 ½ TWISTOFF AXIS JUMP)		
В 447	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной и махом другой ногой, прыжок вверх и по диагонали</li> <li>2. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад, чтобы быть вне оси в положении группировки с вращением в продольном направлении на 540° (1 ½), руки прижаты к груди.</li> <li>3. Приземление в положение стоя.</li> </ol>		
№.	Ценность	ПРЫЖОК «ОТ ОСИ» С ВРАЩЕНИЕМ НА 540° В УПОР ЛЕЖА (1 ½ TWISTOFF AXIS JUMP TO PU)		
В 449	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной и махом другой ногой, прыжок вверх и по диагонали</li> <li>2. Находясь в воздухе, тело наклоняется назад, чтобы быть вне оси в положении группировки с вращением в продольном направлении на 540° (1 ½), руки прижаты к груди.</li> <li>3. Приземление в упор лежа.</li> </ol>		

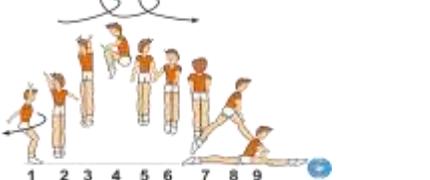
Подгруппа 5

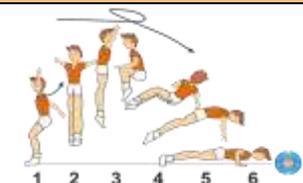
Форма прыжка

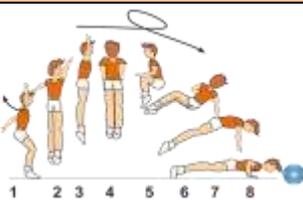
ГРУППИРОВКА (TUCK)

№.	Ценность	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (TUCK JUMP)		
В 502	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок.</li> <li>2. Ноги подняты, колени согнуты близко к груди, чтобы показать группировку.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>		
№.	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (1/1 TURN TUCK JUMP)		
В 504	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°.</li> <li>2. Находясь в воздухе, показать группировку.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (2/1 TURNS TUCK JUMP)</b>	
В 506	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720°.</li> <li>2. Находясь в воздухе, показать группировку.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>	
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (TUCK JUMP TO SPLIT)</b>	
В 513	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок.</li> <li>2. Находясь в воздухе, показать группировку.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>	
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)</b>	
В 514	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180°.</li> <li>2. Находясь в воздухе, показать группировку.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>	
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)</b>	
В 515	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в группировку.</li> <li>2. Затем тело наклоняется для подготовки к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале прыжка.</li> </ol>	
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ (1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)</b>	
В 516	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в группировку.</li> <li>2. Затем тело наклоняется для подготовки к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>	

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ (2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT)</b>	
В 517	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в группировку.</li> <li>2. Затем тело наклоняется для подготовки к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>	
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (TUCK JUMP TO PUSH UP)</b>	
В 524	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в группировку.</li> <li>2. Затем тело наклоняется для подготовки к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа.</li> </ol>	
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP)</b>	
В 525	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку.</li> <li>2. Затем тело наклоняется для подготовки к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа.</li> </ol>	
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)</b>	
В 526	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в группировку.</li> <li>2. Тело поворачивается на 180° во время полета, наклоняется и готовится к приземлению</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале</li> </ol>	

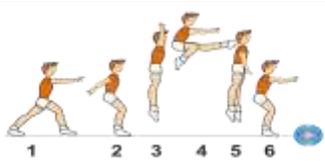
№.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)</b>	
В 527	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в группировку.</li> <li>2. Тело поворачивается еще на 180° во время полета, наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа лицом в направлении противоположном начальному положению.</li> </ol>	

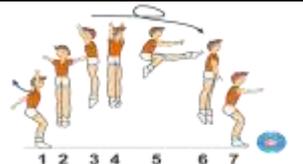
№.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ 540° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1 ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)</b>	
В 528	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в группировку.</li> <li>2. Тело поворачивается на 180° во время полета, наклоняется и готовится к приземлению</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>	

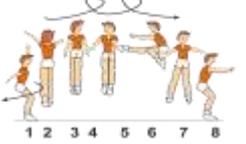
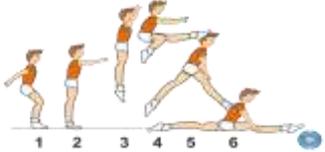
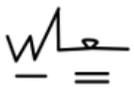
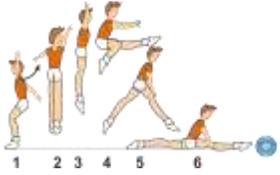
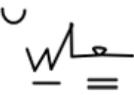
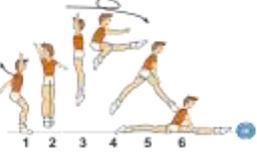
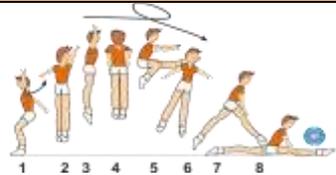
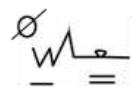
Подгруппа **5**

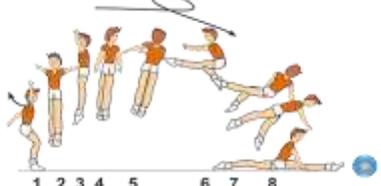
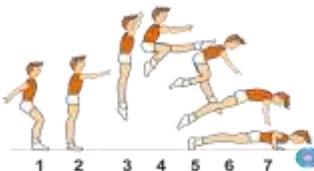
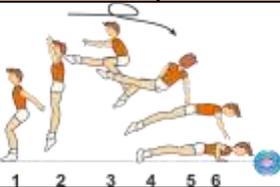
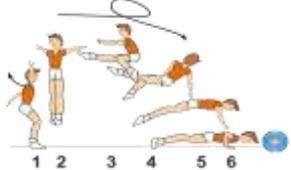
Форма прыжка

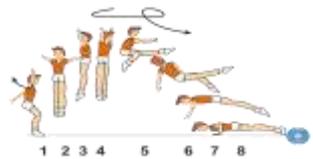
**КАЗАК (COSSACK)**

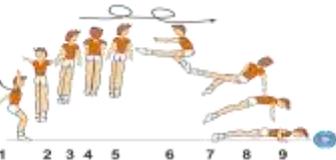
№.	Ценность	<b>ПРЫЖОК «КАЗАК» (COSSACK JUMP)</b>	
В 533	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок, при котором обе ноги поднимаются параллельно полу или выше, одна нога согнута в колене (Казак)</li> <li>2. Бедро обеих ног сомкнуты и параллельны полу.</li> <li>3. При приземлении ноги вместе.</li> </ol>	

№.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК» (1/1 TURN COSSACK JUMP)</b>	
В 535	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°.</li> <li>2. В полете показать позу Казак.</li> <li>3. При приземлении ноги вместе, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>	

