



ОФСОО

Национальная федерация
воздушной гимнастики
и пилонного спорта

ПРАВИЛА

**по воздушной гимнастике
и пилонному спорту**

№ раздела	Название раздела	№ страницы
1.	Базовые термины	3
2.	Регламент турнира	5
	2.1. Порядок проведения турнира	5
	2.2. Виды программ	6
3.	Программы категории СПОРТ	7
	3.1. Снаряды категории СПОРТ	7
	3.2. Разрядные категории и внутренние разряды СПОРТ	7
	3.3. Требования к обязательным элементам категории СПОРТ	9
	3.4. Общие требования к программам категории СПОРТ	10
	3.5. Требования к площадке категории СПОРТ	11
	3.6. Костюм в категории СПОРТ	11
4.	Программы категории АРТ	13
	4.1. Снаряды категории АРТ	13
	4.2. Возрастные категории АРТ	13
	4.3. Уровни сложности в категории АРТ	14
	4.4. Общие требования к программам категории АРТ	15
	4.5. Требования к площадке категории АРТ	16
	4.6. Костюм в категории АРТ	16
5	Музыкальное сопровождение для всех Категорий	17
6	Запрещенные элементы	18
7	Фото и видео съемка	21
8	Участники турнира	21
9	Судейская коллегия и оценка программ	23
	9.1. Общие положения судейской коллегии	23
	9.2. Обязанности судей	23
	9.3. Методика оценки программы. Протоколы	24
10	Протесты	32
11	Награждение	33
	Приложения	34
	Приложение №1 «Пример заполнения протокола обязательных элементов»	34

1. Базовые термины

Участник – спортсмен, участвующий в турнире, демонстрирующий программу.

Представитель участника – совершеннолетнее лицо, представляющее интересы участника. Представитель у участника может быть только один. (тренер, родитель)

Возрастные категории – группа участников определенного возраста.

Уровни в программах АРТ – уровень сложности программы исходя из длительности занятий и сложности выполнения элементов.

Разрядные категории в программах СПОРТ – категория в воздушной гимнастике, имеющая определенные требования к выступлению участника. Сформирована для разделения участников на группы по спортивным навыкам и требованиям к программе (максимальный балл обязательных элементов, запрещенные элементы)

Обязательные элементы – элементы, заявленные участником в отдельном протоколе, с заранее известной стоимостью и критериями выполнения.

Запрещенные элементы – запрещенные элементы в определенных уровнях и разрядах, исходя из соображений безопасности.

Связка – соединение 3х и более элементов без изменения основной точки опоры, допускается изменение одной дополнительной точки опоры (хвата).

Шпагат – элемент с раскрытием прямых ног 180 градусов и более.

Партер – упражнения акробатики или хореографии не на снаряде, без касания снаряда.

Начальное положение – логическое, зафиксированное, неподвижное положение участника, перед началом музыкальной композиции и демонстрации программы.

Конечное положение – логическое, зафиксированное, неподвижное положение участника, после окончания музыкальной композиции и демонстрации программы.

Статичный элемент – статичная фигура, демонстрирующая физические навыки участника.

Динамичный элемент – динамичный элементы, демонстрирующая физические навыки участника (одинарные перевороты без смены высоты, цикличные закручивания, переходы из шпагата в шпагат, смены флагов, прыги)

Отрывной элемент – вид элементов с фазой полета без фиксации за снаряд. Конечное положение может быть, как на одной высоте с начальным положением, так и ниже начального положения. Данный вид элементов оценивается только в 2 взрослом, 1 взрослом, КМС, МС, 3 и 4 уровне. (*внутренняя разрядная система федерации)

Спрыг – вид вариантов схода со снаряда, преднамеренная контролируемая смена высоты, начальное положение на снаряде, конечное положение на страховочном мате без удержания снаряда. Относится к динамическим элементам.

