



МЕТОДИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК ПОСТАНОВКИ ПРОИЗВОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ



Справочник разработан:
Кулагиной А.В.

Approved by IFAS Executive Committee in may 1, 2020

* - аббревиатура ОРТО является утвержденным кодом версии Правил по воздушному эквилибру, не является сокращенным названием какой-либо организации и используется исключительно в документообороте IFAS.

1. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

1.1. Каждый Участник Турнира обязан пройти предварительную регистрацию по установленной форме:

| | |
|---|---|
| Ф.И.О. Участника (по заграничному паспорту) если есть | |
| Дата рождения Участника | |
| Город проживания участника | |
| Ф.И.О. Представителя Участника (для категорий до 18 лет) | |
| Название школы, студии, клуба, в которых тренируется Участник | |
| Контактный номер телефона Участника | + |
| Контактный номер телефона Представителя | + |

| Выберите возрастную категорию Участника | |
|---|--|
| Дети. 7 – 9 лет | |
| Соло. Дети. 10 – 12 лет | |
| Соло. Дети. 13 – 14 лет | |
| Соло. Юниоры. 15 – 17 лет | |
| Взрослые. 18 – 29 лет. | |
| Взрослые. 30 – 34 года. | |
| Взрослые 35 – 39 лет. | |
| Взрослые 40+ лет. | |

| Выберите тип программы Участника | |
|----------------------------------|--|
| Соло. | |
| Дуэт. Жен\жен | |
| Дуэт. Муж\жен. | |
| Группы (кроме петли и гамака) | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Выберите квалификацию Участника

| | |
|-----------------|--|
| ЛЮБИТЕЛИ | |
|-----------------|--|

| | |
|----------------------|--|
| ПРОФЕССИОНАЛЫ | |
|----------------------|--|

| Выберите спортивный снаряд Участника | |
|--------------------------------------|--|
| | |
| Полированная мачта (Pole Classic) | |
| | |
| Полированная мачта (Pole Acrobatic) | |
| | |
| Полированная мачта (Pole Sport) | |
| | |
| Оригинальный снаряд (без подъема) | |
| | |

| Выберите спортивный снаряд Участника | |
|--------------------------------------|--|
| | |
| Воздушное кольцо (Aerial HOOP) 1/2 | |
| | |
| Воздушные полотна (Aerial SILKS) | |
| | |
| Воздушный куб (Aerial CUBE) | |
| | |
| | |
| | |

Я, (Ф.И.О.) _____, подтверждаю, что внимательно ознакомился с Положением и Правилами «Название Турнира», с правами и обязанностями участников и Организаторов, они мне понятны и я с ними согласна (ен)

Подпись _____

Подтверждаю, что я полностью и честно предоставил(а) всю запрашиваемую информацию Организатору Соревнований

Подпись _____

Подтверждаю, что я (мой Участник) не имею (не имеет) медицинских Противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом

Подпись _____

2. ПОМОСТ И СНАРЯДЫ

2.1. Помост – специально оборудованная площадка для выступления спортсменов. Размер – 4х7 метров с четким обозначением границ по периметру.

2.2. На подвесных снарядах использовать страховочный мат обязательно.

2.3. Запрещено использовать для подвеса снарядов строительные карабины, такелажные петли, такелажные вертлюги.


2.4. Организатор вправе не допустить участника к выходу на помост на собственном снаряде, если были обнаружены серьезные нарушения его конструкции (снаряд небезопасен), которые невозможно устранить по месту на соревнованиях.

2.5. Снаряды:

| Параметры | Особенности установки и использования |
|--|--|
| Стационарные полированные мачты (пилоны) | |
| <p><i>Высота: 3 м 50 см - 5 м;</i> <i>Диаметр: 42 мм</i> <i>Сталь зеркальной полировки</i></p> | <p><i>Расстояние между мачтами: 3 м</i> <i>Расстояние от мачты до края площадки: 2 м</i> <i>Вращающийся пилон находится справа, если смотреть на помост из зрительного зала.</i></p> |

| Параметры | Особенности установки и использования |
|-------------------------|---------------------------------------|
| Воздушное кольцо | |

Внутренний диаметр кольца: 75 см - 110 см; участники с кольцами большего диаметра выступают в оригинальных аппаратах.

| | | |
|--|--|---|
| <p><i>Диаметр трубы: 23 мм - 30 мм</i> <i>Обычно используется тканевая намотка.</i></p> | <p>1 комплектация - только кольцо, без дополнительных приспособлений.</p> | |
| | <p>Только такой способ крепления! Если на кольце нет крепежа, можно использовать для подвеса маленькую петлю (длиной до 15 см).</p> |  |
| | <p>2 комплектация с дополнительными приспособлениями (спансет, канат, переключатель, петля и т. д.)</p> | |

| | | |
|--|--|---|
| |  |  |
| |  |  |
| | Минимальная высота подвеса: нижняя дуга находится на расстоянии вытянутой руки участника. | |

| Параметры | Особенности установки и использования |
|--------------------------|---------------------------------------|
| Воздушные полотна | |

Рабочая длина снаряда: 5 м - 14 м

| | |
|--|--|
| <p><i>Ширина полотна: 1 м 50 см - 2 м 80 см.</i></p> <p>1). не тянущиеся ткани или слабо тянущиеся ткани (атлас, креп-сатин и т. д.)</p> <p>2). средне тянущиеся ткани (стрейч-габардин и т. д.)</p> <p>3). стрейчевые ткани (масло, лайкра и т. д.)</p> | <p>Высота подвеса: не менее 5 м в категории «соло любители» и не менее 8 м. в остальных категориях.</p> <p>В групповых категориях может быть собран подвес с петлями из цельного куска ткани.</p> |
|--|--|

| Параметры | Особенности установки и использования |
|---|---|
| Оригинальные подвесные снаряды | |
| сетка, цепи, куб, сфера, спираль, луна, мачта, трапеция, ремни, канат и иные формы подвесных снарядов, схожих по характеристикам. | Минимальная высота подвеса: вытянутая рука участника. |

| Параметры | Особенности установки и использования |
|----------------------|---------------------------------------|
| Воздушный куб | |

Длина грани: 75-110 см

| | |
|--|---|
| <p>участники с кубами с большей или меньшей длиной грани выступают в оригинальных аппаратах.</p> <p><i>Диаметр трубы: 23 мм - 32 мм.</i> Обычно используется тканевая намотка.</p> | <p>Подвес за один угол с использованием стропы. Участники на двухподвесном кубе выступают в оригинальных аппаратах.</p> <p><u>Минимальная высота подвеса:</u> нижняя дуга находится на расстоянии вытянутой руки участника.</p> |
|--|---|

2.6. Подъем снарядов во время работы на них участников не производится.

3. ДИСЦИПЛИНЫ И КАТЕГОРИИ

3.1. Стационарные полированные мачты (пилоны)

3.1.2. Pole classic (соло – любители и профессионалы)

Основа программы: акробатико-хореографическая композиция элементов на статичной и вращающейся полированных мачтах (пилонах), а также на полу.

В программе участники демонстрируют навыки владения пилоном и танцами различных направлений и стилей. На снаряде они показывают умение выполнять акробатические элементы и связки, на полу – танцевальную подготовку. Выбранная единая стилистика танца проходит через всю программу, внешний вид участников должен ей соответствовать.

3.1.3. Pole acrobatic (соло – любители и профессионалы, дуэты)

Основа программы: акробатическая композиция элементов на статичной и вращающейся полированных мачтах и на полу.

Участники показывают владение снарядом, умение делать длинные связки без промежуточных сходов на пол. Работа на полу представлена акробатическими упражнениями с пилоном и без него. Отрыв от пилон при одновременном касании пола у женщин и дуэтов – не более чем на 20 секунд один раз за программу для перехода на другой снаряд. У мужчин за программу – 3 отрыва.

3.1.4. Pole sport (соло– любители и профессионалы)

Основа программы: акробатико-хореографическая композиция на статичной и вращающейся полированных мачтах (пилонах), а так же на полу, включающая обязательный комплекс элементов и хореографических связок.

3.1.5. Pole acrobatic Группы (3–4 человек)

Основа программы: акробатическая композиция, включающая различные способы коллективной работы и перестроения. Снарядами являются две статичные или вращающиеся полированные мачты (пилоны). Программа групповой комбинации представляет собой сочетание трюков и связок на снарядах с хореографией и групповой акробатикой на полу.

3.2 Воздушное кольцо

3.2.1. Кольцо (соло– любители и профессионалы)

Основа программы: акробатическая композиция элементов на воздушном кольце (без доп. приспособлений в комплектации 1 и с петлей, переключателем, спансетом и т.д. во 2-й комплектации), подвешенном с использованием вращательной машинки. Кольцо находится на высоте вытянутой руки участника от пола или выше (по требованию участника).

3.2.2. Кольцо (дуэты)

Основа программы: парная акробатическая композиция с четко выраженными началом и окончанием на кольце 1-й или 2-й комплектации. Кольцо находится на высоте вытянутой руки более высокого участника или выше (по требованию). Основная часть представляет собой комбинацию дуэтных и сольных элементов на кольце. Работа на полу большей частью представлена упражнениями, неразрывно связанными со снарядом.

3.2.3. Группы (3–5 человек)

Программа – акробатико-хореографическая композиция элементов на одном воздушном кольце 1-й или 2-й комплектации, сочетающая различные способы коллективной работы.

3.3. Воздушные полотна

3.3.1. Полотна (соло– любители и профессионалы)

Основа программы: акробатическая композиция элементов на снаряде с четко выраженными началом (начальная позиция – на полу) и окончанием. Участники демонстрируют программу на подвешенных через вращательную машинку полотнах.

3.3.2. Полотна (дуэты)

Программа – парная акробатическая композиция элементов с четко выраженными началом и окончанием. Основная часть представляет собой комбинацию дуэтных и сольных элементов. Полотна длиной от 8 м подвешены через вращательную машинку.

3.3.3. Группы (3–5 человек)

Программа – акробатико-хореографическая композиция элементов на одних полотнах, сочетающая различные способы коллективной работы.

3.4 Воздушный куб

3.4.1. Куб (соло– любители и профессионалы)

Основа программы: акробатическая композиция элементов на воздушном кубе, подвешенном за один угол с использованием вращательной машинки. Куб находится на высоте вытянутой руки участника от пола или выше (по требованию участника).

3.4.2. Куб (дуэты)

Основа программы: парная акробатическая композиция с четко выраженными началом и окончанием. Куб находится на высоте вытянутой руки более высокого участника или выше (по требованию). Основная часть программы представляет собой комбинацию дуэтных и сольных элементов на кубе. Работа на полу большей частью представлена упражнениями, неразрывно связанными со снарядом.

3.4.3. Малые группы (3–4 человека)

Программа – акробатико-хореографическая композиция элементов на одном воздушном кубе, сочетающая различные способы коллективной работы.

3.6. Оригинальные подвесные снаряды (сетка, цепи, куб, сфера, гамак, петли, канат, трапеция и т.д.)

3.6.1. Оригинальные подвесные снаряды (соло– любители и профессионалы)

Основа программы: акробатическая композиция элементов на снаряде с четко выраженными началом и окончанием, максимально раскрывающая возможности и особенности снаряда. Участники выполняют программу на подвешенном через вращательную машинку снаряде.

3.6.2. Оригинальные подвесные снаряды (дуэты)

Программа – парная акробатическая композиция с четко выраженными началом и окончанием, раскрывающая возможности и особенности снаряда. Основная часть представляет собой комбинацию дуэтных и сольных элементов. Снаряд подвешен через вращательную машинку.

3.6.3. Группы (3–5 человек)

Программа – акробатико-хореографическая композиция элементов на одном снаряде, сочетающая различные способы коллективной работы.

4. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- 4.1. Вращение** – процесс выполнения телом поворотов относительно центральной оси снаряда, так же этот термин обозначает группу элементов. Вращение - обязательный компонент любой соревновательной программы, оно присутствует в работе на всех воздушных и стационарных снарядах.
- 4.2. Вольтиж** - общий термин, обозначающий парные и групповые элементы, выполняемые с прыжками и перелетами спортсменов.
- 4.3. Группировка** – положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах.
- 4.4. Групповой элемент** - элемент, для исполнения которого необходимо взаимодействие трех и более спортсменов.
- 4.5. Динамический заход** – тип захода, выполнение которого всегда приводит к вращению относительно центральной оси снаряда.
- 4.6. Захват** – способ фиксации на снаряде разными частями тела, кроме кистей рук в процессе выполнения элемента
- 4.7. Заход** – совокупность движений, приводящих к принятию фиксированного положения или фазе полета (прыжки, отрывные обрывы). Заход начинается исходным положением или выполняется в процессе перехода.
- 4.8. Заход в дуэтных и групповых элементах** - совокупность всех действий, выполняемых каждым из партнеров с момента НП и до начала центральной части элемента.
- 4.9. Исходное положение (И. П.)** – положение спортсмена перед началом исполнения элемента.
- 4.10. Комбинация** - совокупность элементов и связок с четко выраженным начальным и конечным элементами. Комбинация заканчивается отрывом от снаряда при одновременном касании пола.
- 4.11. Конечное положение (К. П.)** – положение спортсмена, которым заканчивается исполнение элемента.
- 4.12. Неотрывные** – элементы, выполняемые без фазы полета.
- 4.13. Отрыв от снаряда** - положение при котором спортсмен не касается снаряда ни одной частью тела.
- 4.14. Отрывные** – элементы, выполняемые с фазой полета.
- 4.15. Падение** – непреднамеренное прекращение выполнения элемента с касанием пола или приземлением на пол.
- 4.16. Парный элемент** - элемент, для исполнения которого необходимо взаимодействие двух спортсменов друг с другом.
- 4.17. Перехват** – поочередное отпускание кистей рук с последующими хватами, перемещением вдоль пилона и переносом веса (или его части) с руки на руку.
- 4.18. Переход** – сход с элемента и заход на последующий элемент, выполняемые слитно.
- 4.19. Поддержка** – элемент, при выполнении которого масса одного или нескольких спортсменов полностью или частично удерживается другим (другими) спортсменами. Выделяют парные и групповые поддержки. Если было касание снаряда или пола одним из партнеров во время ФП, засчитывается частичное удержание.
- 4.20. Контактные элементы** – элементы без фактического удержания одним партнером веса другого партнера, но выполняемые контактно для создания фигуры. К этой группе так же относятся элементы в которых взаимодействие происходит посредством натяжения снаряда, нет непосредственного касания партнеров, но сольное выполнение фигуры невозможно.
- 4.21. Парные балансы** - парные статичные элементы, при выполнении которых каждый из партнеров фиксируется на снаряде самостоятельно, но вместе они создают фиксированную позицию, которая не может быть удержана в таком виде ни одним участником в отдельности. По такому же принципу выполняются групповые балансы.
- 4.22. Полный оборот** – перемещение спортсмена вокруг центральной оси на 360 град.
- 4.23. Связка** – совокупность слитно выполняемых элементов, при котором начальная позиция каждого последующего элемента является конечной предыдущего.
- 4.24. Сольный элемент** - элемент выполняемый одним спортсменом, без помощи других.
- 4.25. Соскальзывание** – плавное или резкое перемещение вниз по снаряду, из-за недостаточного сцепления со снарядом.
- 4.26. Соревновательная программа** – законченная акробатико-хореографическая композиция элементов на снаряде и на полу, выполняемая под музыкальное сопровождение в течение определенного времени.
- 4.27. Сход** – совокупность действий посредством которых происходит выход из фиксированного положения. Сход заканчивается конечным положением.
- 4.28. Сход в дуэтных и групповых элементах** - совокупность всех действий, выполняемых каждым из партнеров с момента окончания центральной части элемента и до КП.
- 4.29. Удержание элемента** – выполнение фиксированной позиции в течении:
- В сольных категориях на полированных мачтах – 2 секунды;

- В дуэтных категориях на полированных мачтах – 4 секунды;
- Во всех категориях на остальных снарядах – 4 секунды;

Отсчет времени начинается с принятия неподвижной фиксированной позиции и стабилизации в ней.

4.30. Упор – способ опоры о спортивный снаряд или о пол.

4.31. Фиксированное положение – неподвижное положение тела, удерживаемое определенное время на снаряде.

4.32. Хват – способ зажима кистью руки спортивного снаряда.

4.33. Шпагат- положение с предельно разведенными ногами, при этом угол между ногами составляет не менее 180 град. Выделяются продольный и поперечный шпагаты.

4.34. Элемент – устойчивая структура, выполнения действий, имеющая начало, основу и окончание.

4.35. Группы элементов.

4.35.1. Балансы- условная группа статичных элементов, техника исполнения которых основана на удержании равновесия относительно одной центральной точки или между двумя отдаленными точками фиксации.

4.35.2. Вис - вид статичных элементов, выполняемых с одной или двумя точками фиксации хватом или захватом без упора или с частичным упором, тело находится вдоль центральной оси снаряда. Выделяют: собственно висы и опорные висы.