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК «КАЗАК» (2/1 TURNS COSSACK JUMP)</b>		
В 537	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720°.</li> <li>2. В полете показать позу Казак.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе, лицом в ту же сторону, что и в начале</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (COSSACK JUMP TO SPLIT)</b>		
В 544	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок Казак.</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)</b>		
В 545	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение Казак.</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)</b>		
В 546	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в положение Казак</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)</b>		
В 547	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в положение Казак.</li> <li>2. Затем тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT)</b>		
В 548	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в положение Казак.</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК «КАЗАК», ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (COSSACK JUMP TO PUSH UP)</b>		
В 555	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в положение Казак.</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)</b>		
В 556	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в положение Казак.</li> <li>2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)</b>		
В 557	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение Казак.</li> <li>2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		

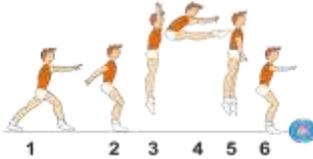
№.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)</b>	
В 558	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в положение Казак.</li> <li>2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>	 

№.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)</b>	
В 559	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в положение Казак.</li> <li>2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>	 

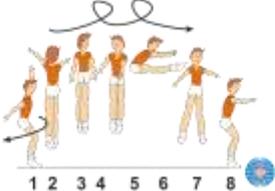
Подгруппа **5**

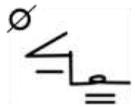
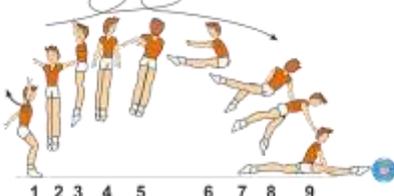
Форма прыжка

**СОГНУВШИСЬ (PIKE)**

№.	Ценность	<b>ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (PIKE JUMP)</b>	
В 564	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок со сгибанием в позу согнувшись, обе ноги подняты над полом в горизонтальное положение.</li> <li>2. Ноги параллельны или выше пола, показывая угол между туловищем и ногами не более 60°, руки и кисти, вытянуты к пальцам ног.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>	 

№.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (1/1 TURN PIKE JUMP)</b>	
В 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°.</li> <li>2. В полете показать положение Согнувшись.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе, лицом в ту же сторону, что и в начале</li> </ol>	 

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (2/1 TURNS PIKE JUMP)</b>	
В 568	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720°.</li> <li>2. В полете показать положение Согнувшись.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>	
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (PIKE JUMP TO SPLIT)</b>	
В 575	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в положение Согнувшись.</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат</li> </ol>	
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)</b>	
В 576	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение Согнувшись.</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>	
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)</b>	
В 577	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в положение Согнувшись.</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>	

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT)</b>		
В 578	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в положение Согнувшись.</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (2/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)</b>		
В 579	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в положение Согнувшись.</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (PIKE JUMP TO PUSH UP)</b>		
В 586	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в положение Согнувшись.</li> <li>2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)</b>		
В 587	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в положение Согнувшись.</li> <li>2. Затем в полете тело совершает поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа.</li> </ol>		

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (<math>\frac{1}{2}</math> TURN PIKE JUMP <math>\frac{1}{2}</math> TWIST TO PUSH UP)</b>		
B 588	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение Согнувшись.</li> <li>2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN PIKE JUMP <math>\frac{1}{2}</math> TWIST TO PUSH UP)</b>		
B 589	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в положение Согнувшись.</li> <li>2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		

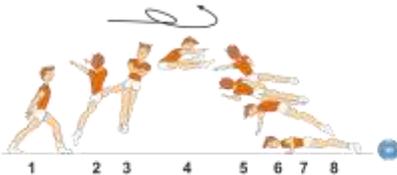
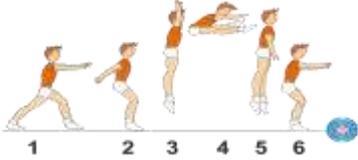
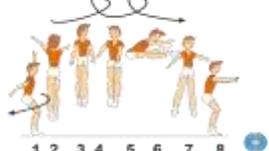
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1 <math>\frac{1}{2}</math> TURN PIKE JUMP <math>\frac{1}{2}</math> TWIST TO PUSH UP)</b>		
B 590	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в положение Согнувшись.</li> <li>2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		

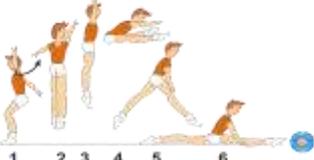
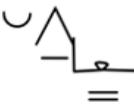
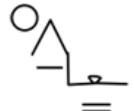
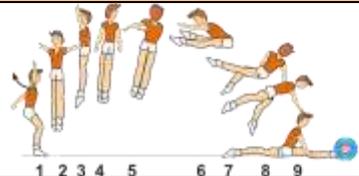
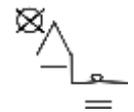
Family **5**

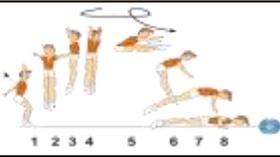
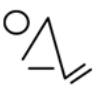
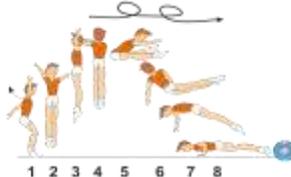
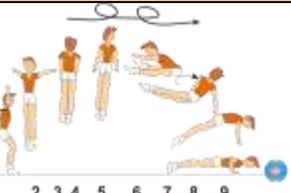
Форма прыжка

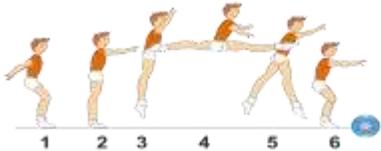
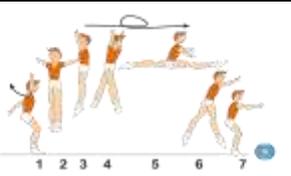
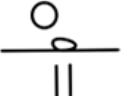
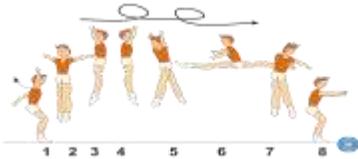
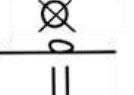
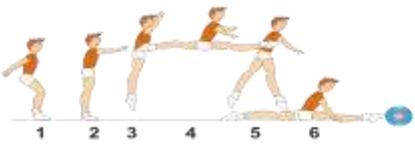
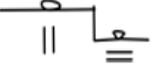
**СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ / ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ  
(STRADDLE / FRONTAL SPLIT)**

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP)</b>		
B 598	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок с одной ноги с поворотом на 360° в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Разгибаясь ногами назад, в положение ноги на одной высоте с туловищем и головой, показать перед приземлением выпрямленное положение тела.</li> <li>3. Приземление в упор лежа.</li> </ol>		