Обрыв – преднамеренная, контролируемая, фаза полёта со сменой высоты и

обязательной фиксацией спортсмена за снаряд, где конечное положение ниже начального. Оценивается во всех разрядных категориях и уровнях.

Компонент в обрыве – единичный поворот в плоскости или изменение плоскости по отношению к полу.

Многокомпонентный обрыв – обрыв, содержащий 2 и более компонента.

Рабочая дуга (кольцо) – дуга на которой находится 100% веса тела спортсмена.

Заход на снаряд – процесс и способ переноса веса тела участника на снаряд, начальное положение на полу.

Подъёмы по снаряду – процесс набора высоты, начальное положение на снаряде. В гибких снарядах и пилоне к подъёмам относятся лазы, засчитываются от 3 повторений. В кольце/кубе к подъёмам по снаряду засчитываются подъёмы на верхнюю дугу, лазы по боковой дуге (от 3 повторений).

Вис – положение тела, при котором линия плечевого пояса находится ниже точки хвата.

Стойка – положение тела, при котором его плечи находятся выше точек опоры.

Положение Бильман – хват ноги сзади, при котором происходит полный проворот плеч т.е. два локтя направлены в одну сторону.

2. Регламент турнира.

2.1. Порядок проведения турнира.

2.1.1. Характер турнира определяется положением. Турниры бывают квалификационные (отборочные) и открытые.

2.1.2. Порядок подачи заявок прописан в Положении о проведении турнира, размещенном в официальной группе турнира.

2.1.3. Организатор турнира публикует тайминг, не позднее 3-х дней до даты проведения турнира.

2.1.4. Тайминг и порядок выступления участников публикуется в официальной группе турнира.

2.1.5. Порядок выступления участников в каждой категории определяется алфавитным порядком (по фамилиям).

2.1.6. Музыкальные композиции принимаются на официальную почту турнира.

2.1.7. Допускается регистрация участников, как в день, так и за день до турнира, при индивидуальном согласовании с организатором.

2.1.8. На регистрацию турнира необходимо предоставить:

- документ, удостоверяющий личность участника (свидетельство о рождении или паспорт),
- спортивную страховку, покрывающую риски участия в соревнованиях, действующую на момент реализации соревнований с указанием вида спорта «воздушная гимнастика»,
- расписку от родителей (опекунов) несовершеннолетних участников или расписку от участников 18+. Форма расписки размещается в официальной группе турнира,
- распечатанный и заполненный протокол обязательных элементов, в соответствии с заявленной категорией (только категория SPORT).

2.1.9. Перед началом турнира организатор предоставляет участникам возможность опробования площадки.

2.1.10. Награждение участников проводится в день проведения турнира.

2.1.11. Общение организаторов и участников, осуществляется только через представителя участника.

2.1.12. Врач или специальная медицинская бригада, находится на площадке всё время проведения турнира и отвечает за соблюдение условий охраны здоровья, допуска участников, медицинских консультаций и оказания первой медицинской помощи.

2.1.13. После проведения турнира, все протоколы должны находиться в архиве турнира.

2.2. Вид программы.

2.2.1 Программы СПОРТ – имеют обязательные элементы. Выполняются на снарядах: спортивный пилон, воздушные полотна, воздушное кольцо, воздушные стропы. Выполняются по разрядам. Бывают только сольные и дуэтные.

Программы АРТ – не имеют обязательных элементов, выполняются на снарядах: спортивный пилон, воздушные полотна, воздушное кольцо, воздушные стропы, оригинальные снаряды. Выполняются по уровням. Бывают сольные, дуэтные, групповые, синхронный дуэт.

3. Программы категории СПОРТ.

3.1. Снаряды категории СПОРТ

Воздушные полотна – снаряд в виде длинных тканевых полотен, спускающихся вниз двумя свободными концами.

Воздушное кольцо – снаряд, в виде стального обруча круглой формы, без дополнительных приспособлений. Программа выполняется только на самом снаряде, без зацепа за систему подвеса (исключение дуэтные категории).