4.36. Вольные комбинации движений (ВКД) - совокупность действий и движений, выполняемых участником от конца предыдущего элемента до начала последующего или до схода на пол или до принятия фиксированного положения после которого следует смена типа движения.

4.37. Вольтижные элементы - парные и групповые отрывные и неотрывные элементы, выполняемые с прыжками, перехватами или перелетами спортсменов.

4.38. Групповые перебросы - элементы, образованные перебросами спортсменов между фиксированными на разных или одном снаряде партнерами.

4.39. Мосты - статичные элементы, при выполнении которых, на снаряде есть две точки фиксации (руками и ногами), всегда исполняются в прогибе назад.

4.40. Подобрывы - короткие обрывы, выполняемые на длину определенной части тела.

4.41. Оттяжки - вид статичных элементов, во время выполнения которых всегда есть одна опорная точка относительно которой идет отклонение, тело находится под углом относительно центральной оси снаряда.

4.42. Парная акробатика на полу - совокупность парных акробатических элементов, выполняемых на полу без использования снаряда.

4.43. Парные подобрывы - группа элементов, при выполнении которых один из партнеров фиксируется на снаряде, удерживая при этом второго, который резко перемещается вниз на длину определенной части тела фиксирующего партнера и хватается за нее.

4.44. Повороты - группа элементов, при выполнении которых после захода спортсмен вращается вокруг своей оси на 180 ° или 360 °, совершая полный при этом полный круг, без отрыва от снаряда.

4.45. Резкие спуски - группа элементов, при выполнении которых после начального положения следует резкое перемещение вниз по снаряду с последующей фиксацией и принятием конечного положения на полу. Резкие спуски могут исполняться как с отрывом от снаряда, так и без него. Выделяют: однокомпонентные, двухкомпонентные и многокомпонентные резкие спуски.

4.46. Стойки - вид статичных элементов, фиксированным положением которых является параллельное центральной оси снаряда, ноги соединены и прямые, если не указано иное (может выполняться в разножке, в складке и т.д.). Фиксация на снаряде осуществляется главным образом руками и нижняя рука выполняет опорный хват или упор.

4.47. Упоры - задний передний, стопами, шеей.

4.48. Флажки - группа статичных элементов, при выполнении которых, спортсмен находится параллельно полу ноги соединены и прямые, если не указано иное (может выполняться в разножке, в складке и т.д.), и основной хват (захват) располагается на уровне грудной клетки или выше, относительно тела спортсмена.

4.49. Циклические замотки - группа элементов, при выполнении которых выполняется не менее трех витков (оборотов) замотки, затем фиксированная позиция в верхней точке и затем размотка поворотами или переворот в обратную сторону.

4.50. Динамические элементы

4.50.1. Вращения (крутки) - элементы, выполняемые динамическим заходом параллельно полу с полным оборотом (360°). Любое вращение можно выполнить как на статичном, так и на крутящемся пилоне соответственно, не изменяя при этом техники захода (возможна разница только в силе замаха).

В категориях любителей засчитываются все однокомпонентные вращения за исключением вращений во флажке, вращений на одной руке на вращающемся пилоне; многокомпонентные вращения не более чем из трех позиций без выходов в стойку.

Если после вращения произошло касание или толчок от пола, то оно считается законченным. Если за ним сразу же (в одно, максимум два касания) следует другое вращение, засчитывается связка, состоящая из вращений.

4.50.2. Перевороты - неотрывные элементы с переворотом через голову.

В категориях любителей засчитываются только перевороты, выполненные заходом с пола (примеры: колесо, выполненное хватом одной рукой за пилон; перекидка, выполненная хватом одной рукой за пилон; перекидка, выполненная хватом обеими руками за пилон и т. д.), простые перевороты на снаряде. На полу засчитываются любые перевороты.

4.50.3. Обрывы - элементы, где начальное фиксированное положение выполняется выше 70% высоты снаряда, затем следует резкое перемещение вниз (минимум на 50% высоты снаряда), конечная позиция фиксируется на снаряде. В категориях любителей засчитываются только однокомпонентные (то есть начальная позиция не отличается от конечной) и двухкомпонентные (в процессе перемещения вниз, начальная позиция меняется на конечную) неотрывные обрывы.

4.50.4. Прыжки - отрывные элементы с обязательной фазой толчка. Прыжки исполняются целиком на снаряде, со снаряда на пол, с пола на снаряд, на полу.

4.50.5. Подъемы - повторяющиеся связки элементов, в процессе выполнения которых происходит движение вверх по пилону. В категориях любителей засчитываются любые виды подъемов за исключением подъемов через стойки, прыжковых и подъемов на руках.

5. ТЕХНИЧЕСКОЕ ИСПОЛНЕНИЕ

5.1. Критерии технического исполнения.

Оценка технического исполнения основана на фиксации ошибок. За каждую ошибку начисляется -1 балл или -0,5 балла в зависимости от критерия. В судейской карте фиксируются только элементы, где допущены ошибки.

Ошибки фиксируются на каждом элементе или в ВКД (вольной комбинации движений) отдельно.

На невыполненных элементах, помимо собственно «невыполнения», фиксируются все допущенные ошибки.

Если выполнен элемент не соответствующий возрастной группе или категории участника, то ошибки допущенные в нем учитываются.

6. ОШИБКИ ТЕХНИЧЕСКОГО ИСПОЛНЕНИЯ

| п/п | Критерий сбавки | Балл (штраф) | |
|-----|--|--|-----------|
| | Стопы - не оттянутая стопа - не оттянутые пальцы - не оттянутый подъем - расслабленная стопа - скошенные наружу или вовнутрь стопы | - 0,5 заход / - 0,5 центр. Часть / - 0,5 сход | 0,5 – 1,5 |
| | Колени - согнутые колени, где необходимо вести прямые ноги - Согнутые колени при забросе ног у профессионалов - случайно согнутые колени - расслабленные колени | - 0,5 заход / - 0,5 центр. Часть / - 0,5 сход | 0,5 – 1,5 |
| | Осанка - Сгорбленная спина - поднятые плечи во время лаза - Провис таза, где это не допустимо - выдавленный живот - Расслабленное тело (в т.ч. во время обрывов и динамических элементов) | За каждый элемент | 1 |
| | Использование снаряда - Долгое разделение полотен, долгое развязывание узла на полотнах - Участник запутался в снаряде и быстро распутался - Участник долго одевает петлю (воздушное кольцо или ремни) - Использование креплений снарядов во время выступления - косая замотка перед обрывом, замоткой или в элементе. | За каждый случай | 1 |
| | Точность выполнения хватов, захватов, перехватов, замоток - приспособление хвата/захвата/замотки - многочисленные перехваты во время захода/схода/перехода - стряхивание замотки при сходе с элемента | | |

| | | | |
|--|--|--|-----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - выход из элемента с множеством перехватов или раскачкой - двойная раскачка при заходе в элемент - дополнительная опора или зацеп снаряда для выполнения элемента - лишние фиксации рукой или стопой при выполнении обрыва <p>в циклических намотках участник отодвигает намотку ногой</p> | За каждый элемент | 1 |
| | <p>Стабильность выполнения хватов, захватов, перехватов, замоток</p> <ul style="list-style-type: none"> - Скольжение во время заходов / сходов / переходов, а так же удержания элемента на твердых и гибких снарядах. - Соскальзывание во время лаза | - 0,5 заход / - 0,5 центр. Часть / - 0,5 сход | 0,5 – 1,5 |
| | <p>Баланс</p> <ul style="list-style-type: none"> - неустойчивость при выполнении элементов на снаряде и на полу - неустойчивость при приземлении на пол. - изгиб или скручивание тела в стойках и горизонтальных элементах - медленная потеря фиксации тела в статичных элементах | За каждый элемент | 1 |
| | <p>Координация</p> <ul style="list-style-type: none"> - несогласованная работа частей тела - незавершенные движения, например в русском шпагате свободная нога продолжает двигаться (повторяется в «стабильность» - удержание элемента) - удар или непреднамеренное касание партнера - удар или непреднамеренное касание снаряда - в группировке или положении «ноги вместе» есть расстояние между стопами и коленями. - случайное короткое касание пола (например, из-за пружинящего подвеса). | За каждый элемент | 1 |
| | <p>Невыполнение элемента</p> <ul style="list-style-type: none"> - недодержка фиксированной позиции элемента - элемент был сорван, но не было касания пола. - не было точки перед началом обрыва - Меньше 3-х туров в циклической намотке. | - 1,0 заход / - 1,0 центр. Часть / - 1,0 сход | 1 |

7. ОЦЕНКА АРТИСТИЧЕСКОГО ИСПОЛНЕНИЯ

7.1. Воздушные снаряды и Pole Acrobatic

Каждый из указанных критериев оценивается с шагом + 0,5 балла.

7.1.1. Внешний вид 9 б:

1. Костюм – 3 балла
2. Прическа, макияж – 2 балла.
3. Соответствие костюма художественному образу – 3 балла
4. Подбор цвета снаряда к костюму и образу - 1 балл

Наличие или отсутствие реквизита не может влиять на оценку данного параметра.

7.1.2. Композиция программы 21 б:

1. Композиция сформирована с использованием технических и эстетических привязок к музыке. В программе через пластику движений тела и работу на снаряде передан характер и содержание музыки. Музыкальный выбор соответствует возрасту. Элементы исполняются в соответствии с ритмом, темпом, характером и акцентами музыки – 8 баллов.

2. Есть контрастность и разнообразие движений по скорости, интенсивности, амплитуде и уровням высоты. Элементы, использованные в программе разнообразные (лазы, висы, балансы, вращения, обрывы и перевороты; в дуэтах и группах показаны разные типы коллективной работы: поддержки, парные балансы, контактные элементы, синхронная работа и т. д.) и гармонично соединены между собой – 6 баллов.

3. Использование динамических возможностей снаряда. Обязательно выполнение вращения на снаряде (кроме статичного пилона и мачты), разрешена так же работа в каче – 2 балла.

4. Использование высоты, поверхностей снаряда и дополнительных приспособлений (если есть) – 3 балла.

5. Начальная поза спортсмена обусловлена и используется для начального движения хореографии или захода на элемент. Финальная поза является заключительным движением хореографии или конечной позицией элемента – 2 балла.

7.1.3. Общее впечатление 10 б:

1. Спортсмен успешно доносит до зрителей эмоции, выражает идею созданной композиции, единую тему программы от начала до конца. Легкий реквизит может быть использован для раскрытия образа. Выражение лица находится в соответствии с темой музыки и характером композиции – 7 баллов.

2. Хореография на снаряде, линии и координация во время связок, переходов, а также движений на полу – 3 балла.

Максимальная оценка за артистизм составляет 40 баллов.

7.2. Воздушные снаряды и Pole Classic

Каждый из указанных критериев оценивается с шагом + 0,5 балла.

7.2.1. Внешний вид 8 б:

1. Костюм – 3 балла
2. Прическа, макияж – 2 балла.
3. Соответствие костюма художественному образу – 3 балла

7.2.2. Композиция программы Pole sport 17 б, Pole classic 20 б:

1. Композиция сформирована с использованием технических и эстетических привязок к музыке. В программе через пластику движений тела и работу на снаряде передан характер и содержание музыки. Музыкальный выбор соответствует возрасту. Элементы исполняются в соответствии с ритмом, темпом, характером и акцентами музыки – 9 баллов.

2. Есть контрастность и разнообразие движений по скорости, интенсивности, амплитуде и уровням высоты. Элементы, использованные в программе разнообразные (лазы, висы, балансы, вращения, обрывы и перевороты; в дуэтах и группах показаны разные типы коллективной работы: поддержки, парные балансы, контактные элементы, синхронная работа и т. д.) и гармонично соединены между собой – 6 баллов

3. Ракурсы – 2 балла

4. Стилизация исполнения элементов на снаряде в соответствии с выбранным танцевальным направлением (**только Pole classic**) – 3 балла

7.2.3. Техника танца 7 б

1. Качество исполнения движений и танцевальных связок, **а так же акробатической связки для Pole sport** – 3 балла.

2. Гармония, архитектура тела в пространстве, линии – 2 балла

3. Баланс, артикуляция (использование импульса и инерции) – 2 балла.

7.2.4. Общ впечатление Pole sport 8 б, Pole classic 10 б

1. Тема номера – это жизненное явление, ставшее предметом художественного рассмотрения в программе. Идея – основная мысль программы – образ, характер, художественно-выразительные средства, с помощью которых постановщик и воплощает замысел – 4 балла

2. Ясность заявленного танцевального стиля (**только Pole classic**) – 2 балла

3. подача, эмоциональность исполнения, мимика – 4 балла

Максимальная оценка за артистизм составляет: Pole sport 40 б, Pole classic 45 б.

8. ОБЩИЕ ОШИБКИ ВЫСТУПЛЕНИЯ

| п/п | Критерий сбавки | Балл (штраф) | |
|--|---|-------------------|--------|
| Невыполнение нормы | | | |
| | - невыполнение нормы по обязательным компонентам программы | 1 раз | - 10 б |
| | - отсутствие вращения в большей части программы (кроме любителей) | 1 раз | - 10 б |
| Нарушение регламента композиции программы | | | |
| | - окончание музыки не совпало с окончанием финального движения программы | 1 раз | 5 |
| | - начало номера на снаряде (где требуется начало на полу) | 1 раз | 5 |
| | - конечная позиция номера на снаряде (где требуется на полу) | 1 раз | 5 |
| | - дополнительный отрыв от снаряда (в категории «Pole Acrobatic») | За каждый случай | 5 |
| | - отрыв от снаряда дольше установленного времени (в категории «Pole Acrobatic») | 1 раз | 5 |
| | - выступление началось позже 5 секунд после начала музыки | 1 раз | 5 |
| | - фиксация конечной позиции менее 2 секунд после окончания музыки | 1 раз | 5 |
| | - участник не развязал узел после окончания выступления | 1 раз | 5 |
| | - превышение регламента по длительности музыки | За каждые 10 сек. | 5 |
| | - содержание текста песни не соответствует правилам | 1 раз | 5 |
| Нарушение регламента по внешнему виду и поведению | | | |
| | - незастегнутый костюм | 1 раз | 5 |
| | - произошло загрязнение костюма, обуви | 1 раз | 5 |
| | - произошло повреждение костюма, обуви, прически, макияжа | 1 раз | 5 |
| | - волосы закрывают лицо во время выступления | 1 раз | 5 |
| | - падение аксессуаров, украшения или обуви | 1 раз | 5 |
| | - использование не регламентированных украшений и предметов | 1 раз | 5 |
| | - несоответствие костюма регламенту | 1 раз | 5 |
| | - видно нижнее белье | 1 раз | 5 |
| | - цвет тейпов подобран не гармонично | 1 раз | 5 |
| | - неспортивное поведение | 1 раз | 5 |
| | - общение с тренером | 1 раз | 5 |
| | - сброс частей снаряда на пол | 1 раз | 5 |
| | - выполнен поклон до начала выступления | 1 раз | 5 |
| | - не выполнен поклон после окончания выступления | 1 раз | 5 |
| | - участник поправляет костюм чтобы доделать элемент | За каждый случай | 5 |
| | - собственный снаряд участника находится в ненадлежащем виде | 1 раз | 5 |
| | - участник покинул помост до окончания программы без уважительной причины | 1 раз | 5 |
| Падение (со снаряда, в партере, с помоста) | | | |
| | - непреднамеренное прекращение выполнения элемента или движения с касанием пола любой частью тела или приземлением на пол | За каждый случай | 5 |
| | - спортсмен не может самостоятельно без посторонней помощи выйти из замотки | За каждый случай | 5 |
| | - костюм намотался на снаряд и спортсмен не смог освободиться без посторонней помощи | За каждый случай | 5 |
| | - приземления с прыжков с потерей равновесия и последующим переходом в положение сидя или лежа | За каждый случай | 5 |

| Произнесение звуков | | | |
|---|---|--------------------------|----|
| | - крики, стоны, мат во время выступления | 1 раз | 5 |
| | - подпевание | 1 раз | 5 |
| | - разговор с партнером или тренером во время выступления | За каждый случай | 5 |
| | - нетипичные звуки во время музыкальной композиции | 1 раз | 5 |
| Неиспользование возможностей снаряда | | | |
| | - использование менее 70 процентов высоты снаряда (кроме любителей и детей до 12 лет) | 1 раз | 10 |
| | - отсутствие вращения снаряда на пилонах, когда участник успел выполнить менее 3-х элементов, прежде чем снаряд остановился. | 1 раз | 10 |
| | - кольцо подвешено ниже вытянутой руки участника | 1 раз | 10 |
| Использование крепежей | | | |
| | - смена мест пилонов | 1 раз | 5 |
| | - крепеж использован для выполнения элемента; к штрафным ситуациям не относятся случаи, когда спортсмен схватился за крепеж, чтобы доделать элемент | 1 раз | 5 |
| | - использование дополнительных приспособлений на снарядах, где это не предусмотрено | За каждое приспособление | 5 |
| Нарушения, связанные с реквизитом | | | |
| | - потеря реквизита | 1 раз | 5 |
| | - реквизит или детали костюма были выброшены за границы помоста | 1 раз | 5 |
| | - заявленный реквизит не был использован | 1 раз | 5 |
| | -использование реквизита не соответствующего регламенту | 1 раз | 5 |
| Заступ за границы помоста | | | |
| | - фактическое касание пола любой частью тела за границами помоста в процессе программы | За каждый случай | 10 |
| | - начальная или финальная поза за границами помоста | Макс. 2 раза | 10 |
| | - нахождение тренера в границах помоста во время выступления | За каждый случай | 10 |

9. СЛОЖНОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

9.1. В основе оценки сложности элементов лежит таблица параметров. По сумме параметров, соответствующих фактическому исполнению элемента, вычисляется сложность.

