

INTERNATIONAL FEDERATION OF AERIAL SPORT

**WAAPA**  
версия

# МЕТОДИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК

ПОСТАНОВКИ ПРОИЗВОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММ



**Справочник разработан:  
Методическим Комитетом International Federation of Aerial sport**

Approved by IFAS Executive Committee in March 2024

# 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 кат. до 18 лет)	
Название школы, студии	
Спортивный стаж Участника в других видах спорта	
Контактный номер телефона Участника	+
Контактный номер телефона Представителя	+

Выберите спортивный снаряд	
Pole Sport (спорт на пилоне)	
Air HOOP (кольцо) 1-я комплект.	
Air HOOP (кольцо) 2-я комплект.	
Air Silks (полотна) 1-я комплект.	
Air Silks (полотна) 2-я комплект.	
Air Cube (воздушный куб)	
Air Loop (петля/гамак)	
Air Straps (Стропы)	

Выберите подгруппу Участника	
Под группа «А»*	
Под группа «В»**	
Под группа «С»***	
Под группа «D»****	

\* - для всех спортсменов;

\*\* - единственная доступная категория для участников, занявших 1 и/или 2 призовое место на предыдущем турнире в подгруппе «А». Так же доступна для всех желающих участников, не попадающих под описанное выше условие;

\*\*\* - для участников с ограниченными возможностями здоровья;

\*\*\*\* - для участников, ВПЕРВЫЕ выступающих на том или ином СНАРЯДЕ (дебютанты), с возможностью выступать в течении соревновательного сезона, при условии, что участник не занимал призовые места в выбранной категории.

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

Выберите иную категорию Участника	
Детские дуэты. 7 – 14 лет.	
Дуэты. Юниоры. 15 - 17 лет.	
Взрослые дуэты. жен\жен	
Взрослые дуэты. муж\жен	
Детские группы.	
Взрослые группы.	

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 \_\_\_\_\_

В случае моей корректировки данной заполненной Заявки, а именно изменение Дисциплины, возраста, категории или подгруппы, я уведомлен(а) о необходимости повторной оплаты вступительного взноса в полном объеме

Подпись \_\_\_\_\_

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

Подпись \_\_\_\_\_

## 2. ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Для построения соревновательной программы и ее оценки используются следующие термины и понятия:

- 2.1. Статические упражнения** – упражнения на снаряде, когда тело атлета зафиксировано в определенной позиции;
- 2.2. Динамические упражнения** – упражнения на снаряде, при выполнении которых атлет или снаряд находятся в движении;
- 2.3. Переменные упражнения** – упражнения с использованием снаряда, при которых тело атлета частично или полностью меняет свое положение путем пружинных движений с отталкиванием, либо вращением;
- 2.4. Опора** – положение тела, при котором основная нагрузка приходится на опорные точки;
- 2.5. Флаг** – положение тела, при котором атлет удерживается на снаряде за счет захвата или касания одной (или несколькими) опорными точками;
- 2.6. Вис** – положение тела, при котором атлет удерживается на снаряде с помощью зажима какой-либо частью тела или хвата;
- 2.7. Хват** – способ держания атлета за снаряд;
- 2.8. Группировка** – положение на снаряде, при котором тело согнуто в поясе, колени соединены вместе;
- 2.9. Шпагат** – положение тела, при котором ноги предельно разведены;
- 2.10. Полушпагат** – положение тела, при котором ноги предельно разведены, одна нога согнута;
- 2.11. Заход** – переход атлета из исходной позиции на полу в упражнение на снаряде;
- 2.12. Сход** – переход атлета из упражнения на снаряде в исходное положение на полу;
- 2.13. Облет** – движение тела атлета вокруг оси снаряда без касания пола;
- 2.14. Подъем** – перемещение атлета на снаряде из более низкой точки в более высокую;
- 2.15. Спуск** – перемещение атлета на снаряде из более высокой точки в более низкую;
- 2.16. Спорт на пилоне** – воздушно-силовые упражнения на снаряде в виде длинной круглой трубы, закрепленной вертикально минимум с одного торца жесткой или подвесной сцепкой. Во время выступления на Турнире участником должны быть использованы два снаряда - статичный и динамичный.
- 2.17. Воздушные полотна (1-я комплектация)**– воздушно-силовые упражнения на подвесных длинных полотнах из тканевого материала средней степени растягивания.
- 2.18. Воздушные полотна (2-я комплектация)**– воздушно-силовые упражнения на подвесных длинных полотнах из тканевого не тянущегося материала.
- 2.19. Воздушное кольцо (1-я комплектация)** - воздушно-силовые упражнения на металлическом снаряде правильной круглой формы с одной точкой крепления, с тканевым покрытием из тейпа.
- 2.20. Воздушное кольцо (2-я комплектация)** - воздушно-силовые упражнения на металлическом снаряде без покрытия, обработанном методом зеркальной полировки, правильной круглой формы с двумя точками крепления подвеса.
- 2.21. Воздушный куб** – воздушно-силовые упражнения на снаряде, изготовленном в форме правильного многогранника (куба), гранями которого являются круглые металлические трубы.
- 2.22. Начало и конец выступления** – акробатическая и/или хореографическая комбинация элементов, ограниченная по времени, которая заканчивается или начинается на спортивном оборудовании.
- 2.23. Заходы в воздухе** – выполнение элементов через работу с собственным весом при которых атлет выполняет перемещение вверх по снаряду (оборудованию) через демонстрацию элементов воздушно-силовой атлетики. Заходы бывают силой, махом, базовым лазом и через нижний фронтальный вис на руках.
- 2.24. Оригинальный переход** – (заходы/сходы) – заходы/сход на снаряд/пол, выполняемые с использованием силы или гибкости не стандартным (не базовым) способом, а так же посредством акробатических элементов
- 2.25. Стойка** – статическое вертикальное положение, при котором положение тела ногами вверх с опорой на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке.