Спортивный пилон – снаряд, в виде двух вертикально установленных стальных труб, имеющих статичный и динамичный режим.

Воздушные стропы – снаряда, в виде двух текстильных петель, свисающих вертикально.

3.2. Разрядные категории и разряды СПОРТ:

3.2.1 Выступления осуществляется по 8 разрядным категориям.

У каждой разрядной категории своя возрастная группа и максимальный возможный балл обязательного элемента.

Разрядная категория – категория в данных правилах соревнований Федерации, имеющая определенные требования к выступлению участника. Сформирована для разделения участников на группы по спортивным навыкам и требованиям к программе (максимальный балл обязательных элементов, запрещенные элементы)

Спортивный внутренний разряд Федерации – уровень мастерства, подтвержденный сертификатом, выданным в соответствии с требованиями к кандидату на разряд. Разряд имеет свои возрастные требования, регламентируется Положением о спортивных внутренних разрядах Федерации.

Присвоение спортивного внутреннего разряда Федерации – документальная процедура получения спортсменом сертификата о присвоении определенного спортивного внутреннего разряда Федерации, осуществляемая по итогам отборочного и финального турнира по заявке (ходатайстве) участника. Регламентируется данным Положением о спортивных внутренних разрядах Федерации.

3.2.2. Возрастные группы разрядных категорий для выступления на соревнованиях:

3.2.3. Дuetные возрастные группы определяются по возрасту старшего участника.

3.2.4. Возрастные требования для выдачи спортивного внутреннего

Разрядная категория	Мастер спорта	Кандидат мастера спорта	Спортивные разрядные категории			Юниорские разрядные категории		
			1 взр.	2 взр.	3 взр.	1 юн.	2 юн.	3 юн.
Возрастные группы	6-8 лет	6-8 лет	6-8 лет	6-8 лет	6-8 лет	6-8 лет	6-8 лет	6-8 лет
	9-11 лет	9-11 лет	9-11 лет	9-11 лет	9-11 лет	9-11 лет	9-11 лет	9-11 лет
	12-14 лет	12-14 лет	12-14 лет	12-14 лет	12-14 лет	12-14 лет	12-14 лет	12-14 лет
	15-17 лет	15-17 лет	15-17 лет	15-17 лет	15-17 лет	15-17 лет	15-17 лет	15-17 лет
	18 - 29 лет	18 - 29 лет	18 - 29 лет	18 - 29 лет	18 - 29 лет	18 - 29 лет	18 - 29 лет	18 - 29 лет
	30 +	30 +	30 +	30 +	30 +	30 +	30 +	30 +

разряда:

Спортивный внутренний разряд Федерации выдается:

- ✓ МС - с 14 лет
- ✓ КМС с 12 лет
- ✓ 1 взрослый с 11 лет
- ✓ 2 взрослый 11 лет
- ✓ 3 взрослый с 10 лет
- ✓ 1 юношеский с 8 лет
- ✓ 2 юношеский с 8 лет
- ✓ 3 юношеский с 8 лет

*** Основные требования к спортивным внутренним разрядам Федерации см. в Положении о спортивных внутренних разрядах.

3.3. Требования к обязательным элементам категория СПОРТ

3.3.1. Требования к количеству и максимальному баллу в Протоколе обязательных элементов:

Разрядная категория	Мастер спорта	Кандидат в мастера спорта	Спортивные разрядные категории			Юниорские разрядные категории		
			1 взр.	2 взр.	3 взр.	1 юн.	2 юн.	3 юн.
Разрешенный максимальный балл обязательного элемента	6 баллов	5.5 баллов	4.5 балла	4 балла	3.5 балла	3 балла	2.5 балла	1.5 балл
Количество обязательных элементов указанных в Протоколе по обязательным элементам	2 гибкость 2 на силу 2 на баланс 1 специальный	2 на гибкость 2 на силу 2 на баланс 1 специальный	2 на гибкость 2 на силу 2 на баланс 1 специальный	2 на гибкость 2 на силу 2 на баланс 1 специальный	2 на гибкость 2 на силу 2 на баланс 1 специальный	1 на гибкость 1 на силу 1 на баланс	1 на гибкость 1 на силу 1 на баланс	1 на гибкость 1 на силу 1 на баланс