Изначально определяется группа к которой относится данный элемент, затем выбираются составляющие, выполненные участником:

- заход;
- центральная часть (фиксированное положение, фаза полета, тип обрыва, тип вольтижного элемента, вращения и т.д.);
- сход;
- особенности выполнения элемента.

Сложность начисляется исходя из фактического исполнения.

ВКД оцениваются:

- тип ВКД;
- компоненты ВКД;
- особенности выполнения.

9.2. Баллы за элемент не ставятся если:

- 9.2.1.** Выполнен элемент, который не засчитывается в данной категории или возрастной группе.
- 9.2.2.** Во время силового или балансового удержания горизонтального положения тела отклонение от горизонтальной оси больше 30°.
- 9.2.3.** Недодержка фиксированной позиции в статичных элементах (меньше 2 секунд на полированных мачтах в соло, меньше 4 секунд на всех остальных снарядах, а также на полированных мачтах в дуэтах, синхронных двойках и группах). Отсчет времени начинается после принятия позы и стабилизации в ней;
- 9.2.4.** Не было точки перед/после выполнения обрыва, циклической намотки, серии переворотов;
- 9.2.5.** невыполнение одной или нескольких структурных частей элемента;
- 9.2.6.** при выполнении циклической намотки фактическое наматывание снаряда не происходит или слетел один из оборотов;
- 9.2.7.** выполнено менее 3 туров циклической намотки;
- 9.2.8.** Выполнено менее 3 разных движений ВКД;
- 9.2.9.** когда программа начинается или заканчивается центральной частью статичного элемента с удержанием, в таком случае элемент считается начальной (или конечной позой).
- 9.2.10.** недокрут одного из компонентов крутки;
- 9.2.11.** другие случаи.
- 9.2.12.** Таблицы сложности статичных и динамических элементов в приложениях:
Приложение 1 пилон, оригинальные мачтовые снаряды;
Приложение 2 кольцо, куб, оригинальные твердые снаряды;
Приложение 3 полотна, оригинальные гибкие снаряды;

10. ПОВТОРНЫЙ ВЫХОД

Участник может повторно выполнить программу по решению судейской комиссии, если:

- 10.1.** Программа была прервана не по вине участника.
- 10.2.** Снаряд сломался или произошло повреждение снаряда в процессе исполнения программы;
- 10.3.** Если участник начал программу, не выполнив ни одного элемента на снаряде, и возникли непредвиденные проблемы, то он может повторить ее один раз.
- 10.4.** В случае технических неполадок с музыкой в процессе программы (неожиданно выключилась музыка, заела запись, проигрывание музыки ускорилось или замедлилось) участник по своему усмотрению может продолжить выполнение или выйти повторно после устранения соответствующих неполадок.

11. КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

11.1. Таблицы с обязательными требованиями к программам в приложениях:

- Приложение 1 пилон, оригинальные мачтовые снаряды;
Приложение 2 кольцо, куб, оригинальные твердые снаряды;
Приложение 3 полотна, оригинальные гибкие снаряды.

ПИЛОН, МАЧТОВЫЕ СНАРЯДЫ

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

| СТАЦИОНАРНЫЕ ПОЛИРОВАННЫЕ МАЧТЫ (ПИЛОНЫ) | | |
|---|---|-------------------------------------|
| номинация и категория | минимальные требования к компонентам программы | НП и КП программы |
| <p>соло Pole classic ж и м любители. 2 мачты (1 вращающаяся и 1 статичная).</p> | <p>- 1 связка из 3 элементов на каждом пилоне. - 1 хореографическая связка 6 тактов (24 счета). Участник должен показать выбранный танцевальный стиль. - Элементы профессионалов или не соответствующие по возрасту не учитываются в составе связок. Выбор элементов в соответствии с таблицами: «оценка статичных элементов на пилоне» и «оценка динамических элементов на пилоне» В мужских категориях (возраст участников от 10 лет) засчитываются: лаз на руках, силовые выходы на стойки. Запрещено строить соревновательную программу на основе эротических танцевальных направлений</p> | НП и КП на полу или на снаряде |
| <p>соло Pole classic ж и м профессионалы. 2 мачты (1 вращающаяся и 1 статичная).</p> | <p>- 1 связка из 4 элементов на каждой мачте. 1.1 крутка на любой мачте. Элементы не разрешенные по возрасту не учитываются в составе связок. Выбор элементов в соответствии с таблицами: «оценка статичных элементов на пилоне» и «оценка динамических элементов на пилоне». - 2 хореографические связки 6 тактов (24 счета). Участник показывает в них выбранный танцевальный стиль. Запрещено строить соревновательную программу на основе эротических танцевальных направлений.</p> | НП и КП на полу или на снаряде |
| <p>соло Pole acrobatic ж и м любители. 2 мачты (1 вращающаяся и 1 статичная)</p> | <p>- 1 связка из 3 элементов на каждом пилоне, всего минимум 3 связки. - 2 заброса ног с середины мачты или подъем разножками. - Элементы профессионалов не учитываются в норме по количеству элементов, а так же в составе связок. Выбор элементов в соответствии с таблицами: «оценка статичных элементов на пилоне» и «оценка динамических элементов на пилоне». В мужских категориях (возраст участников от 10 лет) засчитываются: лаз на руках, силовые выходы на стойки. - женское соло - 1 отрыв от мачты при одновременном касании пола не более 20 секунд. Мужчины не более 2 отрывов до 15 секунд каждый.</p> | <u>НП и КП в контакте с мачтой.</u> |

| СТАЦИОНАРНЫЕ ПОЛИРОВАННЫЕ МАЧТЫ (ПИЛОНЫ) | | |
|--|--|--|
| номинация и категория | минимальные требования к компонентам программы | НП и КП программы |
| <p>соло <u>Pole acrobatic</u> ж и м <u>профессионалы</u>. 2 мачты (вращающаяся и статичная)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 1 связка из 5 элементов на каждом пилоне - 1 крутка или вращательный заход на крутящуюся мачту. - 2 силовых или балансовых элемента (стойки, флаги, балансы в растяжке или силовые) - 1 силовой выход в стойку или флаг с середины мачты. <p>Выбор элементов в соответствии с таблицами: «оценка статичных элементов на пилоне» и «оценка динамических элементов на пилоне».</p> <p>В мужских категориях (возраст участников от 10 лет) засчитываются: лаз на руках, силовые выходы на стойки.</p> <p>женское соло - 1 отрыв от мачты при одновременном касании пола не более 20 секунд. Мужчины не более 2 отрывов до 15 секунд каждый.</p> | <p><u>НП и КП</u> <u>в</u> <u>контакте</u> <u>с</u> <u>мачтой.</u></p> |
| <p>соло <u>Pole sport</u> ж и м <u>любители</u>. 2 мачты (1 вращающаяся и 1 статичная)</p> | <p>Связки на полу с частичным использованием пилон: 1 хореографическая связка 6 тактов (24 счета), 1 акробатическая 4 такта (16 счетов).</p> <p>3 элемента, демонстрирующих растяжку (шпагат или спина) с удержанием</p> <p>2 балансовых элемента с удержанием</p> <p>1 вращение на каждой мачте</p> <p>1 динамический элемент (обрыв, переворот или прыжок)</p> <p>1 фигурный лаз (например, разножками)</p> <p>- Элементы профессионалов не учитываются в норме по количеству элементов, а так же в составе связок.</p> <p>Выбор элементов в соответствии с таблицами: «оценка статичных элементов на пилоне» и «оценка динамических элементов на пилоне».</p> <p>В мужских категориях (возраст участников от 10 лет) засчитываются: лаз на руках, силовые выходы на стойки.</p> | <p>НП и КП на полу или на снаряде</p> |
| <p>соло <u>Pole sport</u> <u>профессионалы</u>. 2 мачты (1 вращающаяся и 1 статичная)</p> | <p>Связки на полу без касания пилон: 1 хореографическая связка 6 тактов (24 счета), 1 акробатическая 4 такта (16 счетов).</p> <p>4 элемента, демонстрирующих растяжку (шпагат или спина) с удержанием</p> <p>4 силовых элемента с удержанием</p> <p>1 вращение на каждой мачте</p> <p>1 динамический элемент (обрыв, переворот или прыжок)</p> <p>1 статичный элемент, заход в который должен быть выполнен силой, без инерции (например: выход в стойку из «тюльпана», медленное опускание ног в задний бланш из виса вниз головой и т. д.)</p> <p>Выбор элементов в соответствии с таблицами: «оценка статичных элементов на пилоне» и «оценка динамических элементов на пилоне».</p> | <p>НП и КП на полу или на снаряде</p> |

| СТАЦИОНАРНЫЕ ПОЛИРОВАННЫЕ МАЧТЫ (ПИЛОНЫ) | | |
|---|--|--|
| номинация и категория | минимальные требования к компонентам программы | НП и КП программы |
| <p>дуэты Pole acrobatic (ж/ж, м/м) 2 мачты (1 вращающаяся и 1 статичная)</p> | <p><u>Дети:</u> 4 поддержки: 3 - удержание части веса (второй партнер касается снаряда) 1 - поддержка на полу без касания пилона 1 - контактный элемент <u>Один отрыв</u> от пилона при одновременном касании пола не более 20 секунд для перехода. 1 синхронная связка на снаряде 4 такта (16 счетов) Большая часть элементов на пилоне выполняется в связках. Дети 7-14 лет - не больше 3 поддержек с удержанием полного веса.</p> <p><u>Юниоры и открытая возрастная группа:</u> 7 поддержек: 2 - удержание полного веса партнера руками (или 1 рукой) 1 - удержание полного веса партнера ногами (или 1 ногой) 2 - удержание части веса (второй партнер касается снаряда) 1 - парный обрыв 1 - поддержка на полу без касания пилона <u>Один отрыв</u> от пилона при одновременном касании пола не более 20 секунд для перехода. 1 синхронная связка на снаряде 4 такта (16 счетов) Большая часть элементов на пилоне выполняется в связках.</p> <p><u>Мастера:</u> 5 поддержек: 1 - удержание полного веса партнера руками (или 1 рукой) 3 - удержание части веса (второй партнер касается снаряда) 1 - поддержка на полу без касания пилона <u>Один отрыв</u> от пилона при одновременном касании пола не более 20 секунд для перехода. 1 синхронная связка на снаряде 4 такта (16 счетов) Большая часть элементов на пилоне выполняется в связках.</p> | <p><u>НП и КП</u> <u>в</u> <u>контакте</u> <u>с</u> <u>мачтой.</u></p> |
| <p>дуэты Pole acrobatic (м/ж) 2 мачты (1 вращающаяся и 1 статичная)</p> | <p>1 - смена мест партнеров без схода со снаряда 1 - контактный элемент 6 поддержек: 1 - удержание полного веса партнера руками или 1 рукой (партнер держит партнершу). 1 - удержание полного веса партнера ногами или 1 ногой (партнер держит партнершу) 1 - удержание части веса (второй партнер касается снаряда) 1 - удержание полного веса или его части, партнер держит партнершу находясь в силовом или балансовом элементе 1 - вольтижный элемент (партнер держит партнершу) 1 - поддержка на полу без касания пилона <u>Один отрыв</u> от пилона при одновременном касании пола не более 20 секунд для перехода. Большая часть элементов на пилоне выполняется в связках.</p> | <p><u>НП и КП</u> <u>в</u> <u>контакте</u> <u>с</u> <u>мачтой.</u></p> |

| СТАЦИОНАРНЫЕ ПОЛИРОВАННЫЕ МАЧТЫ (ПИЛОНЫ) | | |
|---|---|---------------------------------------|
| номинация и категория | минимальные требования к компонентам программы | НП и КП программы |
| Pole acrobatic группы (3-5 человек); 2 мачты - вращающаяся - статичная. | - от 4 элементов на каждой мачте. Это могут быть индивидуальные, парные, групповые элементы или их сочетание. - 2 поддержки с удержанием части веса - 1 поддержка с удержанием полного веса - 1 дуэтная или групповая крутка | НП и КП как на снаряде, так и на полу |

Оценка статичных элементов на пилоне.

Виды статичных элементов:

- Висы
- Балансы
- Силовая статика

Время удержания центральной позиции:

- не меньше 2 секунд в соло;
- не меньше 4 секунд в дуэтах, группах, синхронных двойках;

Баллы за элемент не ставятся, если:

- выполнен элемент, который не засчитывается в данной категории или возрастной группе;
- во время силового или балансового удержания горизонтального положения тела отклонение от горизонтальной оси больше 30°;
- недодержка центральной фиксированной позиции. Отсчет времени начинается после принятия позы и стабилизации в ней;
- есть серьезная техническая ошибка во время исполнения элемента;
- невыполнение одной или нескольких структурных частей элемента;
- когда программа начинается или заканчивается центральной частью статичного элемента с удержанием, в таком случае элемент считается начальной (или конечной позой).

| СОЛО | | |
|---|--------------------------|---|
| Способ удержания на снаряде | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Вис | 0,5 б | все возрастные группы |
| | 1 б на одной руке хватом | с 10 лет в профессиональх категориях |
| Баланс сложный: - стойки на руках хватом без доп. фиксаций - баланс в шпагате с центральной точкой фиксации | 3 б | с 7 лет в профессиональх категориях, с 13 лет в любительских |

| | | |
|---|-------|--|
| <p>Баланс сложный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опасный мост - русский шпагат - радуга Марченко - «starfish» - «janeiro» - хвост дракона - аналогичные виды балансов - «skyline» разножка, шпагат, passe (бок касается пилона) - «table top» разножка, шпагат, passe | 3 б | с 13 лет только в профессиональных категориях |
| <p>Баланс сложный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «skyline» ноги вместе (бок касается пилона) - «table top» ноги вместе | 3 б | с 15 лет только в профессиональных категориях |
| <p>Балансы в стойках захватом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовые стойки захватом (локтевая, с фиксацией подмышкой, локтевая - локоть за спиной) - стойки захватом с удержанием ноги рукой | 1,5 б | базовые стойки с 7 лет в профессиональных категориях, с 10 лет в любительских категориях; стойки с усложнениями с 10 лет в профессиональных категориях с 13 лет в любительских |
| <p>Балансирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - балансы в стойках с доп.фиксацией - другие виды простых балансов - передний флажок | 1 б | с 10 лет в профессиональных категориях, с 13 лет в любительских категориях |
| <p>Балансирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задний флажок - локтевой задний флажок - «райская птица» - «складка Феликс» | 1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| <p>Силовое удержание захватом (локтевой флаг, флаг с упором плечом и т. д.)</p> | 3 б | разножка, шпагат с 10 лет в профессиональных категориях; passe, ноги вместе - с 13 лет в профессиональных категориях |
| <p>Силовое удержание хватом (задний бланш, передний бланш, флаг)</p> | 4 б | разножка, шпагат с 10 лет в профессиональных категориях; passe - с 13 лет в профессиональных категориях; ноги вместе - с 15 лет в профессиональных категориях; |
| Способ удержания на полу | | |

| | | |
|---|--|---|
| Стойки с пилоном захватом Стойки с упором плечом в пилон | 1 б | с 7 лет |
| Стойки с пилоном хватом Баланс в русском шпагате на полу | 1,5 б | с 7 лет |
| Стойки на руках полу | 1 б | с 7 лет |
| Баланс на одной ноге полностью на полу Локтевая стойка на полу Грудная стойка на полу | 0,5 б | все возрастные группы |
| Силовые горизонтальные удержания хватом на полу | 3 б | разножка, шпагат с 10 лет в профессиональных категориях; passe, ноги вместе - с 13 лет в профессиональных категориях |
| Силовые удержания захватом на полу | 2,5 б | разножка, шпагат с 10 лет в профессиональных категориях; passe, ноги вместе - с 13 лет в профессиональных категориях |
| Положение тела (усложнения) | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Шпагат/прогиб (пилон и пол) | + 2 б + 3 показаны и шпагат и спина | все возрастные группы |
| Тело выпрямлено ноги вместе горизонтально для силовой статики и заднего флага (пилон и пол) | +3 б | в зависимости от элемента |
| ноги вместе в переднем флаге | +0,5 б | в зависимости от элемента |
| Тело выпрямлено ноги вместе вертикально в стойках (пилон и пол) | 2 б | в зависимости от элемента |
| Тело выпрямлено ноги вместе горизонтально в балансах, например janeiro, skyline. | 2 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| Passe силовая статика | +2,5 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Другие усложнения | Баллы | Выполнение по возрастам |
| отпускание руки из стойки с фиксацией подмышкой | 0,5 б | с 7 лет в профессиональных категориях, с 10 лет в любительских категориях |