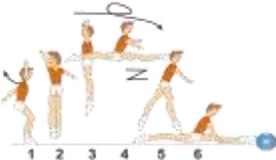
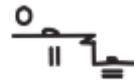
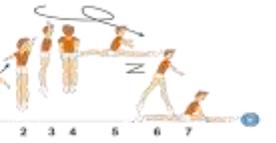
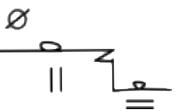
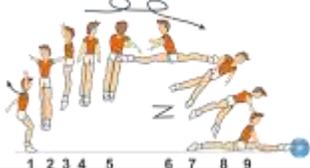
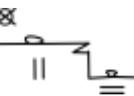
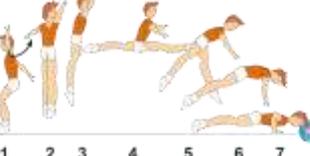
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP)</b>		
В 599	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок с одной ноги с поворотом на 360° в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Выполнить поворот на 180°, а затем показать прямое тело перед приземлением.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP)</b>		
В 5104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок, при котором в полете ноги поднимаются в положение согнувшись ноги врозь (широко разведенные на 90°) с поднятыми руками.</li> <li>2. Угол между туловищем и ногами не должен быть больше 60°.</li> <li>3. Ноги должны быть параллельны полу или выше его.</li> <li>4. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (1/1 TURN STRADDLE JUMP)</b>		
В 5106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°.</li> <li>2. В полете показать положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (2/1 TURNS STRADDLE JUMP)</b>		
В 5108	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720°.</li> <li>2. В полете показать положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (STRADDLE JUMP TO SPLIT)</b>		
В 5115	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>		

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (<i>1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</i>)</b>		
В 5116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (<i>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</i>)</b>		
В 5117	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (<i>1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</i>)</b>		
В 5118	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (<i>2/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</i>)</b>		
В 5119	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В УПОР ЛЕЖА (<i>STRADDLE JUMP TO PUSH UP</i>)</b>		
В 5126	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа.</li> </ol>		

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (<math>\frac{1}{2}</math> TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)</b>		
В 5127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)</b>		
В 5128	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)</b>		
В 5129	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (2/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)</b>		
В 5130	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в положение согнувшись ноги врозь.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		

№.	Ценность	<b>ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP)</b>		
<b>В 5134</b>	<b>0.4</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок.</li> <li>2. В полете демонстрировать положение шпагат ноги полностью разогнуты.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе.</li> </ol>		
№.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP)</b>		
<b>В 5136</b>	<b>0.6</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°.</li> <li>2. В полете демонстрировать положение шпагат ноги полностью разогнуты.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
№.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ШПАГАТ (2/1 TURNS SPLIT JUMP)</b>		
<b>В 5138</b>	<b>0.8</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720°.</li> <li>2. В полете демонстрировать положение шпагат ноги полностью разогнуты.</li> <li>3. При приземлении стопы вместе лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
№.	Ценность	<b>ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP TO SPLIT)</b>		
<b>В 5145</b>	<b>0.5</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в Шпагат.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>		
№.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)</b>		
<b>В 5146</b>	<b>0.6</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат с поворотом на 180°.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>		

No.	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)		
В 5147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат.</li> <li>2. В полете повернуться на 360°, наклониться и подготовиться к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале</li> </ol>		
No.	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)		
В 5148	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат.</li> <li>2. В полете повернуться на 540°, наклониться и подготовиться к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат, в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		
No.	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (2/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)		
В 5149	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат.</li> <li>2. В полете повернуться на 720°, наклониться и подготовиться к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)		
В 5156	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат.</li> <li>2. В полете меняя положение ног, наклониться и подготовиться к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>		
No.	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)		
В 5157	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в шпагат.</li> <li>2. В полете меняя положение ног, наклониться и подготовиться к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		

No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)</b>		
В 5158	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в шпагат.</li> <li>2. В полете меняя положение ног, наклониться и подготовиться к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)</b>		
В 5159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в шпагат.</li> <li>2. В полете меняя положение ног, повернуться на 180°, затем наклониться и подготовиться к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (2/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)</b>		
В 5160	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в шпагат.</li> <li>2. В полете меняя положение ног, наклониться и подготовиться к приземлению</li> <li>3. Приземление в шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SPLIT JUMP TO PUSH UP)</b>		
В 5166	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат.</li> <li>2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)</b>		
В 5167	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат с поворотом на 180°.</li> <li>2. Тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа</li> </ol>		

No.	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)		
В 5168	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат с поворотом на 360°.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале</li> </ol>		
No.	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)		
В 5169	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертикальный прыжок в шпагат с поворотом на 540°.</li> <li>2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		

## Подгруппа 6

### Прыжки в шпагат с одной /двух ног

### РАЗНОЖКА В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT)

No.	Ценность	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» (SWITCH SPLIT LEAP)		
В 604	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок толчком одной ногой</li> <li>2. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат.</li> <li>3. Приземление на ступню ведущей ноги.</li> </ol>		
No.	Ценность	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT)		
В 605	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оттолкнуться одной ногой для прыжка «разножка» в шпагат.</li> <li>2. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат.</li> <li>3. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>4. Приземление в шпагат.</li> </ol>		

№.	Ценность	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ ( <i>SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT</i> )		
В 606	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оттолкнуться одной ногой для прыжка «разножка» в шпагат.</li> <li>2. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат.</li> <li>3. В полете повернуться на 180°.</li> <li>4. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению</li> <li>5. Приземление в шпагат, лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		

№.	Ценность	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА ( <i>SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</i> )		
В 616	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оттолкнуться одной ногой для прыжка «разножка» в шпагат.</li> <li>2. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат.</li> <li>3. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>4. Приземление в упор лежа.</li> </ol>		

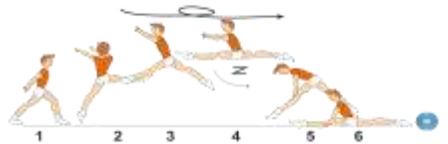
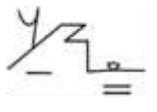
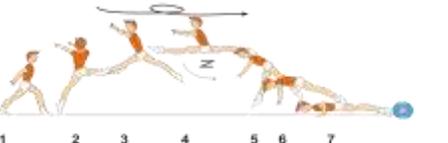
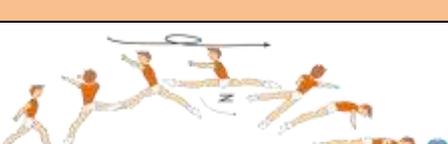
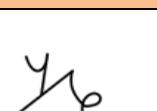
№.	Ценность	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА ( <i>SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO PUSH UP</i> )		
В 617	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оттолкнуться одной ногой для прыжка «разножка» в шпагат.</li> <li>2. В полете, повернуться на 180° и сменить положение ног, чтобы показать шпагат.</li> <li>3. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению.</li> <li>4. Приземление в упор лежа.</li> </ol>		

Подгруппа **6** Прыжки в шпагат с одной /двух ног

**ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК (SCISSORS LEAP)**

№.	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК ( <i>SCISSORS LEAP ½ TURN</i> )		
В 625	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной и махом вперед другой прямой ногой, прыжок с одновременным поворотом на 180°</li> <li>2. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат.</li> <li>3. Приземление на одну ногу.</li> </ol>		