3.3.2. Все обязательные элементы должны быть не выше балла в таблице 3.4.1. внесение в таблицу элементов баллом ниже, указанного в таблице 3.4.1. разрешается.

3.3.3 Не допускается внесение в Протокол Обязательных элементов меньшего или большего количества обязательных элементов, чем в таблице 3.4.1

3.3.4 Протокол обязательных элементов должен быть заполнен корректно по примеру (вложение №1), изображение и балл должен соответствовать выбранному номеру обязательного элемента, описание заполнено без ошибок и четко читаемо, выбран один вариант исполнения, указан балл, название и критерии выполнения, присутствовать место для оценки и комментария судьи. Не допускается разделение одной строки таблицы на разные страницы.

3.3.5. Последовательность элементов в протоколе обязательных элементов, должна соответствовать последовательность их исполнения в программе.

3.3.6. Обязательные элементы засчитываются как в общей структуре программы, так и в отдельном протоколе по обязательным элементам, заполненный участником.

3.3.7. Протокол по обязательным элементам должен быть предоставлен на регистрацию.

3.3.8. Заведомо ложное и некорректное заполнение протокола

обязательных элементов, участник штрафуются в пункте «Некорректное заполнение протокола» 3 балла.

3.3.9. Таблица обязательных элементов одна для всех разрядов и представлена в официальной группе турнира.

3.4. Общие требования к программе категории СПОРТ

Начальное и конечное положение участника должно быть в партере, без касания снаряда, во всех разрядах, нарушения штрафуются в пункте «Несоответствие правилам» 5 баллов.

Движение спортсмена должно начинаться с началом музыки и оканчиваться с ее окончанием, нарушения штрафуются в пункте «Начальное положение и конечное положение не соответствуют музыкальной композиции» 3 балла.

Заступ за границу площадки штрафуются в пункте «Заступ за границу площадки и зацеп за систему подвеса» 3 балла.

В сольных категориях на воздушном кольце преднамеренный зацеп за систему подвеса (в т.ч. и текстильную стропу) штрафуются в пункте «Заступ за границу площадки и зацеп за систему подвеса» 3 балла.

Выполнение запрещенных элементов, штрафуются в пункте «Несоответствие правил» 5 баллов. (см. Таблицу запрещенных элементов) и не оценивается в протокол по Технике.

Выполнение отрывных элементов не оценивается в 3 юношеском, 2 юношеском, 1 юношеском, 3 взрослом.

Элементы на снаряде должны быть удержаны 3 секунды, неудержанные элементы не засчитываются ни в один протокол.

Элементы в программе должны соответствовать разрядной категории участника. В случае выполнения элементов незапрещенных, но значительно повышенной сложности по отношению к выбранной разрядной категории, по решению судейской коллегии участник получает штраф в пункте «Несоответствие правилам» 5 баллов.

3.5 Требования к площадке и снарядам категории SPORT:

Для воздушных снарядов: Размер - 5м на 5м

Покрытие - спортивное татами

Площадка для пилона: Размер - 5м на 7м

Покрытие - спортивное татами

При подвесе снарядов допускается использование только карабинов специального назначения. Не допускается использование строительных, треснувших, изношенных карабинов. Возможна дисквалификация участника, который использует снаряд не надлежащего вида.

Выступление без страховочного мата - запрещено.