| | | |
|--|--------------|---|
| Выполнение сложного баланса с одной рукой: - опасный мост | +1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Отпускание рук в «складке Феликс» | +0,5 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Отталкивание от пилона; упор стопой в пилон или руку | +0,5 б | все возрастные группы |
| Задний флажок | +1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Передний флажок | +0,5 б | с 10 лет |
| - Передний бланш ноги вместе и passe - Флаг хватом ноги вместе | +1,5 б | с 15 лет в профессиональных категориях; ноги вместе - с 18 лет в профессиональных категориях |
| Флаг (разножка, шпагат, passe, ноги вместе) открытым хватом | +1 б | с 10 лет в профессиональных категориях |
| Стойка открытым хватом | +0,5 б | с 7 лет |
| «Гвоздь» | +2,5 б | с 13 лет в профессиональных категориях; |
| Дополнительные движения в стойках (шаги, волны не менее 4) Выполнение: ноги вместе-шаги-ноги вместе | + 1,5 б | с 7 лет |
| Дополнительные движения в силовой статике - горизонтальные позы (шаги в бланше или флаге не менее 4) Выполнение: ноги вместе-шаги-ноги вместе | 2,5 б | с 10 лет в профессиональных категориях |
| Заходы | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Силой (засчитывается только с прямыми ногами) - во флаг ноги вместе - в передний и задний флажок на одной руке - в бланш ноги вместе - силой в стойку на руках хватом или захватом | 3 б | в зависимости от элемента |
| шагами в силовую статику (флаг, бланш) | 2 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| - Силой в бланш в passe | 1,5 б | с 13 лет в профессиональных категориях |

| | | |
|---|---|---|
| Выходы в стойку махом или за счет растяжки | 2 б | с 7 лет |
| Прыжком | 1 б | в зависимости от элемента, минимальный возраст для простого запрыгивания 7 лет. |
| Переверотом | 1 б/1,5 б в зависимости от стоимости переверота | в зависимости от вида переверота |
| Перехватом | 0,5 б | все возрастные группы |
| С обрыва в силовой элемент | 1 б | в зависимости от элемента |
| Оригинальный способ захода | 1 б | все возрастные группы |
| Сходы | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Переверотом | 1 б/1,5 б в зависимости от стоимости переверота | в зависимости от вида переверота |
| Силой из бланша, флага подъем в положении ноги вместе | 3 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| Силой из бланша в passe | 1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Сход шагами с силовой статики | 2 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| перехватом | 0,5 б | все возрастные группы |
| Оригинальный способ схода | 1 б | все возрастные группы |
| Общие надбавки к стоимости элемента | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Смена более 2 поз в силовой статике | 1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| ДУЭТЫ И ГРУППЫ | | |
| Базовая стоимость | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Поддержка с удержанием полного веса партнера | 3 б (1 - если поддержка выполнена на полу) | с 7 лет |

| | | |
|---|--|-----------------------|
| Поддержка с удержанием части веса партнера | 2 б (0,5 - если поддержка выполнена на полу) | все возрастные группы |
| - Контактное выполнение элемента (к базовой стоимости прибавляется стоимость каждого из сольных элементов) - Парные балансы (к базовой стоимости прибавляется стоимость сольного элемента, в котором выполняется баланс) | 0,5 б | все возрастные группы |
| Участники выполняют 2 разных элемента одновременно | оценивается более сложный элемент | все возрастные группы |

Последовательно выполняемые фиксации и действия добавляются к одной базовой стоимости пока партнеры принципиально не изменяют положения тела.

| Способ удержания на снаряде | Баллы | Выполнение по возрастам |
|---|---|---|
| Баланс | 2в (в том числе стоя)/1в (для поддержек на полу)/ 1 (простые балансы) 3н/2н (для поддержек на полу) | баланс партнера, который держит - с 15 лет; баланс партнера, который висит или стоит - с 13 лет |
| Силовое удержание захватом | 2в 3н | с 15 лет |
| Силовое удержание хватом | 3в 4н | партнер, который держит с 18 лет, партнер, который держится с 15 лет (позиция - ноги вместе с 18 лет) |
| Висовое удержание | 0,5 - хват/хват, локоть/колени, локоть/локоть, колени/колени 1 - хват/талия, висающий партнер держится за 1 ногу 1,5 - хват/стопа, хват/шея, нога/нога 2 - стопа/стопа | с 10 лет; нога/нога хват/стопа - с 13 лет; хват/шея, стопа/стопа - с 15 лет |
| Положения тела | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Шпагат/прогиб | 1в +0,5 если в элементе показаны и шпагат гибкость спины 2н +0,5 если в элементе показаны и шпагат гибкость спины | все возрастные группы |
| Тело выпрямлено ноги вместе горизонтально | 2в 3н | в зависимости от элемента |

| | | |
|---|--|--|
| Тело выпрямлено ноги вместе вертикально | 1в 2н | в зависимости от элемента |
| Passe | 1,5в 2,5н | в зависимости от элемента |
| Усложнения к статичным поддержкам | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Баланс на 1 руке | 1,5в 3 н +3 рука/рука; +4 рука/нога | с 15 лет |
| Баланс на голове | 1в +1,5 голова/голова | с 15 лет |
| Вис стопы/стопы | 1,5 | с 13 лет |
| Вис на шее | 1,5в 2,5н | с 13 лет |
| Задний флажок | 1в | с 13 лет |
| Передний флажок | 0,5в | с 10 лет |
| Заходы | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Силой, а так же силовые заходы в передний и задний флажок на одной руке | 3в 4 н | с 15 лет в профессиональных категориях |
| Прыжком | 1в | в зависимости от элемента |
| Переворотом/перелаз (смена мест партнеров)/заход с партнера | 1в | все возрастные группы |
| Отрывной выброс/выброс в партерной акробатике | 1 | в зависимости от элемента |
| Оригинальный способ захода | 0,5 | все возрастные группы |
| Сложный заход в поддержку (много действий партнеров) - путем перестроения участников группы | 2 | в зависимости от элемента |
| Сходы | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Силой | 1в 2н | с 15 лет |
| силовое удержание позиции партнером, который удерживает вес после схода второго партнера с поддержки (например партнер продолжает держать задний бланш после схода второго) | 4 н | с 15 лет |
| Переворотом | 1 | в зависимости от элемента |

Оценка динамических элементов на пилоне.

Перевороты

К этой группе относятся как перевороты через голову, так и повороты вокруг своей оси. На пилоне исполняются только одиночные перевороты.

Виды переворотов:

- 1) На полу без пилона;
- 2) На полу с пилоном - переворот исполняется заходом и сходом на пол, взаимодействие с пилоном происходит в центральной части элемента;
- 3) С пола на пилон - переворот исполняется заходом с пола и сходом на пилон. Часто используются в качестве захода на снаряд.
- 4) С пилон на пол - переворот исполняется заходом с пилон и сходом на пол. Часто используются в качестве схода со снаряда.
- 5) На пилоне - исполняется полностью на пилоне, без контакта с полом.

Случаи когда баллы за переворот не начисляются:

1. выполнение очень медленное, возможно с дополнительными перехватами;
2. не соблюдена траектория выполнения, не было фактического переворота через голову или поворота вокруг своей оси.

Обрывы

Однокомпонентные обрывы; двухкомпонентные, многокомпонентные. За номер может быть выполнено и оценено не более 3 многокомпонентных обрывов.

Обрыв выполняется с перемещением вниз минимум на 3 м для участников ростом выше 150 см и 2 м 50 см для участников ростом ниже 150 см. Подобрывы - на меньшую высоту.

По способу выполнения:

- скольжение с остановкой в нижней части пилон;
- комплекс движений с резким перемещением вниз и остановкой в нижней части пилон.

Случаи когда баллы за обрыв не начисляются:

1. выполнение очень медленное, возможно с дополнительными перехватами;
2. во время выполнения между отдельными компонентами есть остановки или повторный замах;
3. не выполнены точки в начале или в конце обрыва;
4. недостаточная длина обрыва. В отдельных случаях в данной ситуации может быть засчитан подобрыв.

Прыжки

К этой группе относятся элементы с фазой полета в центральной части.

Виды прыжков:

- 1) На полу без пилон;
- 2) С пола на пилон - заход выполняется с пола, приземление на пилон;
- 3) С пилон на пол - заход выполняется с пилон, приземление на пол;
- 4) На пилоне - элемент полностью выполняется на пилоне.

Случаи когда баллы за прыжок не начисляются:

1. не было фазы полета или она слишком короткая для данного вида прыжка;
2. очевидная потеря баланса на приземлении;

3. не соблюдена траектория выполнения, к примеру, недокрут поворота в воздухе.

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|--|------------------------|---|
| СОЛО | | |
| Перевороты на полу без пилона - колесо - колесо на одной руке - переворот вперед и назад - переворот вперед и назад на одной руке - перекат через грудную стойку - перекат через плечо | 0,5 б | все возрастные группы |
| Перевороты на полу без пилона с усложнениями, например с поворотом в стойке на руках | 1 б | с 7 лет |
| Перевороты на полу с пилоном в процессе выполнения одна рука находится на полу: - колесо; - переворот вперед и назад - другие виды. | 1 б | все возрастные группы |
| Перевороты на полу с пилоном, в процессе выполнения обе руки находятся на пилоне: - колесо; - переворот вперед и назад - другие виды. | 1,5 б | с 7 лет |
| Перевороты на полу с пилоном, выполнение на одной руке. | 2 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Перевороты с пола на пилон: большая часть переворота выполняется на полу, только сход на пилон | 1 б | все возрастные группы |
| Перевороты с пола на пилон: большая часть переворота выполняется на пилоне, только заход с пола | 1,5 б | с 7 лет |
| Перевороты с пола на пилон: большая часть переворота выполняется на пилоне на одной руке, только заход с пола | 2 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Перевороты с пилона на пол: большая часть переворота выполняется на полу, только заход с пилона | 1 б | все возрастные группы |
| Перевороты пилона на пол: большая часть переворота выполняется на пилоне, только сход на пол | 1,5 б | с 7 лет |
| Перевороты пилона на пол: большая часть переворота выполняется на пилоне на одной руке, сход на пол | 2 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Перевороты на пилоне простые | 1 б | все возрастные группы |

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|--|--|--|
| Повороты на руках полностью на пилоне: - из вися на руках широким хватом в «балерину» | 1 б | все возрастные группы |
| Перевороты через голову на руках полностью на пилоне | 2 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Перевороты через голову на одной руке полностью на пилоне | 2,5 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| однокомпонентные обрывы | 1 б | неотрывные простые - все возрастные группы; неотрывные сложные - с 10 лет только в профессиональных категориях; отрывные с 15 лет в профессиональных категориях. |
| двухкомпонентные обрывы | 2 б | |
| многокомпонентные обрывы | 3 б | неотрывные с 10 лет только в профессиональных категориях; отрывные с 15 лет в профессиональных категориях. |
| подобрывы | 0,5/1/1,5 б в зависимости от сложности | все возрастные группы; со сложными НП и КП - с 10 лет в профессиональных категориях, с 15 лет в любительских категориях |
| - Сложные НП или КП перед исполнением обрыва или подобрыва (стойка на руках, сложный вис, баланс и т. д.) | +1 б | в зависимости от сложности позиции |
| фаза полета без переворота и поворота | 0,5 б | в зависимости от сложности элемента |
| - переворот/поворот в фазе полета | 3 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| - перевороты с короткой фазой полета | 1,5 б | с 13 лет только в профессиональных категориях |
| запрыгивание на пилон без переворотов: - в вис на руках - в зацеп ногами | 1 б | с 7 лет в профессиональных категориях, с 10 лет в любительских категориях |
| спрыгивание без переворотов: - из вися на ногах вниз головой; - из вися на руках - из положения «shoulder mount» - другие аналогичные виды | 1,5 б | с 10 лет только в профессиональных категориях, с 15 лет в любительских категориях |
| Спрыгивание/запрыгивание с переворотом (3 переворот+1 приземление): - гейнер - сальто с пилон | 4 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|---|--|--|
| Прыжки на пилоне (3 переворот+2 приземление): - сальто на пилоне - пируэт на пилоне | 5 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| Отдельные случаи оценки | | |
| исполнение переворота в качестве захода или схода со статичного элемента | стоимость переворота+стоимость статичного элемента. Баллы за переворот начисляются только если статичный элемент был выполнен. | |
| Обрывы в состав которых входят перевороты | базовая стоимость обрыва (2 или 3) + стоимость переворота + другие надбавки (если есть) | |
| - выполнение шпагата или прогиба во время переворота - выполнение переворота с прямым телом, ноги вместе | +2 б к стоимости переворота или серии переворотов (добавляется один раз) во время серии переворотов показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) | |
| - выполнение шпагата или прогиба во время обрыва - выполнение обрыва с прямым телом, ноги вместе | +2 б к стоимости обрыва (добавляется один раз); показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) | |
| - фаза полета во время обрыва (отрывные) | + 1,5 0,5 (фаза полета)+1 (ловля снаряда)=1,5 | |
| ДУЭТЫ И ГРУППЫ | | |
| парные циклические перевороты (от 1 до 4) | 1,5 б | с 10 лет |
| синхронные перевороты | +0,5 б | все возрастные группы |
| Подобрыв в поддержке | +0,5 б | с 10 лет |
| 1 компонентный | 1 б | с 15 лет |
| 2 компонентный | 2 б | с 15 лет |
| многокомпонентный | 3 б | с 15 лет |
| обрываея партнер, который удерживает вес | 3 б | с 15 лет |
| ловля ногами | +1 б | с 15 лет |
| Ловля 1 рукой/ногой | 1 рукой/3 ногой | с 15 лет |
| - отрывной выброс - отрывной заход на поддержку - отрывной вольтижный элемент/неотрывной вольтижный переворот (до 4 повторов) | +1,5 0,5 фаза полета+1 ловля =1,5 | с 15 лет |
| - неотрывной вольтижный элемент | 1 | с 10 лет |
| - переворот/поворот в фазе полета во время выполнения вольтижного элемента | 3 б | с 15 лет |
| спрыгивание с поддержки на снаряд/пол | 2 б/1 б | с 15 лет |

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|--|---|-------------------------|
| Отдельные случаи оценки | | |
| оценка синхонных переворотов | 0,5 + стоимость переворота или серии переворотов+ другие надбавки (если есть) | |
| - исполнение переворота в качестве захода или схода с поддержки - в качестве захода или схода на контактный элемент | стоимость переворота+стоимость статичного элемента. Баллы за переворот начисляются только если статичный элемент был выполнен. | |
| оценка поддержки с обрывом | базовая стоимость поддержки + базовая стоимость обрыва + другие надбавки если есть | |
| оценка поддержки с вольтижными элементами | базовая стоимость поддержки + сумма всех вольтижных элементов + другие надбавки если есть | |

Крутки

Статичный пилон - каждый компонент (поза) выполняется с проворотом не меньше 270 град., при этом вся центральная часть крутки не менее 360 град.

Вращающийся пилон - каждый компонент (поза) выполняется с проворотом не меньше 360 град. Выполняются только динамическим заходом с пола. Все движения считаются компонентами крутки до первого перестроения наверх.

Случаи когда баллы за крутку не начисляются:

1. вращение на крутящемся пилоне очень медленное;
2. недокрут одного из компонентов;
3. промежуточный толчек от пола;

| тип крутки | стоимость | Выполнение по возрастам |
|---|---|---|
| СОЛО | | |
| 1 компонентное (одна ФП) | 1 б | <u>простые</u> , а так же с <u>выполнением шпагатов или прогиба</u> : все возрастные группы <u>усложненные</u> : с 10 лет только в профессиональных категориях |
| - 2 компонентное (2 ФП или циклические движения) | 2 б | |
| многокомпонентное (3 и более ФП, а так же движения) | 3 б | |
| Отдельные случаи оценки | | |
| Выполнение поворота во время крутки (мин. 270 град. лицом по ходу движения и 270 град. спиной по ходу движения) | базовая стоимость крутки + 0,5 б | |
| Выполнение переворота через голову во время крутки | базовая стоимость крутки + 1,5 б | |
| смена позиций в крутке перехватом | базовая стоимость крутки + 0,5 б | |
| - выполнение шпагата или прогиба во время вращения | +2 б к стоимости крутки (добавляется один раз) показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) | |

| тип крутки | стоимость | Выполнение по возрастам |
|---------------------------------------|--|-------------------------|
| - балансирование во время крутки | базовая стоимость крутки (1,2 или 3) + 3 (баланс)+ другие надбавки (если есть) | |
| - силовое удержание во время крутки | базовая стоимость крутки (1,2 или 3) + 4 /3 (силовое удержание хват/захват) + другие надбавки (если есть) | |
| - лаз или другое ВКД в быстрой крутке | стоимость ВКД+1+другие надбавки (если есть) | |
| ДУЭТЫ И ГРУППЫ | | |
| вращение без контакта партнеров | 0,5 + базовая стоимость вращения + оценка самой сложной позиции + другие надбавки (если есть) | |
| контактное вращение | 0,5 + базовая стоимость вращения + все элементы во время исполнения которых было контактное взаимодействие | |
| вращение в поддержке | 1+ базовая стоимость вращения + стоимость поддержки | |

4. не выполнен динамический заход, пилон вращается исключительно за счет механизма вращения.