No.	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° (SCISSORS LEAP 1/1 TURN)		
В 626	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной и махом вперед другой прямой ногой, прыжок с одновременным поворотом на 180°.</li> <li>2. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат и затем выполнить ½ поворота (180°).</li> <li>3. Приземлиться на две ноги, лицом в ту же сторону, что и в начале.</li> </ol>		
No.	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 320° (SCISSORS LEAP 1 ½ TURN)		
В 627	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной ногой выполнить прыжок с одновременным поворотом на 180°.</li> <li>2. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат.</li> <li>3. Затем повернуться на 360°.</li> <li>4. Приземление на две ноги</li> </ol>		
No.	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT)		
В 636	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (½ поворота).</li> <li>2. Затем с сохранением вертикального положения тела, подготовиться к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>		
No.	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT)		
В 637	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок.</li> <li>2. Затем выполнить поворот на 180°, сохраняя вертикальное положение тела.</li> <li>3. Приземление в шпагат</li> </ol>		
No.	Ценность	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 320° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT)		
В 638	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок.</li> <li>2. Затем выполнить поворот на 320°, сохраняя вертикальное положение тела.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>		

No.	Ценность	<b>ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT)</b>		
В 647	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок.</li> <li>2. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат и, наклоняясь вперед, подготовиться к приземлению.</li> <li>3. Приземление в шпагат.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 180°, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT)</b>		
В 648	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок и повернуться на 180°.</li> <li>2. В полете, сменить положение ног, показать шпагат</li> <li>3. Затем наклоняясь вперед, подготовиться к приземлению.</li> <li>4. Приземление в шпагат.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP)</b>		
В 657	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок.</li> <li>2. Затем подготовиться к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN ½ TWIST TO PUSH UP)</b>		
В 658	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок.</li> <li>2. В полете, повернуться еще на 180°, подготовиться к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, ВРАЩЕНИЕ НА 360° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP)</b>		
В 660	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок.</li> <li>2. В полете, повернуться еще на 360°, подготовиться к приземлению.</li> <li>3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному.</li> </ol>		

# ГРУППА С – ЭЛЕМЕНТЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Подгруппа 7

Поворот

ПОВОРОТ (TURN)

Но.	Ценность	ПОВОРОТ НА 360° (1/1 TURNS)		
С 702	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встать на одну ногу.</li> <li>2. Выполнить полный поворот (360°).</li> <li>3. Произвольное положение свободной ноги и рук.</li> <li>4. Стойка на одной или обеих ногах.</li> </ol>		
С 704	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встать на одну ногу.</li> <li>2. Выполнить полный поворот на 720°.</li> <li>3. Произвольное положение свободной ноги и рук.</li> <li>4. Стойка на одной или обеих ногах.</li> </ol>		
С 706	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встать на одну ногу.</li> <li>2. Выполнить полный поворот на 1080°.</li> <li>3. Произвольное положение свободной ноги и рук.</li> <li>4. Стойка на одной или обеих ногах.</li> </ol>		

Подгруппа 7

Поворот

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ (HORIZONTAL TURN)

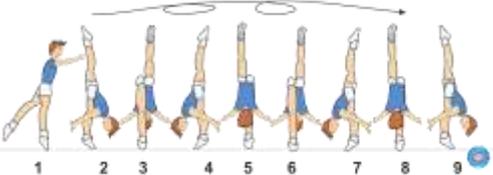
№.	Ценность	ПОВОРОТ НА 360°, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)		
С 715	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя на одной ноге, свободная нога должна быть прямой.</li> <li>2. Полный поворот (360°) пятка свободной ноги вперед в горизонтальном положении на протяжении всего поворота. Произвольное положение рук.</li> <li>3. Стойка на одной или двух ногах.</li> </ol>		
№.	Ценность	ПОВОРОТ НА 720°, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL)		
С 717	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя на одной ноге, свободная нога должна быть прямой.</li> <li>2. 2/1 поворота (720°) пятка свободной ноги вперед в горизонтальном положении на протяжении всего поворота. Произвольное положение рук.</li> <li>3. Стойка на одной или двух ногах.</li> </ol>		
№.	Ценность	ПОВОРОТ НА 1080°, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL)		
С 719	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя на одной ноге, свободная нога должна быть прямой.</li> <li>2. 3/1 поворота (1080°) пятка свободной ноги вперед в горизонтальном положении на протяжении всего поворота. Произвольное положение рук.</li> <li>3. Стойка на одной или двух ногах.</li> </ol>		

Подгруппа 8

Гибкость

ШПАГАТ (SPLIT)

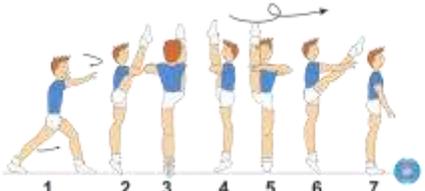
№.	Ценность	ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (VERTICAL SPLIT)		
С 801	0.1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Во время движения опора на одну ногу, другую поднять назад на 180° до вертикального шпагата.</li> <li>2. Руки касаются пола рядом с опорной ногой.</li> <li>3. Голова, туловище и ноги выравнены по одной линии.</li> <li>4. Закончить в стойке на одной или двух ногах.</li> </ol>		

№.	Ценность	<b>БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE VERTICAL SPLIT)</b>		
С 803	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>Во время движения опора на одну ногу, другую поднять назад на 180° до вертикального шпагата.</li> <li>Руки не касаются пола, при этом положение рук произвольное.</li> <li>Голова, туловище и ноги выравнены по одной линии.</li> <li>Закончить в стойке на одной или двух ногах.</li> </ol>		
№.	Ценность	<b>БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN)</b>		
С 805	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Стоя на одной ноге.</li> <li>Выполнить безопорный вертикальный шпагат</li> <li>Выполнить полный поворот (360°).</li> <li>Закончить в стойке на одной или двух ногах.</li> </ol>		
№.	Ценность	<b>БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 720° (FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN)</b>		
С 807	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Стоя на одной ноге.</li> <li>Выполнить безопорный вертикальный шпагат</li> <li>Выполнить полный поворот (720°).</li> <li>Закончить в стойке на одной или двух ногах.</li> </ol>		

Подгруппа **8**

Гибкость

**РАВНОВЕСИЕ (BALANCE)**

№.	Ценность	<b>ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 1/1 TURN)</b>		
С 815	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Поворот в равновесии, при котором одна нога поднимается в сагиттальном, либо во фронтальном направлении и поддерживается одной рукой.</li> <li>Выполнить полный поворот (360°). Произвольное положение свободной руки.</li> <li>Закончить в стойке ноги вместе.</li> </ol>		

№.	Ценность	<b>ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 2/1 TURNS)</b>		
С 817	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поворот в равновесии, при котором одна нога поднимается в сагиттальном, либо во фронтальном направлении и поддерживается одной рукой.</li> <li>2. Выполнить 2/1 полных поворота (720°). Произвольное положение свободной руки.</li> <li>3. Закончить в стойке ноги вместе.</li> </ol>		

№.	Ценность	<b>ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 3/1 TURNS)</b>		
С 819	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поворот в равновесии, при котором одна нога поднимается в сагиттальном, либо во фронтальном направлении и поддерживается одной рукой.</li> <li>2. Выполнить 3/1 полных поворота (1080°). Произвольное положение свободной руки.</li> <li>3. Закончить в стойке ноги вместе.</li> </ol>		