- 2.26. Баланс** – сохранение равновесия тела при выполнении упражнений, фиксация при которых осуществляется относительно одной центральной точки или между двумя отдаленными точками
- 2.27. Зрелищные трюки и опасные элементы** – это совокупность эффектных, искусных, рискованных элементов.
- 2.28. Динамика** – разнообразие движений и действий при исполнении элементов.
- 2.29. Амплитудность** – размах движений разных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к спортивному снаряду.
- 2.30. Музыкальность исполнения** – способ исполнения элементов или упражнений на спортивном оборудовании, который отражает гармоничное соотношение движений атлета с выбранной музыкой, характер движений совпадает с характером музыки, используется такт.
- 2.31. Удержание упражнения** – выполнение фиксированной позиции в течении 2-х секунд на спортивном снаряде.
- 2.32. Обрыв** – совокупность действий, при которых происходит резкое перемещение вниз по снаряду с последующей фиксацией и принятием конечного положения на нем.
- 2.33. Сальто** - вращательное движение с фазой полета на 360° и более с места через голову с приходом на ноги на пол или на снаряд.
- 2.34. Переворот** - вращательное движение по вертикальной или горизонтальной оси без отрыва от снаряда на 180° или 360 с места через голову с приходом на ноги на пол или на снаряд.
- 2.35. Осанка** – напряженное, ровное, готовое к выполнению физических упражнений тело.
- 2.36. Гибкость и шпагаты** – наличие элементов, демонстрирующих раскрытие продольного или поперечного шпагата на 180° и более, а так же элементов с высоким диапазоном движений в межпозвоночных суставах.
- 2.37. Синхронная работа в дуэте** – одновременное и одинаковое выполнение элементов двумя участниками.
- 2.38. Контроль над движениями** – это потеря контроля, потеря равновесия, потеря устойчивости, потеря баланса при выполнении элемента или при перестроении, а так же при выполнении схода на пол/захода на снаряд. Сбавка в графу «Контроль над движениями» так же ставится за непреднамеренное накидывание полотна на голову / шею / плечи и другие части тела, не предусмотренные методикой выполнения элемента или за перестроение с последующим снятием полотна с частей тела, в том числе для продолжения выполнения элемента.
- 2.38. Нарушения контроля над движениями** - произвольные движения рук, ног, тела. А так же иные не логичные действия (например, Атлет забыл программу или последующий элемент своей программы) в процессе выполнения соревновательной программы.
- 2.39. Повтор выступления** - повторный выход спортсмена на площадку в той же категории и с той же соревновательной программой, в случае, если первый выход был прекращен преждевременно.
- 2.40. Оригинальные комбинации** – связка из трех и более элементов, каждый из которых удержан в фиксированном положении.
- 2.41. Связка** - совокупность слитно выполняемых элементов, при котором начальная позиция каждого последующего элемента является конечной предыдущего.
- 2.42. Падение** – неконтролируемый съезд/отрыв от снаряда, с последующим приземлением на пол.
- 2.43. Скольжение** – неконтролируемый съезд по снаряду с последующей фиксацией на снаряде.