ВКД

К этой группе относятся все виды фигурных лазов, а также другие комбинации движений, где идет динамичное выполнение не менее 3 компонентов, в темп без остановок.

Случаи когда баллы за ВКД не начисляются:

1. выполнение медленное;
2. остановки между компонентами;
3. выполнение напоминает недодержки статичных элементов или обрывы без точек в начале и конце;
4. количество компонентов меньше трех;
5. остановка или повторный замах во время выполнения спичагов и фонжи;
6. выполнено менее 3 циклов фигурного лаза, или 4-х силового лаза;
7. после фигурного лаза не последовало перестроение в элемент.

| тип вкд | стоимость | Выполнение по возрастам |
|--|---|---------------------------------------|
| СОЛО | | |
| Лазы: - лаз разножками; - боковой лаз; - лаз вниз головой | 1 б - 3 лаза, забросы ног с согнутыми коленями; 2,5 б - 3 лаза, забросы прямыми ногами из положения ноги вместе, тело выпрямлено; +0,5 за каждый последующий лаз. | все возрастные группы |
| Лазы на руках 1 цикл лаза включает 2 перехвата | 2,5 б - 4 цикла ноги вместе или в разножке; 3,5 - 4 цикла углом ноги вместе +1 за каждый последующий цикл. | с 7 лет в профессиональных категориях |

| тип вкд | стоимость | Выполнение по возрастам |
|---|---|---|
| Лаз на руках передними флажками 1 цикл лаза включает одно выполнение переднего флажка с отпусканьем руки | 4 б - 4 цикла +1,5 за каждый последующий лаз. | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Лаз плечевыми прыжками; Лаз прыжками на руках. | 2,5 б - 4 прыжка с движением вверх | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Лаз прыжками в стойке на руках (обязательно очевидное продвижение вверх) | 3,5 - 4 прыжка, +0,5 б за каждый последующий прыжок | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Лаз через стойки захватом 1 цикл лаза включает одно выполнение силового выхода, стойки и подъема в исходную позицию для следующего цикла | 6 б - 4 цикла +1,5 б за каждый последующий лаз | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Лаз через стойки хватом 1 цикл лаза включает одно выполнение силового выхода, стойки и подъема в исходную позицию для следующего цикла | 8 б - 4 цикла +2,5 б за каждый последующий лаз | с 15 лет только в профессиональных категориях |
| Динамическое ВКД | 2/3/4 в зависимости от сложности компонентов и числа действий | простые: все возрастные группы неотрывные: с 10 лет отрывные: с 15 лет в профессиональных категориях |
| Силовое/прыжковое | 5/6/7 в зависимости от сложности компонентов и числа действий | неотрывные с 10 лет только в профессиональных категориях; отрывные: с 15 лет в профессиональных категориях |
| поочередное выполнение круговых спичагов | 6 б - минимально необходимо выполнить 3 полных круга +2 за каждый последующий круг; не больше 6 раз подряд. | с 15 лет в профессиональных категориях |
| «фонжи» 1 цикл - 2 перехвата (из ИП в перевернутое положение, возврат в ИП) | на одно плечо: 6 б - 3 цикла +2 б за каждый последующий цикл со сменой стороны: 8 б - 3 цикла +2,5 б за каждый последующий цикл | с 15 лет в профессиональных категориях |
| Отдельные случаи оценки | | |
| - выполнение шпагата или прогиба в ВКД - выполнение отдельных компонентов ВКД с прямым телом, ноги вместе | +2 б к стоимости ВКД (добавляется один раз) во время ВКД показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) + 1 б - прямое тело, ноги вместе | |
| ДУЭТЫ И ГРУППЫ | | |

| тип вкд | стоимость | Выполнение по возрастам |
|-----------------------------|--|--|
| контактное динамическое ВКД | 2/3/4 в зависимости от сложности компонентов | простые: все возрастные группы с усложнениями: с 10 лет |

ПОЛОТНА, ОРИГИНАЛЬНЫЕ ГИБКИЕ ПОДВЕСНЫЕ СНАРЯДЫ

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

| ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА | | |
|--|--|---------------------------------------|
| номинация | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| соло ж и м любители. 1 подвес | <ul style="list-style-type: none"> - не менее 1 связки минимум из 3 элементов. Остальные элементы могут выполняться как в связках, так и одиночно. - 1 вращение (с пола или с середины полотна). 2. 1 лаз любым способом на высоту минимум 4,5 м <p>Выбор элементов в соответствии с таблицами: «оценка статичных элементов» и «оценка динамических элементов».</p> <p>Элементы профессионалов и не соответствующие по возрасту не учитываются в составе связок.</p> <p>В мужских категориях (возраст участников от 10 лет) засчитываются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лаз на руках, - задний бланш и задний флаг в разножке, руки в намотке - стойки на двух руках с касанием ногами полотен. | НП на полу, КП на полу или на снаряде |
| соло ж и м профессионалы. 1 подвес | <ul style="list-style-type: none"> - 1 вращение (с середины полотна). - 2 статичных элемента на растяжку - 2 обрыва - не менее 2 связок, минимум по 3 элемента в каждой. <p>Остальные элементы могут выполняться как в связках, так и одиночно.</p> <ul style="list-style-type: none"> - должен быть выполнен хотя бы 1 элемент на высоте минимум 8 м | НП на полу, КП на полу или на снаряде |
| дуэты (м/ж) 1 подвес | <ul style="list-style-type: none"> - 4 варианта удержания полного веса партнера (может быть выполнено в одной поддержке); дети до 14 лет- 2 варианта (максимум разрешено выполнить 3 поддержки). - 1 вольтижный отрывной элемент - 1 смена мест партнеров на снаряде (для выполнения последующего дуэтного или сольного элемента) - дуэтная крутка с пола или с середины полотна. | НП на полу, КП на полу или на снаряде |

| ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА | | |
|---|--|--|
| номинация | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| <p>дуэты (ж/ж, м/м) 1 подвес</p> | <p><u>Дети:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 поддержки с удержанием части веса партнера; - 1 контактный элемент или парный баланс; - синхронная работа 4 такта (16 счетов). - дуэтная крутка с пола или с середины полотна. <p>Дети 7-14 лет - не больше 2 поддержек с удержанием полного веса.</p> <p><u>Юниоры и открытая возрастная группа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием полного веса партнера со сменой позиций обоих партнеров; - 2 поддержки с удержанием части веса партнера; - синхронная работа 4 такта (16 счетов). - дуэтная крутка с пола или с середины полотна. <p><u>Мастера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 поддержка с удержанием полного веса партнера; - 2 поддержки с удержанием части веса партнера; - 1 контактный элемент или парный баланс; - синхронная работа 4 такта (16 счетов). - дуэтная крутка с пола или с середины полотна. | <p>НП на полу, КП на полу или на снаряде</p> |
| <p>малые группы (3-5 человек); 1 подвес.</p> | <p>- не менее 4 поддержек, 2 из которых в связку. Остальные элементы могут выполняться как в связках, так и одиночно. Возможно использование тканевой петли, главное условие чтобы и петля и полотна были из цельного куска материала.</p> | <p>НП на полу, КП на полу или на снаряде</p> |

| ОРИГИНАЛЬНЫЕ СНАРЯДЫ | | |
|---|---|------------------------|
| номинация и категория | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| <p>соло ж и м <u>любители</u> 1 низкий подвес</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 4 элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). - 1 крутка или вращательный заход. - 1 обрыв или переворот <p>В программе участник максимально раскрывает возможности заявленного снаряда. Он должен задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> <p>В мужских категориях (возраст участников <u>от</u> 10 лет) засчитываются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лаз на руках, - задний флаг (на гибких снарядах обязательно рука в намотке) и задний бланш в разножке (на гибких снарядах обязательно руки в намотке) - стойки с касанием ногами снаряда <p>Выбор элементов в соответствии с таблицами: «оценка статичных элементов» и «оценка динамических элементов».</p> | <p>НП и КП на полу</p> |

ОРИГИНАЛЬНЫЕ СНАРЯДЫ

| номинация и категория | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
|--|--|---------------------------------------|
| <p>соло ж и м <u>профессионалы</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> - минимум 2 связки от 3 элементов каждая - 5 элементов традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). - 2 элемента на растяжку (шпагат продольный или поперечный) - 1 динамический элемент (обрыв, переворот, прыжок, вращение) <p>В программе участник максимально раскрывает возможности заявленного снаряда. Он должен задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> | <p>НП и КП на полу или на снаряде</p> |
| <p>дуэты (ж/ж, м/ж, м/м)</p> | <p><u>Дети:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием части веса партнера; - 4 дуэтных или сольных элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> <p>Дети 7-14 лет - не больше 2 поддержек с удержанием полного веса.</p> <p><u>Юниоры и открытая возрастная группа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием полного веса партнера; - 2 поддержки с удержанием части веса партнера; - 4 дуэтных или сольных элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> <p><u>Мастера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 поддержка с удержанием полного веса партнера; - 3 поддержки с удержанием части веса партнера; - 4 дуэтных или сольных элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> | <p>НП и КП на полу или на снаряде</p> |

| ОРИГИНАЛЬНЫЕ СНАРЯДЫ | | |
|------------------------------|--|--------------------------------|
| номинация и категория | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| группы (м и ж) (3-5 человек) | <p><u>Дети:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием части веса рартнера. Остальные элементы могут выполняться как в связках, так и одиночно. <p>б) 4 групповых, дуэтных или сольных элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов).</p> <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> <p><u>Юниоры и открытая возрастная группа, мастера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 3. не менее 4 поддержек, 2 из которых в связку. Остальные элементы могут выполняться как в связках, так и одиночно. - 4 групповых, дуэтных или сольных элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> | НП и КП на полу или на снаряде |

**Оценка статичных элементов
Полотна, оригинальные гибкие подвесные снаряды.**

Виды статичных элементов:

- Висы
- 5) Балансы
- 4. Силовая статика

Время удержания центральной позиции:

не меньше 4 секунд

Баллы за элемент не ставятся, если:

- выполнен элемент, который не засчитывается в данной категории или возрастной группе;
- во время силового или балансового удержания горизонтального положения тела отклонение от горизонтальной оси больше 30 °;
- недодержка центральной фиксированной позиции. Отсчет времени начинается после принятия позы и стабилизации в ней;
- есть серьезная техническая ошибка во время исполнения элемента;
- невыполнение одной или нескольких структурных частей элемента;
- когда программа начинается или заканчивается центральной частью статичного элемента с удержанием, в таком случае элемент считается начальной (или конечной позой).

СОЛО

| СОЛО | | |
|------------------------------------|--------------|--------------------------------|
| Способ удержания на снаряде | Баллы | Выполнение по возрастам |
| | | |

| | | |
|---|---|--|
| Вис | 0,5 б | все возрастные группы |
| | 1 б на одной руке хватом | с 10 лет в профессиональх категориях |
| Баланс сложный: - в шпагате (намотки на стопах) - в шпагате без намоток, полотна удерживаются хватом без намоток - стойки без очевидного упора ногами в полотна - стойки без касания ногами полотен - опасный мост - баланс в шпагате с центральной точкой фиксации | 3 б | с 13 лет в профессиональх категориях |
| Балансы простые: - передний и задний упор (с использованием узла) | 1 б | все возрастные группы |
| Балансирование: - балансы с доп.фиксацией - другие виды простых балансов - передний флажок - русский шпагат | 1 б | с 10 лет в профессиональх категориях, с 12 лет в любительских категориях |
| Балансирование в заднем флажке | 1 б | с 13 лет в профессиональх категориях |
| Силовое удержание хватом (задний бланш, передний бланш) | 4 б выполнение без намотки хватом +1 б | с 15 лет в профессиональх категориях; ноги вместе - с 18 лет в профссиональх категориях |
| Способ удержания на полу | | |
| Баланс | 0,5 б | с 7 лет |
| Силовое Гоизонтальные удержания | 1 б | с 10 лет |
| Положение тела (усложнения) | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Шпагат/прогиб | + 2 б + 3 показаны и шпагат и спина | все возрастные группы |
| Тело выпрямлено ноги вместе горизонтально для силовой статики, заднего флага, сложных силовых балансов | +3 б | в зависимости от элемента |
| Тело выпрямлено ноги вместе горизонтально в заднем или переднем упоре (петля с узлом); ноги вместе в переднем флаге | +0,5 б | в зависимости от элемента |

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| Тело выпрямлено ноги вместе вертикально в балансах; | +0,5 б | в зависимости от элемента |
| Тело выпрямлено ноги вместе вертикально в стойках (ноги не касаются полотен) | + 2 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Passе силовая статика | +2,5 | с 15 лет в профессиональных категориях |
| В стойках на полу | +0,5 б - шпагат/+1 б - ноги вместе | с 7 лет |
| Другие усложнения | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Выполнение сложного баланса с одной рукой: - опасный мост | +1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Отталкивание от полотна; упор стопой в полотна | +0,5 б | все возрастные группы |
| переход между шпагатами в балансе без рук Пример оценки: 3 (баланс) + 2 (продольный шпагат) + 1 (переход без рук) + 2 (поперечный шпагат) = 8 б | +1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Вис на шее, рука удерживает петлю | +1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Задний флажок | +1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Передний флажок | +0,5 б | с 10 лет |
| Передний бланш ноги вместе и passe | +1,5 б | с 15 лет в профессиональных категориях; ноги вместе - с 18 лет в профессиональных категориях |
| Заходы | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Силой (засчитывается только с прямыми ногами) - в передний и задний флажок на одной руке - в бланш ноги вместе - силой в стойку на руках (без зацепов ногами за полотна) | 3 б | в зависимости от элемента |
| - Силой в бланш в passe | 1,5 б | с 15 лет в профессиональных категориях; |

| | | |
|--|---|--|
| Махом (засчитывается только с прямыми ногами) в передний и задний флажок на одной руке. Так же оцениваются случаи, когда заход выполняется посредством растяжки. | 2 б | в зависимости от элемента |
| Плавный заход в крокодил с прямыми ногами снизу | 2 б | с 13 лет в профессиональх категориях |
| Шагами в задний бланш | 2 б | с 18 лет |
| Прыжком | 1 б | в зависимости от элемента |
| Переворотом | 1 б/1,5 б в зависимости от стоимости переворота | в зависимости от вида переворота |
| С маха в прогиб | 2 б | с 10 лет в профессиональх категориях |
| Перехватом | 0,5 б | все возрастные группы |
| В баланс на шпагате без рук | 1 б | с 13 лет в профессиональх категориях |
| С циклической намотки в силовой элемент | 1,5 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| С обрыва в силовой элемент | 1 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| Оригинальный способ захода | 1 б | все возрастные группы |
| Сходы | Баллы | |
| Переворотом | 1 б/1,5 б в зависимости от стоимости переворота | в зависимости от вида переворота |
| Силой из бланша подъем в положении ноги вместе | 3 б | с 18 лет |
| Силой из бланша в passe | 1 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| Сход шагами с силовой статики | 2 б | с 18 лет |

| | | |
|--|--------------|--|
| перехватом | 0,5 б | все возрастные группы |
| Соединение ног из баланса на шпагате без рук | 1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Оригинальный способ схода | 1 б | все возрастные группы |
| Общие надбавки к стоимости элемента | Баллы | |
| Смена более 2 поз в силовой статике | 1 б | с 15 лет в профессиональных категориях |

ДУЭТЫ И ГРУППЫ

| Базовая стоимость | Баллы | Выполнение по возрастам |
|---|--|-------------------------|
| Поддержка с удержанием полного веса партнера | 3 б (1 - если поддержка выполнена на полу) | с 7 лет |
| Поддержка с удержанием части веса партнера | 2 б (0,5 - если поддержка выполнена на полу) | все возрастные группы |
| - Контактное выполнение элемента (к базовой стоимости прибавляется стоимость каждого из сольных элементов) - Парные балансы (к базовой стоимости прибавляется стоимость сольного элемента, в котором выполняется баланс) | 0,5 б | все возрастные группы |
| Участники выполняют 2 разных элемента одновременно | оценивается более сложный элемент | все возрастные группы |

Последовательно выполняемые фиксации и действия добавляются к одной базовой стоимости пока партнеры принципиально не изменяют положения тела.