Разрешено наносить средства сцепления только на тело участника и при выступлении на снаряде участника, при выступлении на снарядах организаторов - запрещено наносить средство сцепления на тело (исключение пилон). Наносить средства сцепления на снаряд - запрещено в любых случаях. При нарушении штраф 5 баллов в пункт «Несоответствие правилам», при неоднократных нарушениях возможна дисквалификация участника.

3.6 Костюм в категории СПОРТ

Костюм участника должен иметь спортивную направленность, шит специально для данной соревновательной программы, быть опрятным, чистым, подходящим по размеру, эстетично смотреться на участнике, не висеть по крою и не сковывать движения.

Все детали костюма и украшения головы, должны быть закреплены и не мешать выступлению участника.

Костюм должен быть облегать фигуру, допускается использование прямого/оригинального кроя штанов/низа комбинезона, при условии закрепления нижней части на голени/стопе. Допускается использования прямого/оригинального кроя рукавов, при условии закрепления на запястье.

Костюм должен полностью закрывать и не выделять нижнее белье, лямки, застёжки, интимные части тела.

В костюме не должны присутствовать вставки из кожи и других материалов, улучшающих сцепление со снарядом.

Не допускаются полностью закрытые стопы в костюмах.

Перед выступлением участнику необходимо снять все ювелирные украшения и аксессуары, не имеющие отношения к соревновательной программе: такие как серьги, цепочки, кулоны, значки, часы, браслеты, пирсинг, кольца. При невозможности снять ювелирное изделия по физиологическим причинам, необходимо сообщить главному судье.

Ширина ластовицы должна быть не менее 7 см, высота боковой части шорт не менее 9 см.

Ягодицы должны быть закрыты на 100%. При движении не открываться более чем на 20%.

Рукава не обязательны, но рекомендуемы.

Весь декор костюма должен быть вшит, закреплён.

Запрещены отделимые части костюма такие как: рюши, банты, юбки, бахрома, перья, шнурки, лацканы, фалды, перчатки,

Запрещено использование любой дополнительной атрибутики для выступления в виде, головных уборов, ободков, перчаток, реквизита и т.п. Допускается использование минимальных аксессуаров для причёски в виде небольшой заколки, резинки и т.п.

Воротник стойка не обязателен, но рекомендован. Грудная клетка должна быть закрыта.

Волосы должны быть убраны в спортивную причёску, с открытой шеей. Короткие волосы должны быть зафиксированы.

Если волосы или детали костюма попадают на лицо или каким-то образом создают опасную ситуацию, мешают спортсмену – штраф в пункте «Несоответствие правил» 5 баллов.

4. Программы категории АРТ.

4.1. Снаряды категории АРТ

Воздушные полотна – снаряд в виде длинных тканевых полотен, спускающихся вниз двумя свободными концами.

Воздушное кольцо – снаряд, в виде стального обруча круглой формы, возможны дополнительные приспособления. При выполнении программы допускается работа, как только на снаряде, так и на дополнительных приспособлениях. Разделение на комплектации не предусмотрено.

Спортивный пилон – снаряд, в виде двух вертикально установленных стальных труб, имеющих статичный и динамичный режим.

Воздушные стропы – снаряда, в виде двух текстильных петель свисающих вертикально.

Оригинальные снаряды – все снаряды кроме (полотен, кольца, пилон, строп).

4.2. Возрастные категории АРТ:

4.2.1 Возрастные категории сольных программ:

- ✓ 4-5 лет
- ✓ 6-8 лет
- ✓ 9-11 лет
- ✓ 12-14 лет
- ✓ 15-17 лет
- ✓ 18 – 29 лет
- ✓ 30+ лет

4.2.2. Дуэтные и групповые категории определяются по возрасту старшего участника.

4.2.3. Возрастные группы для оригинальных снарядов будут сформированы отдельно, по наиболее близкому возрасту, в зависимости от количества участников.

4.3. Уровни сложности категории АРТ

4.3.1.