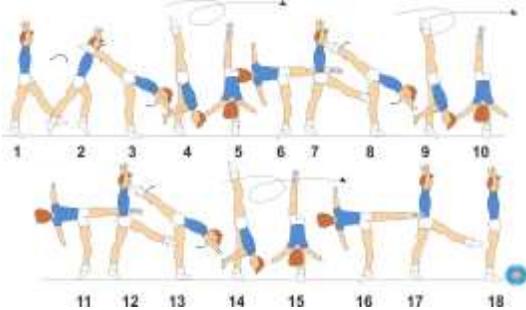
Подгруппа **8**

**Гибкость**

**«ЛИБЕЛА» (ILLUSION)**

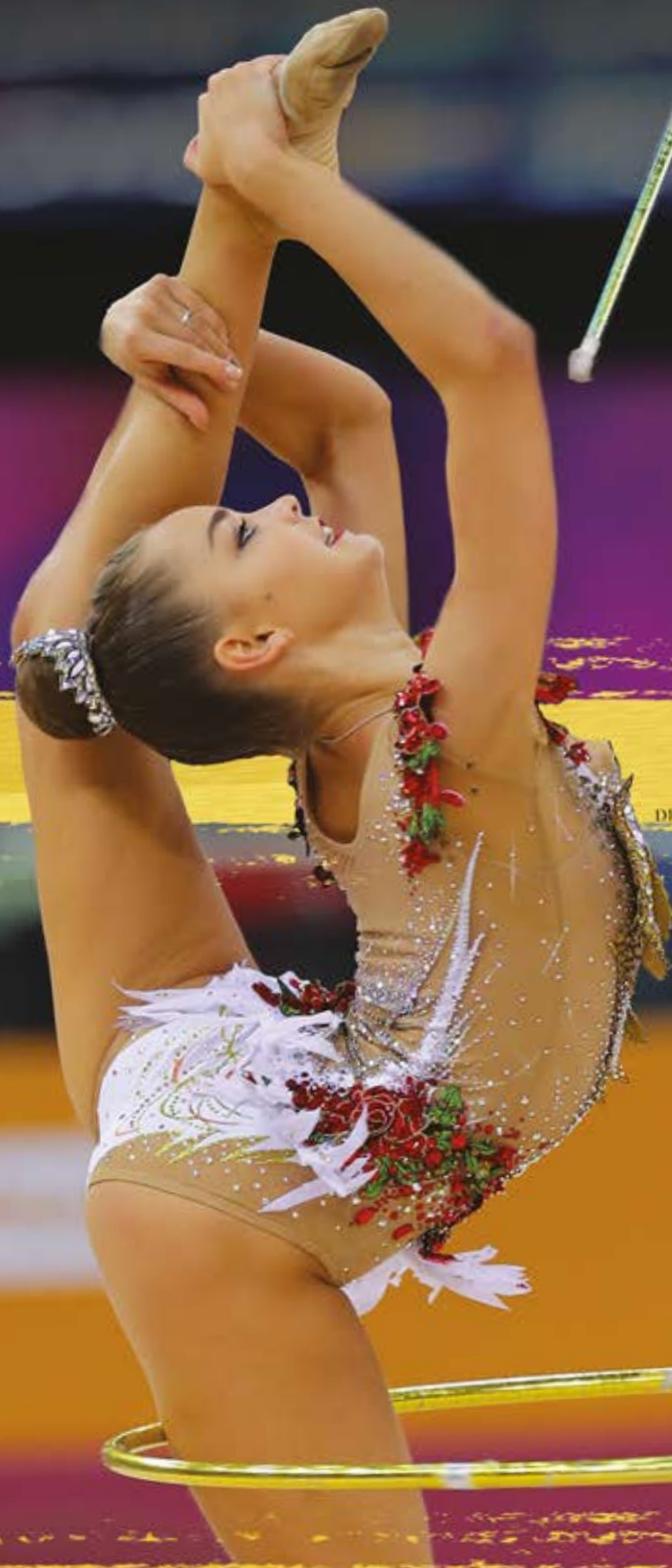
№.	Ценность	<b>«ЛИБЕЛА» (ILLUSION)</b>		
С 824	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из положения стоя на одной ноге, другая поднимается назад, чтобы начать вертикальный круг на 360°.</li> <li>2. Одновременно тело вращается и поворачивается на 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола рядом с опорной ногой. Поднятая нога опускается вниз в исходное положение.</li> <li>3. Закончить в стойке ноги вместе..</li> </ol>		

№.	Ценность	<b>«ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (DOUBLE ILLUSION)</b>		
С 826	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя на одной ноге.</li> <li>2. Выполнить либелу и соединить её последующей либелой (360°).</li> <li>3. Закончить в стойке ноги вместе.</li> </ol>		

No.	Ценность	<b>«ТРОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (TRIPLE ILLUSION)</b>		
С 828	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя на одной ноге.</li> <li>2. Выполнить либелу и соединить её с двумя последующими либелами (1080°).</li> <li>3. Закончить в стойке ноги вместе.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>«БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА» (FREE ILLUSION)</b>		
С 835	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из положения стоя на одной ноге, другая поднимается назад, чтобы начать вертикальный круг на 360°.</li> <li>2. Одновременно тело вращается и поворачивается на 360° на опорной ноге.</li> <li>3. Руки не касаются пола, а поднятая нога опускается в исходное положение.</li> <li>4. Закончить в стойке ноги вместе.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>«БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (FREE DOUBLE ILLUSION)</b>		
С 837	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя на одной ноге.</li> <li>2. Выполнить безопорную либелу и соединить её последующей безопорной либелой (360°).</li> <li>3. Закончить в стойке ноги вместе.</li> </ol>		
No.	Ценность	<b>«БЕЗОПОРНАЯ ТРОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (FREE TRIPLE ILLUSION)</b>		
С 839	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя на одной ноге.</li> <li>2. Выполнить безопорную либелу и соединить её с двумя последующими безопорными либелами (1080°).</li> <li>3. Закончить в стойке ноги вместе.</li> </ol>		

www.venturelli.com

# VNT



ARINA AVERINA

DINA AVERINA



Photo credit: @fabrizioandbellinazzi



Official Partner

@vnt\_venturelli\_official

#VNTfamily

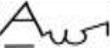
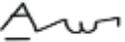
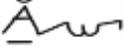
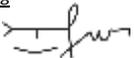
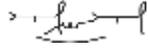
www.venturelli.com

# ПРИЛОЖЕНИЕ 5

## ТАБЛИЦА СЛОЖНОСТИ



# GROUP A

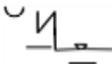
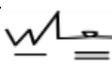
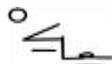
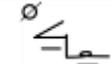
DYNAMIC STRENGTH (A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)										
A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10	
Family 1										
100	A101 	A102	A103	A104 	A105	A106 	A107	A108	A109	A110
110	A111	A112	A113	A114 	A115	A116 	A117	A118	A119	A120
120	A121	A122 	A123	A124	A125 	A126 	A127	A128	A129	A130
130	A131	A132	A133	A134	A135	A136 	A137	A138 	A139	A140
140	A141	A142	A143	A144	A145 	A146 	A147 	A148 	A149 	A150 
150	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157 	A158 	A159 	A160
Family 2										
STATIC STRENGTH (L-Support, Straddle support, V-support, Planche)										
200	A201	A202 	A203	A204 	A205	A206 	A207	A208	A209	A210
210	A211	A212 	A213	A214 	A215	A216 	A217	A218	A219	A220
220	A221	A222	A223	A224	A225 	A226	A227	A228 	A229	A230
230	A231	A232	A233	A234	A235 	A236	A237 	A238	A239	A240
240	A241	A242	A243	A244	A245 	A246	A247 	A248	A249 	A250
250	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257	A258 	A259	A260 
260	A261	A262	A263	A264	A265	A266 	A267	A268 	A269	A270 
270	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278 	A279	A280 