| Способ удержания на снаряде | Баллы | Выполнение по возрастам |
|-----------------------------|--|--|
| Баланс | 2в (в том числе стоя)/1в (для поддержек на полу)/ 1 (простые балансы) 3н/2н (для поддержек на полу) | баланс партнера, который держит - с 15 лет; баланс партнера, который висит или стоит - с 13 лет |
| Силовое удержание захватом | 2в 3н | с 15 лет |

| | | |
|---|--|---|
| Силовое удержание хватом | 3в 4н | партнер, который держит с 18 лет, партнер, который держится с 15 лет (позиция - ноги вместе с 18 лет) |
| Висовое удержание | 0,5 - хват/хват, локоть/колени, локоть/локоть, колени/колени 1 - хват/талия, висящий партнер держится за 1 ногу 1,5 - хват/стопа, хват/шея, нога/нога 2 - стопа/стопа | с 10 лет; нога/нога хват/стопа - с 13 лет; хват/шея, стопа/стопа - с 15 лет |
| Положения тела | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Шпагат/прогиб | 1в +0,5 если в элементе показаны и шпагат гибкость спины 2н +0,5 если в элементе показаны и шпагат гибкость спины | все возрастные группы |
| Тело выпрямлено ноги вместе горизонтально | 2в 3н | с 15 лет |
| Тело выпрямлено ноги вместе вертикально | 1в 2н | с 13 лет |
| Passé в горизонтальной силовой статике | 1,5в 2,5н | с 15 лет |
| Усложнения к статичным поддержкам | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Баланс на 1 руке | 1,5в 3 н +3 рука/рука; +4 рука/нога | с 15 лет |
| Баланс на голове | 1в +1,5 голова/голова | с 15 лет |
| Вис стопы/стопы | 1,5 | с 13 лет |
| Вис на шее | 1,5в 2,5н | с 13 лет |
| Задний флажок | 1в | с 13 лет |
| Передний флажок | 0,5в | с 10 лет |
| Заходы | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Силой, а так же силовые заходы в передний и задний флажок на одной руке | 3в 4 н | с 15 лет |

| | | |
|---|--------------|----------------------------------|
| Прыжком | 1в | в зависимости от элемента |
| Переверотом/перелаз (смена мест партнеров)/заход с партнера | 1в | все возрастные группы |
| Отрывной выброс/выброс в партерной акробатике | 1 | в зависимости от элемента |
| Заход в баланс на шпагате без рук в подержках | 1в | с 13 лет |
| Оригинальный способ захода | 0,5 | все возрастные группы |
| Сложный заход в поддержку (много действий партнеров) - путем перестроения участников группы | 2 | в зависимости от элемента |
| Сходы | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Силой | 1в 2н | с 15 лет |
| силовое удержание позиции партнером, который удерживает вес после схода второго партнера с поддержки (например партнер продолжает держать задний бланш после схода второго) | 4 н | с 15 лет |
| Переверотом | 1 | в зависимости от вида переверота |

Динамические элементы Полотна, оригинальные гибкие подвесные снаряды

Циклические намотки

Виды циклических намоток:

- Координационные - для данного вида характерны быстрые размотка и замотка с поворотом вокруг своей оси, центральная позиция может усложняться выполнением шпагата или прогиба.
- Силовые - для данных намоток характерно выполнение силой (более медленное) циклов с переверотом через голову или поворотом вокруг своей оси, центральная позиция может усложняться выполнением растяжки или балансом.

Случаи когда баллы за циклическую намотку не начисляются:

- во время выполнения между отдельными поворотами есть остановки и повторный замах;
- не было точки в начале и конце элемента;
- недодержка центральной позиции (меньше 4 секунд);
- намотка слетела с ноги в процессе выполнения.
- выполнено менее 3 туров на замотке или размотке.

| тип элемента | баллы | Выполнение по возрастам |
|---|--|---|
| Координационные намотки | +1 к стоимости центральной ФП - 3 тура +0,5 б - за каждый последующий тур | все возрастные группы |
| Силовые намотки - с намоткой на руке и ноге (с поворотами) - с намоткой на талию (с поворотами) | + 4 к стоимости центральной ФП в силовых намотках - 3 тура +1 б - за каждый последующий тур | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Силовые намотки - роллы с намоткой на руках (с переворотами) | + 6 к стоимости центральной ФП в силовых намотках - 3 тура +2 б - за каждый последующий тур | с 15 лет только в профессиональных категориях |
| выпрямление тела ноги вместе на всех турах размотки из роллов на руках | +1,5 б | с 15 лет только в профессиональных категориях |

Перевороты

К этой группе относятся как перевороты через голову, так и повороты вокруг своей оси. На полотнах исполняются одиночные и циклические перевороты.

Случаи циклического исполнения:

- поочередные заходы в каждый переворот и потом последовательная размотка;
- скользящий узел.

Случаи когда баллы за переовот не начисляются:

- выполнение очень медленное, возможно с дополнительными перехватами;
- во время выполнения в темп между отдельными переворотами есть остановки и повторный замах (не засчитывается вся серия);

Обрывы

Однокомпонентные обрывы; двухкомпонентные, многокомпонентные.

Обрыв выполняется с перемещением вниз минимум на 3 м для участников ростом выше 150 см и 2 м 50 см для участников ростом ниже 150 см.

Подобрывы на меньшую высоту (это могут быть как скольжения на небольшую высоту, так и короткие размотки, полная длина выполнения которых меньше 3/2,5 м).

По способу выполнения:

- скольжение с остановкой в нижней части полотна;
- размотка предварительно намотанных оборотов с финальной позицией в намотке или хватом;
- переворот из положения стоя вверх головой в положение вниз головой с финальной позицией в намотке на голеностопах

Случаи когда баллы за обрыв не начисляются:

- + выполнение очень медленное, возможно с дополнительными перехватами;
- + во время выполнения между отдельными компонентами есть остановки или повторный замах;
- + не выполнены точки в начале или в конце обрыва;
- + недостаточная длина обрыва. В отдельных случаях в данной ситуации может быть засчитан подорыв.

Прыжки

К этой группе относятся элементы с фазой полета в центральной части.

Виды прыжков:

- 1) На полу без полотна;
- 2) С пола на олотна - заход выполняется с пола, приземление на полотна;
- 3) С полотна на пол - заход выполняется с полотна, приземление на пол;
- 4) На полотнах - элемент полностью выполняется на полотнах.

Случаи когда баллы за прыжок не начисляются:

1. не было фазы полета или она слишком короткая для данного вида прыжка;
2. очевидная потеря баланса на приземлении;
3. не соблюдена траектория выполнения, к примеру, недокрут поворота в воздухе.

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|---|---|--|
| СОЛО | | |
| Простые перевороты: одиночные или циклические - «мельница» - переворот из «ножниц» | 1 б | все возрастные группы |
| Одиночные или циклические перевороты - с ловлей полотен - выполнение без рук - маховые выкруты 0. переворот с выходом на 2 руки в намотке | 1,5 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| нециклический переворот с КП - вис на стопах в намотке «восьмерка» | 2 б | с 10 лет в профессиональных категориях; с 13 лет в любительских категориях |
| однокомпонентные обрывы | 1 б | неотрывные простые (длиной до 5 м) - все возрастные группы; отрывные и неотрывные сложные - с 13 лет только в профессиональных категориях |
| двухкомпонентные обрывы | 2 б | |
| многокомпонентные обрывы Так же сложные однокомпонентные обрывы с переворотами через голову или КП хватом | 3 б +1,5 б за второй и последующие перевороты в сложных обрывах. | неотрывные с 13 лет только в профессиональных категориях; отрывные с 15 лет в профессиональных категориях |

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|--|---|---|
| «восьмерка» с поворотом | 3 б +1,5 б за второй и последующие повороты | с 13 лет только в профессиональных категориях; с 15 лет в любительских категориях |
| подобрывы | 0,5/1/1,5 б в зависимости от сложности | все возрастные группы |
| фаза полета без переворота и поворота | 0,5 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| прыжки полностью на полотнах с короткой фазой полета (без переворота и поворота) 0,5 (фаза полета) + 2,5 (ловля полотна из фазы полета) | 3 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| переворот/поворот в фазе полета | 3 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| прыжки полностью на полотнах с переворотом или поворотом в фазе полета 3 (фаза полета) + 2,5 (ловля полотна из фазы полета) | 5,5 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| прыжок на снаряд/пол | 2 б/1 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| - Сложные НП или КП в обрывах и подобрывах (стойка на руках, сложный вис, вис в стопах, баланс и т. д.) - КП обрыва хватом 1. Выполнение маховых выкрутов хватом | 1 б | в зависимости от сложности позиции |
| Отдельные случаи оценки | | |
| исполнение переворота в качестве захода или схода со статичного элемента | стоимость переворота+стоимость статичного элемента. Баллы за переворот начисляются только если статичный элемент был выполнен. | |
| 1. выполнение шпагата или прогиба во время переворота 1. выполнение переворота с прямым телом, ноги вместе | +2 б к стоимости переворота или серии переворотов (добавляется один раз) если показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) +1 б ноги вместе (добавляется один раз) | |
| 1. выполнение шпагата или прогиба во время обрыва 1. выполнение обрыва с прямым телом, ноги вместе | +2 б к стоимости обрыва (добавляется один раз); показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) +1 б ноги вместе (добавляется один раз) | |
| - длина обрыва или серии переворотов больше 4 м | +1 б | |
| - длина обрыва или серии переворотов больше 6 м | + 3 б | |
| ДУЭТЫ И ГРУППЫ | | |

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|---|---|-------------------------|
| синхронные перевороты | +0,5 б | все возрастные группы |
| Подобрыв в поддержке | +0,5 б | с 10 лет |
| 1 компонентный обрыв в поддержке | 1 | с 15 лет |
| 2 компонентный обрыв в поддержке | 2 | с 15 лет |
| многокомпонентный обрыв в поддержке | 3 | с 15 лет |
| обрываея партнер, который удерживает вес | 3 | с 15 лет |
| ловля ногами | +1 | с 15 лет |
| Ловля 1 рукой/ногой | +1 рукой/+3 ногой | с 15 лет |
| - отрывной выброс 1. отрывной заход на поддержку 5. отрывной вольтижный элемент/неотрывной вольтижный переворот (до 4 повторов) | +1,5 0,5 фаза полета+1 ловля =1,5 | с 15 лет |
| - неотрывной вольтижный элемент | 1 | с 10 лет |
| - переворот/поворот в фазе полета во время выполнения вольтижного элемента | 3 б | с 15 лет |
| спрыгивание с поддержки на снаряд/пол | 2 б/1 б | с 15 лет |
| Отдельные случаи оценки | | |
| оценка синхронных переворотов | 0,5 + стоимость переворота или серии переворотов+ другие надбавки (если есть) | |
| - исполнение переворота в качестве захода или схода с поддержки - в качестве захода или схода на контактный элемент | стоимость переворота+стоимость статичного элемента. Баллы за переворот начисляются только если статичный элемент был выполнен. | |
| оценка поддержки с обрывом | базовая стоимость поддержки + базовая стоимость обрыва + другие надбавки если есть | |
| оценка поддержки с вольтижными элементами | базовая стоимость поддержки + сумма всех вольтижных элементов + другие надбавки если есть | |

Крутки

Крутки (вращения) исполняются двумя способами:

- с пола
- с середины полотна раскруткой хвоста

Выделяют 3 вида круток:

1) однокомпонентное вращение - одна поза (фиксированное положение - ФП) неподвижно удерживается во время поворота не менее чем на 360 град. (полный круг). К этой же группе относятся циклические движения, выполняемые после динамического захода.

2) двухкомпонентное вращение - две позы, каждая из которых неподвижно удерживается во время поворота не менее чем на 360 град. (полный круг). Общая продолжительность центральной части крутки не менее 3 кругов, включая перестроение между позами.

3) многокомпонентное вращение - три и более позы, каждая из которых неподвижно удерживается во время поворота не менее чем на 360 град. (полный круг). Общая продолжительность центральной части крутки не менее 5 кругов, включая перестроения между позами.

Все движения после динамического захода (толчек с пола или раскрутка хвоста) считаются компонентами крутки до первого крупного перестроения.

Случаи когда баллы за крутку не начисляются:

1. вращение очень медленное;
2. недокрут (меньше 360 град.) одного из компонентов;
3. не выполнен динамический заход с пола, полотно вращается так как подвешено через вертлюг.

| тип крутки | стоимость | Выполнение по возрастам |
|--|--|--|
| СОЛО | | |
| 1 компонентное (одна ФП или циклические движения) | 1 б | <u>простые, а так же с выполнением шпагатов, прогиба или простого баланса:</u> все возрастные группы <u>усложненные:</u> с 10 лет только в профессиональных категориях |
| - 2 компонентное (2 ФП) | 2 б | |
| многокомпонентное (3 и более ФП) | 3 б | |
| Отдельные случаи оценки | | |
| Выполнение подбрыва во время крутки | базовая стоимость крутки + 1 б + другие надбавки (если есть) | |
| Выполнение обрыва во время крутки | 1+ стоимость обрыва | |
| - выполнение шпагата или прогиба во время вращения | +2 б к стоимости вращения (добавляется один раз) во время вращения показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) | |
| - балансирование во время крутки | базовая стоимость крутки (1,2 или 3) + 3 /1 (баланс) + другие надбавки (если есть) | |
| - лаз или другое ВКД во время крутки | 1 + стоимость ВКД | |
| - очень высокая скорость вращения | + 0,5 б | |
| ДУЭТЫ И ГРУППЫ | | |
| вращение без контакта партнеров | 0,5 + базовая стоимость вращения + оценка самой сложной позиции + другие надбавки (если есть) | |
| контактное вращение | 0,5 + базовая стоимость вращения + все элементы во время исполнения которых было контактное взаимодействие | |
| вращение в поддержке | 1+ базовая стоимость вращения + стоимость поддержки | |
| - очень высокая скорость вращения | + 0,5 б | |

ВКД

К этой группе относятся все виды фигурных лазов, а также другие комбинации движений, где идет динамичное выполнение не менее 3 компонентов, в темп без остановок.

Случаи когда баллы за ВКД не начисляются:

1. выполнение медленное;
2. выполнение напоминает недодержки статичных элементов или обрывы без точек в начале и конце;
3. количество компонентов меньше трех;
4. остановки или повторный замах между компонентами.
5. Выполнено менее 3 циклов фигурного лаза, или 4-х силового лаза;
6. После фигурного лаза не последовало перестроение в элемент.

| тип вкд | стоимость | Выполнение по возрастам |
|--|---|---|
| СОЛО | | |
| Лазы: - лаз разножками; - французскими ключами; - через висы на двух подколенках на отдельных и соединенных полотнах; - ножницами; | 1 б - 3 лаза, забросы ног с согнутыми коленями; 2,5 б - 3 лаза, забросы прямыми ногами из положения ноги вместе, тело выпрямлено; +0,5 за каждый последующий лаз. | все возрастные группы |
| Лазы на руках 1 цикл лаза включает 2 перехвата | 2,5 б - 4 цикла ноги вместе или в разножке; 3,5 - 4 цикла углом ноги вместе +1 за каждый последующий цикл. | с 7 лет в профессиональных категориях |
| Лаз на руках передними флажками 1 цикл лаза включает одно выполнение переднего флажка с отпусанием руки | 4 б - 4 лаза +1,5 за каждый последующий лаз. | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Лаз на руках задними флажками 1 цикл лаза включает одно выполнение заднего флажка с отпусанием руки | 8 б - 4 лаза +2,5 б за каждый последующий лаз | с 15 лет только в профессиональных категориях |
| Динамическое ВКД | 2/3/4 в зависимости от сложности компонентов и числа действий | простые: все возрастные группы неотрывные: с 10 лет отрывные: с 15 лет в профессиональных категориях |
| Силовое/прыжковое | 5/6/7 в зависимости от сложности компонентов и числа действий | неотрывные с 10 лет только в профессиональных категориях; отрывные: с 15 лет в профессиональных категориях |

| тип вкд | стоимость | Выполнение по возрастам |
|--|--|--|
| переходы: - из заднего флажка в передний и наоборот - из заднего флажка в задний | 6 б - минимально необходимо выполнить 3 перехода на одной руке (например: передний - задний - передний- задний) +2 за каждый последующий не больше 6 раз подряд одного типа | с 15 лет в профессиональных категориях |
| Отдельные случаи оценки | | |
| - выполнение шпагата или прогиба в ВКД - выполнение отдельных компонентов ВКД с прямым телом, ноги вместе | +2 б к стоимости ВКД (добавляется один раз) во время ВКД показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) + 1 б - прямое тело, ноги вместе | |
| ДУЭТЫ И ГРУППЫ | | |
| контактное динамическое ВКД | 2/3/4 в зависимости от сложности компонентов | простые: все возрастные группы с осложнениями: с 10 лет |

КОЛЬЦО, КУБ, ОРИГИНАЛЬНЫЕ ТВЕРДЫЕ ПОДВЕСНЫЕ СНАРЯДЫ.