**2.44. Упражнения в партере** - это комбинации разнообразных элементов, логично связанных между собой по законам композиции, выполняемые в партере без использования снаряда.

Упражнениями в партере в воздушно-силовой атлетике являются акробатические элементы и соединения, прыжки, равновесия, повороты, махи ногами, движения хореографического характера, элементарные движения частями тела и позы, выполненные в партере, а также любые иные ритмично выполненные связанные элементы. Данное определение дает возможность выполнения во время работы в партере любых элементов и композиций (необязательно гимнастических или акробатических) и будет оцениваться судьями по критериям слаженности, ритмичности и чистоты.

**2.45. Переход** - сход с элемента и заход на последующий элемент, выполняемые слитно. Переход между снарядами применяется только в категории «Спорт на пилоне». Переход может включать любые упражнения и комбинации разнообразных элементов, с помощью которых спортсмен переходит от одного пилон к другому. Допускается только 1 переход.

### 3. СТРУКТУРА ВЫСТУПЛЕНИЯ УЧАСТНИКА

**3.1.** Участник выполняет соревновательную программу под музыкальное сопровождение, которая имеет спортивный характер и соответствует следующим требованиям определений ВСА:

**3.1.1.** Требования к соревновательной программе:

Снаряд	Начало выступления	Окончание выступления	Использование динамичного снаряда или режима вращения	Спуск со снаряда (касание пола)	Партер	Переход между снарядами на площадке
Пилоны	В партере	В партере	Обязательно	Не ограничено	1 партер не более 35 сек	1 переход не более 15 сек
Воздушные полотна	В партере и не более 5 сек	В партере и не более 5 сек	Обязательно	Не ограничено	Только в начале и окончании выступления	-
Воздушное кольцо	В партере и не более 5 сек	В партере и не более 5 сек	Обязательно	Не ограничено	Только в начале и окончании выступления	-
Воздушный куб	В партере и не более 5 сек	В партере и не более 5 сек	Обязательно	Не ограничено	Только в начале и окончании выступления	-
Воздушный канат	В партере и не более 5 сек	В партере и не более 5 сек	Обязательно	Не ограничено	Только в начале и окончании выступления	-
Гамак	В партере и не более 5 сек	В партере и не более 5 сек	Обязательно	Не ограничено	Только в начале и окончании выступления	-

**3.1.2.** Для детских программ возрастной категории 5-6 лет «Спорт на пилоне» запрещены различные виды сальто со снаряда на пол, с отрывом рук от снаряда.

**3.1.3.** Для детских программ возрастной категории 5-6 лет все обрывы, перевороты и раскачивания разрешены только с нижней части воздушного кольца на пол, удерживаясь за кольцо руками, и запрещены из верхней части в нижнюю. Выполнение раскачиваний от пола до нижней части кольца возможны, но запрещены при выполнении переходов из висов на верхней части кольца.

**3.1.4.** Для детских программ возрастной категории 5-6 лет на воздушном кольце запрещены обрывы с верхней дуги в нижнюю с одновременным отрывом обеих рук от снаряда.

**3.1.5.** Для всех видов детских программ упражнения в режиме быстрого вращения на кольце допускаются только на его нижней части.

**3.1.6.** Для детских программ возрастной категории 5-6 лет, все элементы скольжений и обрывов необходимо выполнять только на безопасной для этого высоте. Данной высотой является две величины роста участника.