Family 3											LEG CIRCLE (Flair, Helicopter)										
300	A301	A302	A303	A304	A305	A306	A307	A308	A309	A310											
310	A311	A312	A313	A314	A315	A316	A317	A318	A319	A320											
320	A321	A322	A323	A324	A325	A326	A327	A328	A329	A330											
330	A331	A332	A333	A334	A335	A336	A337	A338	A339	A340											
340	A341	A342	A343	A344	A345	A346	A347	A348	A349	A350											
350	A351	A352	A353	A354	A355	A356	A357	A358	A359	A360											

## GROUP C

Family 7											TURN (Turn, Horizontal Turn)										
Family 8											FLEXIBILITY (Split, Balance, Illusion)										
700	C701	C702	C703	C704	C705	C706	C707	C708	C709	C710											
710	C711	C712	C713	C714	C715	C716	C717	C718	C719	C720											
800	C801	C802	C803	C804	C805	C806	C807	C808	C809	C810											
810	C811	C812	C813	C814	C815	C816	C817	C818	C819	C820											
820	C821	C822	C823	C824	C825	C826	C827	C828	C829	C830											
830	C831	C832	C833	C834	C835	C836	C837	C838	C839	C840											

# GROUP B

	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
<b>Family 4</b>										
<b>DYNAMIC JUMP (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)</b>										
400	<u>B401</u>	<u>B402</u>	<u>B403</u> 	<u>B404</u>	<u>B405</u> 	<u>B406</u>	<u>B407</u>	<u>B408</u> 	<u>B409</u>	<u>B410</u>
410	<u>B411</u>	<u>B412</u>	<u>B413</u>	<u>B414</u> 	<u>B415</u>	<u>B416</u> 	<u>B417</u>	<u>B418</u> 	<u>B419</u>	<u>B420</u> 
420	<u>B421</u>	<u>B422</u>	<u>B423</u>	<u>B424</u>	<u>B425</u> 	<u>B426</u>	<u>B427</u> 	<u>B428</u>	<u>B429</u>	<u>B430</u> 
430	<u>B431</u>	<u>B432</u>	<u>B433</u>	<u>B434</u>	<u>B435</u> 	<u>B436</u>	<u>B437</u> 	<u>B438</u> 	<u>B439</u> 	<u>B440</u>
440	<u>B441</u>	<u>B442</u>	<u>B443</u>	<u>B444</u>	<u>B445</u>	<u>B446</u>	<u>B447</u> 	<u>B448</u>	<u>B449</u> 	<u>B450</u>
<b>Family 5</b>										
<b>FORM JUMP (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)</b>										
500	<u>B501</u>	<u>B502</u> 	<u>B503</u>	<u>B504</u> 	<u>B505</u>	<u>B506</u> 	<u>B507</u>	<u>B508</u>	<u>B509</u>	<u>B510</u>
510	<u>B511</u>	<u>B512</u>	<u>B513</u> 	<u>B514</u> 	<u>B515</u> 	<u>B516</u> 	<u>B517</u> 	<u>B518</u>	<u>B519</u>	<u>B520</u>
520	<u>B521</u>	<u>B522</u>	<u>B523</u>	<u>B524</u> 	<u>B525</u> 	<u>B526</u> 	<u>B527</u> 	<u>B528</u> 	<u>B529</u>	<u>B530</u>
530	<u>B531</u>	<u>B532</u>	<u>B533</u> 	<u>B534</u>	<u>B535</u> 	<u>B536</u>	<u>B537</u> 	<u>B538</u>	<u>B539</u>	<u>B540</u>
540	<u>B541</u>	<u>B542</u>	<u>B543</u>	<u>B544</u> 	<u>B545</u> 	<u>B546</u> 	<u>B547</u> 	<u>B548</u> 	<u>B549</u>	<u>B550</u>
550	<u>B551</u>	<u>B552</u>	<u>B553</u>	<u>B554</u>	<u>B555</u> 	<u>B556</u> 	<u>B557</u> 	<u>B558</u> 	<u>B559</u> 	<u>B560</u>
560	<u>B561</u>	<u>B562</u>	<u>B563</u>	<u>B564</u> 	<u>B565</u> 	<u>B566</u> 	<u>B567</u>	<u>B568</u> 	<u>B569</u>	<u>B570</u>
570	<u>B571</u>	<u>B572</u>	<u>B573</u>	<u>B574</u>	<u>B575</u> 	<u>B576</u> 	<u>B577</u> 	<u>B578</u> 	<u>B579</u> 	<u>B580</u>

580	<u>B581</u>	<u>B582</u>	<u>B583</u>	<u>B584</u>	<u>B585</u>	<u>B586</u>	<u>B587</u>	<u>B588</u>	<u>B589</u>	<u>B590</u>
590	<u>B591</u>	<u>B592</u>	<u>B593</u>	<u>B594</u>	<u>B595</u>	<u>B596</u>	<u>B597</u>	<u>B598</u>	<u>B599</u>	<u>B600</u>
5100	<u>B5101</u>	<u>B5102</u>	<u>B5103</u>	<u>B5104</u>	<u>B5105</u>	<u>B5106</u>	<u>B5107</u>	<u>B5108</u>	<u>B5109</u>	<u>B5110</u>
5110	<u>B5111</u>	<u>B5112</u>	<u>B5113</u>	<u>B5114</u>	<u>B5115</u>	<u>B5116</u>	<u>B5117</u>	<u>B5118</u>	<u>B5119</u>	<u>B5120</u>
5120	<u>B5121</u>	<u>B5122</u>	<u>B5123</u>	<u>B5124</u>	<u>B5125</u>	<u>B5126</u>	<u>B5127</u>	<u>B5128</u>	<u>B5129</u>	<u>B5130</u>
5130	<u>B5131</u>	<u>B5132</u>	<u>B5133</u>	<u>B5134</u>	<u>B5135</u>	<u>B5136</u>	<u>B5137</u>	<u>B5138</u>	<u>B5139</u>	<u>B5140</u>
5140	<u>B5141</u>	<u>B5142</u>	<u>B5143</u>	<u>B5144</u>	<u>B5145</u>	<u>B5146</u>	<u>B5147</u>	<u>B5148</u>	<u>B5149</u>	<u>B5150</u>
5150	<u>B5151</u>	<u>B5152</u>	<u>B5153</u>	<u>B5154</u>	<u>B5155</u>	<u>B5156</u>	<u>B5157</u>	<u>B5158</u>	<u>B5159</u>	<u>B5160</u>
5160	<u>B5161</u>	<u>B5162</u>	<u>B5163</u>	<u>B5164</u>	<u>B5165</u>	<u>B5166</u>	<u>B5167</u>	<u>B5168</u>	<u>B5169</u>	<u>B5170</u>
Family 6 <b>SPLIT LEAP / JUMP (Switch Split, Scissors Leap)</b>										
600	<u>B601</u>	<u>B602</u>	<u>B603</u>	<u>B604</u>	<u>B605</u>	<u>B606</u>	<u>B607</u>	<u>B608</u>	<u>B609</u>	<u>B610</u>
610	<u>B611</u>	<u>B612</u>	<u>B613</u>	<u>B614</u>	<u>B615</u>	<u>B616</u>	<u>B617</u>	<u>B618</u>	<u>B619</u>	<u>B620</u>
620	<u>B621</u>	<u>B622</u>	<u>B623</u>	<u>B624</u>	<u>B625</u>	<u>B626</u>	<u>B627</u>	<u>B628</u>	<u>B629</u>	<u>B630</u>
630	<u>B631</u>	<u>B632</u>	<u>B633</u>	<u>B634</u>	<u>B635</u>	<u>B636</u>	<u>B637</u>	<u>B638</u>	<u>B639</u>	<u>B640</u>
640	<u>B641</u>	<u>B642</u>	<u>B643</u>	<u>B644</u>	<u>B645</u>	<u>B646</u>	<u>B647</u>	<u>B648</u>	<u>B649</u>	<u>B650</u>
650	<u>B651</u>	<u>B652</u>	<u>B653</u>	<u>B654</u>	<u>B655</u>	<u>B656</u>	<u>B657</u>	<u>B658</u>	<u>B659</u>	<u>B660</u>