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

| ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО | | |
|--|---|-------------------------------------|
| номинация | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| Комплектация 1 Без дополнительных приспособлений (петля, перекладина, спансет и т. д.) | | |
| соло ж и м <u>любители.</u> 1 подвес | <ul style="list-style-type: none"> - 1 связка из 3 элементов. - 1 статичный элемент на растяжку (шпагат или спина) 3.1 переворот или подбрызг - 1 крутка или вращательный заход - 1 переворот на полу (кувырок, колесо, перекидка и т. д.) для детей 7-9 лет - 1 шпагат на полу (продольный или поперечный) для детей 7-9 лет <p>Выбор элементов в соответствии с таблицами: «оценка статичных элементов» и «оценка динамических элементов».</p> <p>Элементы профессионалов и не соответствующие по возрасту не учитываются в составе связок.</p> | НП и КП на полу без касания снаряда |
| соло ж и м <u>профессионалы.</u> 1 подвес | <ul style="list-style-type: none"> - минимум 2 элемента на шпагат (продольный или поперечный) - 1 на гибкость спины - 2 разных динамических элемента (обрыв, переворот или прыжок). Если выполняется, например 2 переворота, то они должны быть разными. - не менее 2 связок, минимум по 3 элемента в каждой. - большая часть программы выполняется в крутке или каче. В статике могут быть исполнены только отдельные элементы. - 2 переворота или прыжка на полу (колесо, перекидка и т. д.) для детей 7 - 9 лет | НП и КП на полу без касания снаряда |
| дуэты (ж/ж, м/ж, м/м) 1 подвес | <p><u>Дети:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - синхронная работа 8 такта (32 счета). Может выполняться в 2 связки. - 2 поддержки с удержанием части веса партнера; - 1 контактный элемент или парный баланс. - большая часть программы выполняется в крутке или каче. В статике могут быть исполнены только отдельные элементы. <p>Дети 7-14 лет - не больше 2 поддержек с удержанием полного веса.</p> <p><u>Юниоры и открытая возрастная группа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием полного веса партнера; - 3 поддержки с удержанием части веса партнера; - синхронная работа 4 такта (16 счетов). - большая часть программы выполняется в крутке или каче. В статике могут быть исполнены только отдельные элементы. <p><u>Мастера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 поддержка с удержанием полного веса партнера; - 2 поддержки с удержанием части веса партнера; - синхронная работа 4 такта (16 счетов). - большая часть программы выполняется в крутке или каче. В статике могут быть исполнены только отдельные элементы. | НП и КП на полу без касания снаряда |

ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО

Комплектация 2

С дополнительными приспособлениями петля, перекладина, спансет и т. д.

| | | |
|--|---|--|
| <p>соло ж и м <u>любители</u>. 1 подвес</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 1 связка из 3 элементов. - 1 статичный элемент на растяжку (шпагат или спина) - 1 переворот или подобрыв - 1 крутка или вращательный заход - 2 элемента, где участник использует заявленное доп. приспособление. Если заявлено более чем одно приспособление, то по 2 элемента должно быть на каждом. - 1 переворот на полу (кувырок, колесо, перекидка и т. д.) для детей 7-9 лет - 1 шпагат на полу (продольный или поперечный) для детей 7-9 лет <p>Элементы профессионалов и не соответствующие по возрасту не учитываются в составе связок.</p> | <p>НП и КП на полу без касания снаряда</p> |
| <p>соло ж и м <u>профессионалы</u>. 1 подвес</p> | <ul style="list-style-type: none"> - минимум 2 элемента на шпагат (продольный или поперечный) - 1 на гибкость спины - 2 динамических элемента (обрыв, переворот или прыжок). Если выполняется, например 2 переворота, то они должны быть разными. - 3 элемента, где участник использует заявленное доп. приспособление. Если заявлено более чем одно приспособление, то по 3 элемента должно быть на каждом. - 2 переворота или прыжка на полу (колесо, перекидка и т. д.) для детей 7-9 лет - не менее 2 связок, минимум по 3 элемента в каждой. - большая часть программы выполняется в крутке или каче. В статике могут быть исполнены только отдельные элементы. | <p>НП и КП на полу без касания снаряда</p> |
| <p>дуэты (ж/ж, м/ж, м/м) 1 подвес</p> | <p><u>Дети:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 Поддержки с удержанием части веса партнера; - 2 элемента, где участники используют заявленное доп. приспособление (сольная работа или поддержки). Если заявлено более чем одно приспособление, то по 2 элемента должно быть на каждом. - синхронная работа 4 такта (16 счетов). - большая часть программы выполняется в крутке или каче. В статике могут быть исполнены только отдельные элементы. <p>Дети 7-14 лет - не больше 2 поддержек с удержанием полного веса.</p> <p><u>Юниоры и открытая возрастная группа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием полного веса партнера; - 3 Поддержки с удержанием части веса партнера; - 3 элемента, где участники используют заявленное доп. приспособление (сольная работа или поддержки). Если заявлено более чем одно приспособление, то по 3 элемента должно быть на каждом. - синхронная работа 4 такта (16 счетов). - большая часть программы выполняется в крутке или каче. В статике могут быть исполнены только отдельные элементы. <p><u>Мастера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 7) 1 поддержка с удержанием полного веса партнера; 4.3 Поддержки с удержанием части веса партнера; - 2 элемента, где участники используют заявленное доп. приспособление (сольная работа или поддержки). Если заявлено более чем одно приспособление, то по 2 элемента должно быть | <p>НП и КП на полу без касания снаряда</p> |

| ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО | | |
|---------------------------------------|--|---|
| | <p>на каждом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - синхронная работа 4 такта (16 счетов). <p>б) большая часть программы выполняется в крутке или каче. В статике могут быть исполнены только отдельные элементы.</p> | |
| Комплектация 1 или 2 по выбору | | |
| <p>группы (3-5 человек)</p> | <p>5. не менее 4 поддержек, 2 из которых в связку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - не менее 5 элементов, когда все участники группы находятся на кольце без касания пола; - 1дуэтное или групповое вращение; - большая часть программы выполняется в крутке или каче. В статике могут быть исполнены только отдельные элементы. - если заявлены доп. приспособления, они должны быть использованы минимум в 1 элементе. | <p>НП любая, КП на полу без касания снаряда</p> |

| ВОЗДУШНЫЙ КУБ | | |
|--|--|--|
| номинация и категория | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| <p>соло ж и м <u>любители</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> - 1 связка из 3 элементов. - 2 статичных элемента на растяжку (шпагат или спина) - 1 крутка или вращательный заход - 1 переворот на полу (кувырок, колесо, перекидка и т. д.) для детей 7-9 лет - 1 шпагат на полу (продольный или поперечный) для детей 7-9 лет <p>В программе участник максимально раскрывает возможности снаряда. Он должен задействовать в работе все грани куба. Запрещено использовать стропу, на которой подвешен куб для исполнения элементов. Элементы профессионалов и не соответствующие по возрасту не учитываются в составе связок.</p> | <p>НП и КП на полу без касания снаряда</p> |
| <p>соло ж и м <u>профессионалы</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> - 2 связки из 3 элементов. - 3 статичных элемента на растяжку (шпагат или спина) - 1 элемент с использованием стропы, на которой подвешен куб; - 1 крутка или вращательный заход - 2 переворота или прыжка на полу (колесо, перекидка и т. д.) для детей 7-9 лет <p>В программе участник максимально раскрывает возможности снаряда. Он должен задействовать в работе все грани куба.</p> <ul style="list-style-type: none"> - большая часть программы выполняется в крутке или каче. В статике могут быть исполнены только отдельные элементы. | <p>НП и КП на полу без касания снаряда</p> |

| ВОЗДУШНЫЙ КУБ | | |
|------------------------------|--|-------------------------------------|
| номинация и категория | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| дуэты (ж/ж, м/ж, м/м) | <p><u>Дети:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 поддержка с удержанием части веса партнера; - 5 синхронных элементов. - 1 связка из 3 элементов. - 1 крутка или вращательный заход <p>Запрещено использовать стропу, на которой подвешен куб для исполнения элементов.</p> <p>Дети 7-14 лет - не больше 2 поддержек с удержанием полного веса.</p> <p><u>Юниоры и открытая возрастная группа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 поддержка с удержанием полного веса партнера; - 2 поддержки с удержанием части веса партнера; - 5 синхронных элементов, 3 из которых в 1 связку; - 1 элемент с использованием стропы, на которой подвешен куб; - 1 крутка или вращательный заход. <p><u>Мастера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием части веса партнера; - 5 синхронных элементов, 3 из которых в 1 связку; - 1 крутка или вращательный заход. <p>Разрешено использовать стропу, на которой подвешен куб для исполнения элементов.</p> <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все грани куба.</p> | НП и КП на полу без касания снаряда |
| группы (м и ж) (3-5 человек) | <p><u>Дети:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> + 1 поддержка с удержанием части веса партнера. - 5 синхронных элементов, - 1 связка из 3 элементов. - 1 крутка или вращательный заход. <p><u>Юниоры и открытая возрастная группа, мастера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием части веса партнера. 1.5 синхронных элементов, 3 из которых в одну связку. - 1 крутка или вращательный заход. <p>Разрешено использовать стропу, на которой подвешен куб для исполнения элементов.</p> <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все грани куба.</p> | НП и КП на полу или на снаряде |

| ОРИГИНАЛЬНЫЕ СНАРЯДЫ | | |
|------------------------------|---|--------------------------|
| номинация и категория | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| | | |

| ОРИГИНАЛЬНЫЕ СНАРЯДЫ | | |
|---|---|---------------------------------------|
| номинация и категория | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| <p>соло ж и м <u>любители</u> 1 низкий подвес</p> | <p>2. 4 элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). 2. 1 крутка или вращательный заход. 2. 1 обрыв или переворот В программе участник максимально раскрывает возможности заявленного снаряда. Он должен задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу) В мужских категориях (возраст участников <u>от</u> 10 лет) засчитываются: 2. лаз на руках, 2. задний флаг (на гибких снарядах обязательно рука в намотке) и задний бланш в разножке (на гибких снарядах обязательно руки в намотке) 2. стойки с касанием ногами снаряда Выбор элементов в соответствии с таблицами: «оценка статичных элементов» и «оценка динамических элементов».</p> | <p>НП и КП на полу</p> |
| <p>соло ж и м <u>профессионалы</u></p> | <p>б. минимум 2 связки от 3 элементов каждая - 5 элементов традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). - 2 элемента на растяжку (шпагат продольный или поперечный) - 1 динамический элемент (обрыв, переворот, прыжок, вращение) В программе участник максимально раскрывает возможности заявленного снаряда. Он должен задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> | <p>НП и КП на полу или на снаряде</p> |

| ОРИГИНАЛЬНЫЕ СНАРЯДЫ | | |
|------------------------------|--|--------------------------------|
| номинация и категория | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| дуэты (ж/ж, м/ж, м/м) | <p><u>Дети:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием части веса партнера; - 4 дуэтных или сольных элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> <p>Дети 7-14 лет - не больше 2 поддержек с удержанием полного веса.</p> <p><u>Юниоры и открытая возрастная группа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием полного веса партнера; - 2 поддержки с удержанием части веса партнера; - 4 дуэтных или сольных элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> <p><u>Мастера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 поддержка с удержанием полного веса партнера; - 3 поддержки с удержанием части веса партнера; - 4 дуэтных или сольных элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> | НП и КП на полу или на снаряде |
| группы (м и ж) (3-5 человек) | <p><u>Дети:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 поддержки с удержанием части веса партнера. Остальные элементы могут исполняться как в связках, так и одиночно. - 4 групповых, дуэтных или сольных элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления снаряда (минимум по 1 элементу)</p> <p><u>Юниоры и открытая возрастная группа, мастера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - не менее 4 поддержек, 2 из которых в связку. Остальные элементы могут исполняться как в связках, так и одиночно. - 4 групповых, дуэтных или сольных элемента традиционных для данного снаряда (или для аналогичных форм снарядов). <p>В программе участники максимально раскрывают возможности снаряда. Они должны задействовать в работе все поверхности или заявленные приспособления</p> | НП и КП на полу или на снаряде |

| ОРИГИНАЛЬНЫЕ СНАРЯДЫ | | |
|-----------------------|------------------------------------|-------------------|
| номинация и категория | Минимальная обязательная программа | НП и КП программы |
| | снаряда (минимум по 1 элементу) | |

**Оценка статичных элементов
Кольцо, куб, оригинальные твердые подвесные снаряды.**

Виды статичных элементов:

- Висы
- Балансы
- Силовая статика

Время удержания центральной позиции:

не меньше 4 секунд

Баллы за элемент не ставятся, если:

- выполнен элемент, который не засчитывается в данной категории или возрастной группе;
- во время силового или балансового удержания горизонтального положения тела отклонение от горизонтальной оси больше 30 °;
- недодержка центральной фиксированной позиции. Отсчет времени начинается после принятия позы и стабилизации в ней;
- есть серьезная техническая ошибка во время исполнения элемента;
- невыполнение одной или нескольких структурных частей элемента;
- когда программа начинается или заканчивается центральной частью статичного элемента с удержанием, в таком случае элемент считается начальной (или конечной позой).

| СОЛО | | |
|-----------------------------|-------|-------------------------|
| Способ удержания на снаряде | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Вис | 0,5 б | все возрастные группы |

| | | |
|---|--|---|
| Баланс сложный: - опасный мост; - стойка на плечах; - стойка на груди без доп. фиксаций; - «крокодил» без доп. фиксаций; - шпагат на бедре; - радуга на нижней дуге; - другие виды сложных балансов. | 3 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Балансы простые - передним/задним упором - сидя без рук | 1 б | все возрастные группы |
| Балансирование: - передний флажок; - стойки с доп. фиксацией; - оттяжки с 1 рукой; - грудная стойка с доп. фиксацией стопой или руками; - другие виды простых балансов; - крокодил с доп. фиксацией. | 1 б | с 10 лет в профессиональных категориях, с 13 лет в любительских категориях |
| Балансирование в заднем флажке | 1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Силовое удержание хватом (задний бланш) | 4 б | с 15 лет в профессиональных категориях; ноги вместе - с 18 лет в профессиональных категориях |
| Способ удержания на полу | | |
| Баланс | 0,5 б | с 7 лет |
| Силовое Горизонтальные удержания | 1 б | с 10 лет |
| Положение тела (усложнения) | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Шпагат/прогиб | + 2 б (0,5 сидя или лежа) + 3 показаны и шпагат и спина (1 сидя или лежа) | все возрастные группы |
| Тело выпрямлено ноги вместе горизонтально для силовой статики и заднего флага | +3 б | в зависимости от элемента |
| Тело выпрямлено ноги вместе горизонтально в заднем или переднем упоре | +0,5 б | все возрастные группы |
| Тело выпрямлено ноги вместе вертикально в балансах; для стоек на кольце не используется | +0,5 б | в зависимости от элемента |

| | | |
|---|--|--|
| Рассе задний бланш | +2,5 | с 15 лет в профессиональных категориях; |
| В стойках на полу | +0,5 б - шпагат/+1 б - ноги вместе | с 7 лет |
| Другие усложнения | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Выполнение сложного баланса с одной рукой: - опасный мост - стойка на предплечьях | +1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Выполнение сложного баланса с одной ногой (стопа/пятка на верхней дуге и упор руками в нижнюю дугу) | +1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Отпускание рук - баланс на бедре | +0,5 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Упор в кольцо (отталкивание от кольца) | + 0,5 б | с 10 лет в профессиональных категориях |
| Вис на 2 стопах или пятках | +1,5 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Вис на одной стопе или пятке | +2 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Вис в стопах/пятках с доп фиксацией | + 0,5 б | с 10 лет в профессиональных категориях, с 15 лет в любительских категориях |
| Вис на шее | +1,5 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Задний флажок | +1 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Передний флажок | +0,5 б | с 10 лет |
| Отдельные случаи: | | |
| Шпагат с упором бедрами в средние дуги кольца | хватом с 10 лет в профессиональных категориях, если верхняя рука в петле, то может выполняться во всех возрастных группах. | |
| Вис на одной стопе или пятке | с 13 лет в профессиональных категориях, если нога находится в петле, то может выполняться во всех возрастных группах. | |
| Заходы | Баллы | Выполнение по возрастам |

| | | |
|--|---|---|
| Силой (засчитывается только с прямыми ногами) - в передний и задний флажок на одной руке - в бланш | 3 б | в зависимости от элемента |
| Силой в бланш в passe | 1,5 б | с 15 лет в профессиональных категориях; |
| Махом (засчитывается только с прямыми ногами) в передний и задний флажок на одной руке. Так же оцениваются случаи, когда заход выполняется посредством растяжки. | 2 б | в зависимости от элемента |
| Плавный заход в крокодил с прямыми ногами с нижней дуги | 2 б | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Шагами в задний бланш | 2 б | с 18 лет |
| Прыжком | 1 б | в зависимости от элемента |
| Переворотом оценивается отдельно при заходе на кольцо с пола | 1 б/1,5 б в зависимости от стоимости переворота | в зависимости от вида переворота |
| С маха в прогиб | 2 б | с 10 лет в профессиональных категориях |
| Заход в вис на пятках без рук | 1 б/1,5 б (одновременно 2 пятки) | с 13 лет в профессиональных категориях |
| Перехватом | 0,5 б | |
| Оригинальный способ захода | 1 б | все возрастные группы |
| Сходы | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Переворотом | 1 б/1,5 б в зависимости от стоимости переворота | в зависимости от вида переворота |
| Силой - из бланша подъем в положении ноги вместе | 3 б | с 18 лет |
| Силой из бланша в passe | 1 б | с 15 лет |
| Сход шагами с силовой статики | 2 б | с 18 лет |
| перехватом | 0,5 б | все возрастные группы |
| Оригинальный способ схода | 1 б | все возрастные группы |

| Общие надбавки к стоимости элемента | Баллы | Выполнение по возрастам |
|-------------------------------------|---|---|
| Выполнение элемента на вращении | 1 б (быстрое), 0,5 б (среднее, а так же быстрое при исполнении элемента из группы вращения) | все возрастные группы |
| Смена более 2 поз в силовой статике | 1 б | с 15 лет в профессиональных категориях; |