#### 4. ПРАВИЛА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ (Трудность и Техника)

№ п/п	Наименование	Макс. Кол-во баллов	Комментарии
<b>1.</b>	<b>Трудность и техника</b>		
1.1.	<b>Уровень владения снарядами (сложность выбранных элементов и способность их выполнить)</b> до 10 – уровень и сложность выше требуемых условий; 5 – сложная программа выполнено 4 – программа средней сложности выполнена отлично; 3 – сложная программа которую спортсмен не смог выполнить отлично; 2 – простая программа которую спортсмен не смог выполнить отлично;	10	
1.2.	<b>Заходы с пола и подъемы</b> до 10 – результат выше требуемых условий; 5 – сложная программа, выполнено; 4 – два разнообразных захода на одном снаряде; 3 – однообразные заходы через вис на руках; 2 – только базовый лаз.	10	
1.3.	<b>Заходы в воздухе</b> до 10 – результат выше требуемых условий; 5 – не менее двух силовых заходов на снаряде; 4 – два разнообразных захода на снаряде; 3 – однообразные заходы через вис на руках; 2 – только базовый лаз.	10	
1.4.	<b>Удержание упражнений (элементов)</b> 5- Все элементы в программы удержанных 2 счета; 4- удержано более половины элементов программы; 3- не значительное количество удержанных элементов; 2- удержаны некоторые элементы или удержания не было.	5	
1.5.	<b>Оригинальные переходы (в том числе пол/снаряд и снаряд/пол)</b> до 10 – результат выше требуемых условий; 5 – минимум один переход пол-снаряд и снаряд-пол, демонстрирующий силу/технику/гибкость; Демонстрация техники и гибкости при перестроениях между элементами; 4 - демонстрация техники и гибкости; 3- демонстрация техники перестроения между элементами;	10	
1.6.	<b>Оригинальные комбинации.</b> до 10 – результат выше требуемых условий; 5 - три связки по три и более элементов; 4 – две связки по три элемента; 3 – одна связка из трех элементов; 2 – нет связок, все элементы отдельно.	10	
1.7.	<b>Зрелищные элементы (Обрывы, сальто, перевороты)</b> до 10 – результат выше требуемых условий; 5 – три и более зрелищных или опасных элемента, один из них в составе комбинации; 4 - два зрелищных элемента; 3 – один зрелищный элемент; 2 - нет зрелищных элементов, простые и/или базовые перевороты.	10	
1.8.	<b>Стойки и балансы – пилон; Стойки и висы – воздушные снаряды.</b> до 10 – результат выше требуемых условий; 5 – четыре элемента на выбор: горизонтальный упор или вис/стойка/баланс, два из них в составе оригинальных комбинаций; 4 – два элемента на выбор: горизонтальный упор или вис/стойка/баланс, один из них в составе оригинальной комбинации (на каждом снаряде для Pole sport); 3 – один горизонтальный упор или вис / баланс / стойка (на одном снаряд для Pole sport); 2 – нет стоек, горизонтальных упоров или висов и балансов.	10	
1.9.	<b>Вращения (на динамических снарядах и снарядах с вращательной машинкой).</b> 5- вся программа выполнена во вращении (кольцо/динамичный пилон/куб), наличие скоростного вращения в программе на полотне/гамаке/стропе; 4- вращение сохраняется в большей части программы (кольцо/динамичный пилон/куб), наличие	5	

	<p>вращения в программе на полотне/гамаке / стропах;  3- вращение сохраняется в меньше части программы (кольцо/динамичный пилон/куб), слабое вращение на полотне/гамаке / стропах;  2- отсутствие вращения.</p>		
--	---	--	--