# SPIETH

## Gymnastics



HERE WE GO  
TOKYO!

**SPIETH Gymnastics GmbH**

In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com

# ПРИЛОЖЕНИЕ 6

## ГЛОССАРИЙ

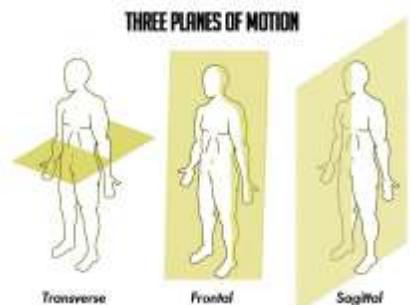


Глоссарий по аэробной гимнастике ФИЖ			
	Термины / Аббревиатура	Определение / Описание	
A	Acrobatic Element (Акробатический элемент)	Общий термин для акробатических движений, как в акробатической гимнастике. Для Аэробной гимнастики см. Список.	
	Aerobic Competition (Соревнования по аэробике)	Доктор Кеннет Х. Купер (США), первый открыл преимущества аэробных упражнений для поддержания и улучшения здоровья. Основываясь на его теории "Аэробных упражнений", она была развита в Аэробный танец, а затем стала разновидностью нового вида спорта, такого как Аэробная гимнастика.	
	Aerobic Movement Pattern (Соединение Аэробных Движений)	AMP (САД)	Комбинации базовых аэробных шагов вместе с движениями рук, выполняемые под музыку для создания динамичных, ритмичных и непрерывных соединений движений с высоким и низким воздействием на опорно-двигательный аппарат.
	Aerobic Movement Pattern Sequence (Серия Аэробн. Движ.)	Серия САД	Полный набор движений на 8 счетов, выполняемых с использованием типов аэробных движений. 8-счетов = серия
	Age Group (Возрастная группа)	ВГ	В год проведения соревнования должно быть 12-14 лет.
	Airborne (В воздухе)		Тело в воздухе (безопорное положение). Когда у человека нет контакта с полом или партнером.
	Alignment (Выравнивание, осанка)		Расположение костей, из которых состоит сустав. Во время соревнований поддерживайте тело (каждую часть) в правильном положении, установив нейтральное положение. Также называется Выравниванием тела, осанкой.
	Amplitude (Амплитуда)		Взрывное движение (отталкивание) с переходом в высокое положение.
B	Back Ground Music (Фоновая музыка)	BGM	Музыка, которая звучит, как бы в задней части сцены и не является ведущей характеристикой спорта, но звучит при выполнении упражнения.
	Beat Per Minute (Частота ударов в минуту)	BPM	Единица измерения, указывающая темп музыки и количество ударов в 1 минуту. Чем больше количество ударов, тем быстрее темп музыки
	Beep / Cue sound (Звуковой сигнал)		Специально добавленный звуковой эффект в начале музыки, чтобы знать, когда начинается музыка.
	Bounce / Rebound (Подскок/отскок)		Движения, которые позволяют перемещаться вверх и вниз (используя силу реакции пола), непрерывно и в координации со всем телом.
C	Canon (Канон)		СП / TP / GP / TA / CA: Участники выполняют движение с запаздыванием (один за другим).
	Choreography (Хореография)		Планирование последовательности движений тела в пространстве и времени, а также по отношению к другим партнерам по выступлению. Также уравнивание элементов сложности аэробной гимнастики с художественными компонентами, чтобы создать непрерывный поток, единое целое и продемонстрировать уникальные способности, индивидуальность и стиль гимнаста (ов) в рамках выступления.
	Circle (Круг)		Вращение или поворот на 360°.
	Code of Point (Правила.)	CoP / CoP	Международные правила или регламентации, составленные ФИЖ. Обновляются в начале каждого олимпийского цикла
	Collaboration(Взаимодействие, сотрудничество)		Входит в категорию "Партнерство". Движение или серии (блоки) движений, созданные совместной работой с другим или другими лицами с физическим контактом или без него.
	Composition (Композиция)		"Словарный запас", разнообразие движений, включая элементы сложности, и состав аэробных упражнений.
	Compulsory Elements (Обязательные элементы)		Необходимые для включения обязательные элементы сложности в программу для возрастной группы и группы для национального развития
	Cossack (Казак)		Форма тела в воздухе, показывающая согнутое положение, с бедрами, расположенными параллельно полу, с одной прямой ногой и одной согнутой ногой. Угол между туловищем и ногами: максимум 60°. Угол в согнутом коленном суставе не может превышать 60°
Cut (Перемах)		В полете, выполняя перемах, ноги разводятся в стороны и перемещаются вперед, приземление в упор сзади, ноги оторваны от пола во время движения	
D	Difficulty Element (Элем.Сложности)		Элементы с ценностями.
	Dynamic Strength (Динам.сила)		Изотоническая мышечная сила. Сила с движением.
E	Element (Элемент)		Существуют "Элементы сложности" и "Акробатические элементы". Образовались из элементов гимнастики.
	En dedans		Поворот в том же направлении, что и опорная нога. Если вы опираетесь на правую ногу, повернитесь вправо.
	Endurance (Выносливость)		Способность поддерживать интенсивность на протяжении всего упражнения.