ДУЭТЫ И ГРУППЫ

| Базовая стоимость | Баллы | Выполнение по возрастам |
|---|--|-------------------------|
| Поддержка с удержанием полного веса партнера | 3 б (1 - если поддержка выполнена на полу) | с 7 лет |
| Поддержка с удержанием части веса партнера | 2 б (0,5 - если поддержка выполнена на полу) | все возрастные группы |
| - Контактное выполнение элемента (к базовой стоимости прибавляется стоимость каждого из сольных элементов) - Парные балансы (к базовой стоимости прибавляется стоимость сольного элемента, в котором выполняется баланс) | 0,5 б | все возрастные группы |
| Участники выполняют 2 разных элемента одновременно | оценивается более сложный элемент | все возрастные группы |

Последовательно выполняемые фиксации и действия добавляются к одной базовой стоимости пока партнеры принципиально не изменяют положения тела.

| Способ удержания на снаряде | Баллы | Выполнение по возрастам |
|-----------------------------|--|---|
| Баланс | 2в (в том числе стоя)/1в (для поддержек на полу)/ 1 (простые балансы) 3н/2н (для поддержек на полу) | баланс партнера, который держит - с 15 лет; баланс партнера, который висит или стоит - с 13 лет |
| Силовое удержание захватом | 2в 3н | с 15 лет |
| Силовое удержание хватом | 3в 4н | партнер, который держит с 18 лет, партнер, который держится с 15 лет (позиция - ноги вместе с 18 лет) |

| | | |
|--|---|---|
| Висовое удержание | 0,5 - хват/хват, локоть/колени, локоть/локоть, колени/колени 1 - хват/талия, висающий партнер держится за 1 ногу 1,5 - хват/стопа, хват/шея, нога/нога 2 - стопа/стопа | с 10 лет; нога/нога хват/стопа - с 13 лет; хват/шея, стопа/стопа - с 15 лет |
| Положения тела | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Шпагат/прогиб | 1в +0,5 если в элементе показаны и шпагат гибкость спины 2н +0,5 если в элементе показаны и шпагат гибкость спины | все возрастные группы |
| Тело выпрямлено ноги вместе горизонтально | 2в 3н | в зависимости от элемента |
| Тело выпрямлено ноги вместе вертикально | 1в 2н | в зависимости от элемента |
| Passe | 1,5в 2,5н | в зависимости от элемента |
| Усложнения к статичным поддержкам | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Баланс на 1 руке | 1,5в 3 н +3 рука/рука; +4 рука/нога | с 15 лет |
| Баланс на голове | 1в +1,5 голова/голова | с 15 лет |
| Вис стопы/стопы | 1,5 | с 13 лет |
| Вис на шее | 1,5в 2,5н | с 13 лет |
| Задний флажок | 1в | с 13 лет |
| Передний флажок | 0,5в | с 10 лет |
| Заходы | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Силой, а так же силовые заходы в передний и задний флажок на одной руке | 3в 4 н | с 15 лет в профессиональных категориях |
| Прыжком | 1в | в зависимости от элемента |

| | | |
|---|---------------------------------------|----------------------------------|
| Переверотом/перелаз (смена мест партнеров)/заход с партнера | 1в | все возрастные группы |
| Отрывной выброс/выброс в партерной акробатике | 1 | в зависимости от элемента |
| Заход в баланс на шпагате без рук в подержках | 1в | с 13 лет |
| Оригинальный способ захода | 0,5 | все возрастные группы |
| Сложный заход в поддержку (много действий партнеров) - путем перестроения участников группы | 2 | в зависимости от элемента |
| Сходы | Баллы | Выполнение по возрастам |
| Силой | 1в 2н | с 15 лет |
| силовое удержание позиции партнером, который удерживает вес после схода второго партнера с поддержки (например партнер продолжает держать задний бланш после схода второго) | 4 н | с 15 лет |
| Переверотом | 1 | в зависимости от вида переверота |
| Из фазы полета на снаряд | 2в | в зависимости от элемента |
| Из фазы полета на 2 ноги | 1 | в зависимости от элемента |
| Из фазы полета на 1 ногу | 1,5 | в зависимости от элемента |
| Ловля 1 рукой/ногой | 1 - ловля рукой, 3 - ловля ноги ногой | с 15 лет |

Динамические элементы

Кольцо, трапеция, оригинальные твердые подвесные снаряды, партерные снаряды

Перевероты

Все перевероты исполняются вперед и назад.

Спортсмен может исполнить переверот одиночно или серией из 2, 3 или 4 переверотов. За номер может быть выполнено и оценено не более 2 серий переверотов (третья и последующие серии не будут засчитаны).

Случаи когда баллы за переверот не начисляются:

1. выполнение очень медленное, возможно с дополнительными перехватами;
2. во время выполнения в темп между отдельными переверотами есть остановки и повторный замах (не засчитывается вся серия);

Обрывы

Обрывы - с верхней дуги на нижнюю (1, 2, многокомпонентные). За номер может быть выполнено и оценено не более 2 многокомпонентных обрывов.

Подобрывы - в пределах одной дуги.

Случаи когда баллы за обрыв не начисляются:

1. выполнение очень медленное, возможно с дополнительными перехватами;
2. во время выполнения между отдельными компонентами есть остановки или повторный замах;
3. не выполнены точки в начале или в конце обрыва.

Прыжки

К этой группе относятся элементы с фазой полета в центральной части.

Виды прыжков:

- 1) На полу без кольца;
- 2) С пола на кольцо - заход выполняется с пола, приземление на кольцо;
- 3) С кольца на пол - заход выполняется с кольца, приземление на пол;
- 4) На кольце - элемент полностью выполняется на кольце.

Случаи когда баллы за прыжок не начисляются:

1. не было фазы полета или она слишком короткая для данного вида прыжка;
2. очевидная потеря баланса на приземлении;
3. не соблюдена траектория выполнения, к примеру, недокрут поворота в воздухе.

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|---|------------------------|-------------------------|
| СОЛО | | |
| Циклические перевороты: - на одной подколенке (с прямыми ногами или согнутым коленом) - на двух подколенках - в переднем упоре - на задней поверхности бедра с локтевым захватом - «lion roll» и подобные перевороты - сидя ноги вместе с двух сторон от кольца (боковой) | 1 б | все возрастные группы |
| одиночное выполнение циклического переворота в качестве захода на кольцо с пола (если переворот не является частью захода на статичный элемент): - на одной подколенке - на двух подколенках | 0,5 б | все возрастные группы |
| Не циклические перевороты: - из положения сидя на нижней дуге в разножке в вис на руках - из положения сидя в приседе на нижней дуге в вис на руках - поворот из переднего упора в задний | 1 б | с 7 лет |

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|--|------------------------------------|--|
| (180 - град) | | |
| Циклические перевороты: - локтевые - аналогичные локтевым, но хватом - через промежуточный шпагат на бедре - через передний упор с хватом руками (2 варианта: с проносом обеих ног, с проносом одной ноги) - поворот из переднего упора в задний (360 град) - перевороты локоть/шпагат (из lion roll) - перевороты хват/шпагат (из lion roll) - другие виды циклических переворотов на руках | 1,5 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| Не циклические перевороты: - на верхней дуге из прогиба - маховый выкрут - из положения стоя в складке на нижней дуге в разножке в вис на руках | 1,5 б | с 13 лет только в профессиональных категориях |
| однокомпонентные обрывы | 1 б | неотрывные простые - все возрастные группы; неотрывные сложные - с 10 лет только в профессиональных категориях, отрывные с 13 лет только в профессиональных категориях. |
| двухкомпонентные обрывы | 2 б | |
| многокомпонентные обрывы | 3 б | с 13 лет только в профессиональных категориях |
| подобрывы | 1/0,5 б в зависимости от сложности | все возрастные группы |
| фаза полета без переворота и поворота | 0,5 б | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| переворот/поворот в фазе полета | 3 б | с 15 лет в профессиональных категориях |
| приземление на снаряд/пол из прыжков с переворотом или поворотом | +2/+1 | с 15 лет только в профессиональных категориях |
| ловля снаряда в процессе обрыва | +1 б | с 13 лет только в профессиональных категориях |
| запрыгивание на снаряд простое | +1 б | все возрастные группы; |

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|---|--|---|
| спрыгивание из виса на подколенках на пол | 1,5 | с 10 лет только в профессиональных категориях |
| спрыгивание из виса на подколенках с приземлением на кольцо | 2,5 б | с 13 лет только в профессиональных категориях |
| Сложные НП или КП (из висов на стопах, пятках, стоек и т. д. в аналогичные позиции) | 1 б | в зависимости от сложности позиции |
| Отдельные случаи оценки | | |
| исполнение переворота в качестве захода или схода со статичного элемента | стоимость переворота+стоимость статичного элемента. Баллы за переворот начисляются только если статичный элемент был выполнен. | |
| Обрывы в состав которых входят перевороты | базовая стоимость обрыва (2 или 3) + стоимость переворота + другие надбавки (если есть) | |
| - выполнение шпагата или прогиба во время переворота - выполнение переворота с прямым телом, ноги вместе | +2 б к стоимости переворота или серии переворотов (добавляется один раз) во время серии переворотов показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) +1 б ноги вместе (добавляется один раз) Чтобы получить эту надбавку за серию переворотов, необходимо все перевороты в серии выполнить с одним указанным параметром. | |
| - выполнение шпагата или прогиба во время обрыва - выполнение обрыва с прямым телом, ноги вместе | +2 б к стоимости обрыва (добавляется один раз); показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) | |
| - фаза полета во время обрыва (отрывные) | + 1,5 0,5 (фаза полета)+1 (ловля снаряда)=1,5 | |
| ДУЭТЫ И ГРУППЫ | | |
| парные циклические перевороты (от 1 до 4) | 1,5 б | с 10 лет |
| синхронные перевороты | +0,5 б | все возрастные группы |
| Подобрыв в поддержке | +0,5 б | с 10 лет |
| 1 компонентный | 1 б | с 15 лет |
| 2 компонентный | 2 б | с 15 лет |
| многокомпонентный | 3 б | с 15 лет |
| обрывается партнер, который удерживает вес | 3 б | с 15 лет |
| ловля ногами | +1 б | с 15 лет |
| Ловля 1 рукой/ногой | 1 рукой/3 ногой | с 15 лет |

| тип элемента | балл за один переворот | Выполнение по возрастам |
|---|---|-------------------------|
| - отрывной выброс - отрывной заход на поддержку - отрывной вольтижный элемент/неотрывной вольтижный переворот (до 4 повторов) | +1,5 0,5 фаза полета+1 ловля =1,5 | с 15 лет |
| - неотрывной вольтижный элемент | 1 | с 10 лет |
| - переворот/поворот в фазе полета во время выполнения вольтижного элемента | 3 б | с 15 лет |
| спрыгивание с поддержки на снаряд/пол | 2 б/1 б | с 15 лет |
| Отдельные случаи оценки | | |
| оценка синхонных переворотов | 0,5 + стоимость переворота или серии переворотов+ другие надбавки (если есть) | |
| - исполнение переворота в качестве захода или схода с поддержки - в качестве захода или схода на контактный элемент | стоимость переворота+стоимость статичного элемента. Баллы за переворот начисляются только если статичный элемент был выполнен. | |
| оценка поддержки с обрывом | базовая стоимость поддержки + базовая стоимость обрыва + другие надбавки если есть | |
| оценка поддержки с вольтижными элементами | базовая стоимость поддержки + сумма всех вольтижных элементов + другие надбавки если есть | |

Крутки (вращения)

Исполняются на нижней дуге, каждый компонент (поза) удерживается во время проворота не меньше чем на 360 град. (полный круг).

Выполняются только динамическим заходом с пола. Все движения считаются компонентами крутки до первого перестроения наверх.

Исключение: крутка с верхней дуги вращением тела, необходимо исполнить не менее 4 оборотов кольца.

Выделяют 3 вида круток:

- 1) однокомпонентное вращение - одна поза (фиксированное положение - ФП) неподвижно удерживается во время поворота не менее чем на 360 град. (полный круг).
- 2) двухкомпонентное вращение - две позы, каждая из которых неподвижно удерживается во время поворота не менее чем на 360 град. (полный круг). Общая продолжительность центральной части крутки не менее 3 кругов, включая перестроение между позами. К этой же группе относятся циклические движения, выполняемые после динамического захода.
- 3) многокомпонентное вращение - три и более позы, каждая из которых неподвижно удерживается во время поворота не менее чем на 360 град. (полный круг). Общая продолжительность центральной части крутки не менее 5 кругов, включая перестроения между позами.

Случаи когда баллы за крутку не начисляются:

1. вращение очень медленное;
2. недокрут (меньше 360 град.) одного из компонентов;
3. не выполнен динамический заход, кольцо вращается так как подвешено через вертлюг.

| тип крутки | стоимость | Выполнение по возрастам |
|------------|-----------|-------------------------|
|------------|-----------|-------------------------|

| тип крутки | стоимость | Выполнение по возрастам |
|---|--|--|
| СОЛО | | |
| 1 компонентное (одна ФП) | 1 б | <u>простые, а так же с выполнением шпагатов, прогиба или простого баланса:</u> все возрастные группы <u>усложненные:</u> с 10 лет только в профессиональных категориях |
| - 2 компонентное (2 ФП или циклические движения) | 2 б | |
| многокомпонентное (3 и более ФП, а так же движения) | 3 б | |
| - крутка на верхней дуге | 3 б 2 (2 комп. вращение +1 удержание прямого положения тела) | |
| Отдельные случаи оценки | | |
| Выполнение подбрыва во время крутки | базовая стоимость крутки + 1 б | |
| Выполнение обрыва во время крутки | 1+ стоимость обрыва | |
| - выполнение шпагата или прогиба во время вращения | +2 б к стоимости вращения (добавляется один раз) во время вращения показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) | |
| - балансирование во время крутки | базовая стоимость крутки (1,2 или 3) + 3 /1 (баланс) + другие надбавки (если есть) | |
| ДУЭТЫ И ГРУППЫ | | |
| вращение без контакта партнеров | 0,5 + базовая стоимость вращения + оценка самой сложной позиции + другие надбавки (если есть) | |
| контактное вращение | 0,5 + базовая стоимость вращения + все элементы во время исполнения которых было контактное взаимодействие | |
| вращение в поддержке | 1+ базовая стоимость вращения + стоимость поддержки | |

ВКД

Динамичное выполнение не менее 3 компонентов, в темп без остановок.

Случаи когда баллы за ВКД не начисляются:

1. выполнение медленное;
2. выполнение напоминает недодержки статичных элементов или обрывы без точек в начале и конце;
3. количество компонентов меньше трех;
4. во время переходов из заднего флажка в передний:
 - было касание свободной рукой хватающей руки,
 - остановка или повторный замах в процессе выполнения

В таких случаях не засчитывается ВКД полностью;

| тип вкд | стоимость | Выполнение по возрастам |
|-------------|-----------|-------------------------|
| СОЛО | | |

| тип вкд | стоимость | Выполнение по возрастам |
|--|--|--|
| Динамическое ВКД | 2/3/4 в зависимости от сложности компонентов и числа действий | простые: все возрастные группы неотрывные: с 10 лет отрывные: с 15 лет в профессиональных категориях |
| переходы: - из заднего флажка в передний и наоборот - из заднего флажка в задний | 6 б - минимально необходимо выполнить 3 перехода на одной руке (например: передний - задний - передний) +2 за каждый последующий не больше 6 раз подряд одного типа | с 15 лет в профессиональных категориях |
| Отдельные случаи оценки | | |
| - выполнение шпагата или прогиба в ВКД - выполнение отдельных компонентов ВКД с прямым телом, ноги вместе | +2 б к стоимости ВКД (добавляется один раз) во время ВКД показаны и шпагат и прогиб + 3 б (добавляется один раз) + 1 б - прямое тело, ноги вместе | |
| ДУЭТЫ И ГРУППЫ | | |
| контактное динамическое ВКД | 2/3/4 в зависимости от сложности компонентов | простые: все возрастные группы с усложнениями: с 10 лет |