## 5. ПРАВИЛА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ (Исполнение)

№ п/п	Наименование	Макс Кол-во баллов	Комментарии
<b>2.</b>	<b>Хореография</b>		
2.1.	<p><b>Начало выступления</b>  5 – программа началась после сигнала бип;  4 – программа началась перед сигналом бип;  3 – без фиксированной позиции перед сигналом бип.</p>	5	
2.2.	<p><b>Динамика и амплитудность</b>  5 – динамика в программе изменялась, амплитудность в программе сохранялась ;  4 – однотипная динамика, амплитудность сохранялась не всю программу;  3 – однотипная динамика, амплитудность минимальна или отсутствует.</p>	5	
2.3.	<p><b>Грация и осанка (у спортсмена поставлены руки плечи голова)</b>  5 – сохранены в начале , продолжении и окончании программы;  4 – отсутствуют в одной из частей программы;  3 - отсутствие данных критериев.</p>	5	
2.4.	<p><b>Работа в партере (только для Pole sport)</b>  5 – наличие более 3-х акробатико-хореографической связок в начале и окончании программы, а так же в переходе на второй снаряд;  4 – менее трёх акробатико-хореографических связок;  3 – менее двух акробатико-хореографических. связок в программе.</p>	5	
2.5.	<p><b>Гибкость и шпагаты на снаряде</b>  5 – не менее 2 заворота спины, не менее 3 шпагатов;  4 – не менее 1 заворот спины, не менее 2 шпагатов;  3 – один заворот спины, один шпагат, либо их отсутствие.</p>	5	
2.6.	<p><b>Окончание выступления</b>  5 – программа закончилась в конечной позиции одновременно с музыкой;  4 – программа закончилась в конечной позиции, не совпавшей с окончанием музыки;  3 – окончание программы на снаряде.</p>	5	
2.7.	<p><b>Синхронность работы в дуэте/группе</b>  5 – вся программа выполнена слаженно;  4 – синхронность была, но присутствовали небольшие сбои;  3 – синхронность минимальна или отсутствовала.</p>	5	
2.8.	<p><b>Костюм</b>  5 – сложно-составной или декорированный аппликациями и большим количеством страз, хорошо подогнанный костюм, ;  4 – однотонный, хорошо подогнанный костюм, с минимальным декором;  3 – плохо подогнанный костюм (тренировочная форма).</p>	5	
2.9.	<p><b>Музыкальность исполнения ( соответствие движений музыке)</b>  5 – соответствие мимики и движений музыке;  4 – соответствие движений музыке, отсутствие мимики;  3 – движения не совпадают с музыкой, отсутствие мимики.</p>	5	

## 6. ПРАВИЛА НАЧИСЛЕНИЯ ШТРАФНЫХ БАЛЛОВ (Снижения и сбавки)

№ п/п	Наименование	Балл	
3.1.	<b>Руки, колени, носки</b> (натянутасть и прямые линии)	за каждый случай	0,2
3.2.	<b>Направление элементов, ракурсы</b> (кроме динамических снарядов)	за каждый случай	2
3.3.	<b>Падение со снаряда</b> 10 – на голову, живот, спину; 5 – на ягодицы; 3 – на руки, колени; 1 – на пятки. 0.5 – касание пола.	за каждый случай	от 0.5 до 10
3.4.	<b>Скольжение на снаряде или Приспособление хвата.</b>	за каждый случай	0.5
3.5.	<b>Контроль над движениями (пол и снаряд), Выход за площадку</b> (в том числе превышение допустимой высоты в детских категориях спорт на пилоне – 3,2 метра.) а так же <b>подготовка снаряда перед выступлением</b> - более 60 сек.	за каждый случай	1
3.6.	<b>Костюм и предметы (несоответствие правилам).</b>	за каждый случай нарушения по аксессуарам, прическе, макияжу или украшениям участника и по костюму страхующего - мокрый костюм (подмышки)	1
		за отсутствие подкладки костюма;	2
		за видимые контуры нижнего белья	3
		за выделение в костюме интимных частей тела	4
		за видимое нижнее белье	5
3.7.	<b>Продолжение выступления после окончания музыки</b> (в т.ч. окончание выступления во вращении, и окончание выступления до окончания музыки).	за каждую секунду несоответствия	0,2
3.8.	<b>Вытирание рук о снаряд или части тела, не запрещенные правилами.</b>	за каждый случай	2
3.9.	<b>Эротические движения или позиции.</b>	за каждый случай	3
3.10.	<b>Подпевание, произношение слов и звуков, общение со зрителями и судьями во время выступления участником или страхующим.</b>	за каждый случай	1
3.11.	<b>Видимые повторы одинаковых элементов, за исключением подъемов и заходов в элементы.</b>	за каждый случай	1
3.12.	<b>Смена элементов подвеса (в т.ч. снаряд) на собственное оборудование, либо на оборудование не соответствующее заявленной категории.</b>	однократно	20