Термины / Аббревиатура		Определение / Описание
F	Fall (Падение)	Быстрое падение или опускание на пол с полной потерей контроля
	Family (Подгруппа)	Набор элементов с аналогичной техникой и требующих соответствующих навыков для элементов сложности.
	Flexibility (Гибкость)	Амплитуда движения с динамическими или статическими перемещениями.
	Floor Element (Элементы на полу)	Элементы выполнены на полу или с приземлением на самый низкий уровень (пол).
	Formation (Построение)	Фигура или форма, созданная спортсменами с перемещением или позицией.
	Frontal (Фронтальный)	Одна из плоскостей тела. Разделение тела на переднюю и заднюю части. Пример: "Фронтальный шпагат" — положение шпагата с разведенными в стороны ногами - вправо и влево.
	Fédération Internationale De Gymnastique(Международная Федерация Гимнастики)	FIG ФИЖ "Международная Федерация гимнастики".
G	Group (Группа)	Элементы сложности в зависимости от физических способностей, необходимых для их выполнения, разделены на 3 различные блока
H	High Impact (Высокое воздействие)	HI Движения, при которых на мгновение обе ноги не касаются пола. Напр.: бег, подскок, прыжок ноги врозь-вместе и т.д..
	Hop / Hopping (Скачок/Подскок)	Движение с прыжком на небольшое расстояние с одной / двух ног.
	Horizontal (Горизонтальный)	Параллельно полу.
J	Jump (Прыжок)	Оттолкнуться от поверхности и перейти в воздух, используя мышцы ног и ступней. Вертикальный прыжок с отталкиванием и приземлением в одном и том же месте
	Junior (Юниор)	JR Юниоры. В год проведения соревнований должно быть 15-17 лет
L	Lateral (Латеральный)	Движения в направлении вперед- назад.
	Leap (Прыжок с 1-й ноги)	Один из прыжков. После отталкивания сохраняется траектория вперед до приземления.
	Level (Уровень)	3 уровня в пространстве. В воздухе, Стоя и на поверхности / Полу.
	Link (Соединение)	Соединение движений без изменения уровня га площадке.
	Low Impact (Низкое воздействие)	LI Движения, при которых одна нога, соприкасается с полом. Например: march, step touch, v-step, box step, etc.
M	Minimum Requirement (Минимальные Требования)	Требования к выполнению элементов сложности, которые должны быть признаны элементом. Если требования не будут выполнены, элемент не получит значения.
P	Partnership (Партнерство, сотрудничество)	Объединение двух или более человек в качестве партнеров. Действие в работе с кем-либо для установления отношений между одним или несколькими спортсменами. Связь или заметные (видимые или ощутимые) отношения между партнерами в упражнении. Их способность работать вместе или порознь, сохраняя эти отношения. Возможность этого партнерства позволяет превзойти (выйти за рамки) своих собственных отношений и пробудить или затронуть аудиторию. Соответственно, ценят гармонию между спортсменами и демонстрируют показатели, которые не могут быть выражены отдельными участниками. Сотрудничество и физическое взаимодействие входят в это понятие.
	Phrase (Фраза)	Последовательность нот, образующих отдельную единицу в музыке.
	Physical Interaction (Физическое взаимодействие)	Относится к "Партнерству"; общение или прямое взаимодействие с партнером(партнерами), осуществляемое посредством физического контакта друг с другом.
	Pike (Согнувшись)	Форма тела в воздухе - прямые ноги вместе и параллельно полу, в то время как верхняя часть тела наклонена вперед. Угол между туловищем и ногами составляет максимум 60°
	Power (Сила)	Взрывная сила, проявляемая в течение короткого периода времени (полиметрические элементы).
	Presentation (Презентация)	Манера или стиль, в котором упражнение выполняется с уверенностью и самоутверждением
	Propelling (Подбрасывание.)	Когда партнер подбрасывает человека или партнер выпрыгивает в безопорную позицию.

	Термины / Аббревиатура		Определение / Описание
S	Sagittal (Сагиттальная)		Одна из плоскостей тела. Деление тела на правую и левую части. Пример: “Сагиттальный шпагат”—положение с расположением ног впереди и сзади тела.
	Senior (Взрослые)	SR	Взрослые спортсмены. В год проведения конкурса должно быть 18 лет
	Slide (Скольжение)		Перемещение по поверхности, сохраняя непрерывный контакт с ней.
	Split (Шпагат)		Ноги полностью выпрямлены спереди и сзади в сагиттальном шпагате (180°) с вертикальной верхней частью тела.
	Static Strength (Статическая сила)		Изометрическое мышечное усилие / сокращение. Сила без каких-либо движений, как в подгруппе Упоры.
	Straddle (Ноги врозь)		Разведение ног в стороны параллельную полу (минимум 90°), тело в положении согнувшись (туловище и ноги максимум 60°).
	Support (Упор)		Удержание всего или части веса. Используя изометрическое сокращение мышц, удержание веса тела руками на полу. В элементах сложности вес должен удерживаться минимум 2 секунды.
	Surface / Floor (Поверхность / Пол)		Самый низкий уровень воздействия на опорно-двигательный аппарат. Движения с соприкосновением с полом другими частями тела, кроме ног.
	Swing (Замах, раскачивание)		Движение для перемещения вперед и назад или из стороны в сторону, находясь вне оси.
	Switch (Разножка)		Движение, демонстрирующее смену положения ног.
T	Synchronization (Синхронизация)	Synchro	Возможность выполнять все движения как единое целое, с одинаковым диапазоном движений, начинать и заканчивать одновременно, и быть одинакового качества.
	Technical Skill (Техническое мастерство)	Skill	Способность демонстрировать движения с совершенной техникой, используя максимально физические возможности (динамическую/статическую гибкость, мышечную силу, амплитуду, мощность, мышечную выносливость) в точности с правильной формой, осанкой и выравниванием
	Transition (Переход)		Объединение движений, и соединение из движений разных уровней в пространстве (на полу, стоя, в воздухе).
	Tuck (Группировка)		Обе ноги подняты близко к груди, колени согнуты.
	Turn (Поворот, тело вертикально)		Любое вертикальной вращение, выполняемое в контакте с полом или в воздухе.
V	Twist (Твист, вращение. в горизонтальном положении)		Любое вращение, выполняемое вне вертикальной линии.
	Vertical (Вертикальный)		Под прямым углом (90°) к горизонтальной плоскости
★	7-Basic Steps (7 Базовых шагов)		Шаг, Бег, Подскок, Подъем колена, Мах, Прыжком ноги врозь-вместе, Выпад.

Анатомические плоскости тела



Одежда цвета кожи



Перекрытие (в колонне)



# 3D Sensing Technology

The technology keeps challenging, to capture the fast and complex movements.

FUJITSU

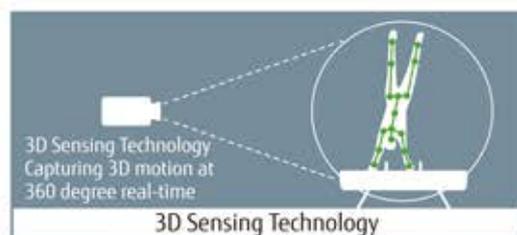


More advanced, more accurate and in real-time.

Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements.

Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges. Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



shaping tomorrow with you

FUJITSU  
<http://www.fujitsu.com/global>