Уровень 1 – Дебют – участники, выступающие в первый раз. И не имеющие спортивной и хореографической подготовки до начала занятия на снаряде, без опыта выступления на соревнованиях и фестивалях.

Уровень 2 – Любители – участники, выполняющие элементы любительского уровня и не имеющие большого опыта выступлений, не являющиеся тренерами, артистами цирка и судьями. Имеются запрещенные элементы таблицы запрещенных элементов.

Уровень 3 – Полупрофессионалы – участники, выполняющие элементы полупрофессионального уровня, не являющиеся артистами цирка, судьями. Участники, занявшие 1 место в категории «2 уровень любитель» более двух раз в чемпионатах проводимых Федерацией по данным правилам (при условии участия в категории 5 и более человек). Имеются запрещенные элементы в таблице запрещенных элементов.

Уровень 4 – Профессионалы – участники выполняющие элементы профессионального уровня, имеющие большой спортивный/сценический опыт. Участники, занявшие 1 место в категории «3 уровень полупрофессионалы» более двух раз в чемпионатах, проводимых Федерацией по данным правилам (при условии участия в категории 5 и более человек). Запрещенных элементов не имеют.

4.3.2. При возникновении сложностей (или в индивидуальных случаях) в выборе уровня участника, необходимо обратиться за консультацией организатора.

4.3.3. Уровень участника определяет тренер при подаче заявки, в соответствии с опытом участника, сложностью выполняемых элементов, а также таблицы запрещенных элементов.

4.3.4. При несоответствии заявленного уровня и выполняемых элементов/ при наличии запрещенных элементов в количестве более 2, судейская коллегия оставляет за собой право повысить/понизить уровень участника. При систематических нарушениях в выбранном уровне на нескольких соревнованиях проводимых Федерацией или региональными представителями Федерации, осуществляется дисквалификация участника на срок 1 соревновательный сезон, утвержденный Федерацией.

4.4. Требования к программам категории ART:

Программа категории ART должна содержать читаемый образ, сюжет или оригинальную идею. Рекомендуется наполнение танцевальными, акробатическими, гимнастическими элементами в партере в соответствии с образом, а также образных движений на снаряде.

Площадка для партера не ограничена.

Начало и окончание программы возможно, как в партере, так и на снаряде.

Имеются запрещенные элементы в 1, 2, 3 уровне, за выполнение которых штраф в пункт «Несоответствие правил» 5 баллов. (см. Таблицу запрещенных элементов). При наличии более 2 запрещенных элементов происходит перевод в уровень выше.

Выполнение отрывных элементов не оценивается в 1 и 2 уровне.

Элементы на снаряде должны быть зафиксированы, форма их читаема. Все проходящие, незафиксированные элементы не будут оценены.

На снаряде воздушное кольцо разрешена работа непосредственно и на самом снаряде, и на дополнительных приспособлениях.

В программе рекомендуется и дополнительно оценивается использование различных средств сюжетной выразительности.

В программе может быть использован реквизит, аксессуар, различная атрибутика образа и ассистент не прикасающийся к снаряду.

При несоответствии заявленного уровня и выполняемых элементов/при наличии запрещенных элементов в количестве более 2, судейская коллегия оставляет за собой право повысить/понижить уровень участника. При систематических нарушениях в выбранном уровне на нескольких соревнованиях проводимых Федерацией или региональными представителями Федерации, осуществляется дисквалификация участника на срок 1 сезон.

Программа должна быть разнообразной. Включать в себя: крутки, силовые элементы, балансовые элементы, элементы гибкости, заходы, подъемы, обрывы, динамические элементы.

На снаряде пилон необходимо работать на динамическом и статическом пилоне.

4.5. Требования к площадке и снарядам категории АРТ:

Площадка для категории АРТ для всех снарядов – не регламентирована.

При подвесе снарядов допускается использование только карабинов специального назначения. Не допускается использование строительных, треснувших, изношенных карабинов. Возможна дисквалификация участника, который использует снаряд не надлежащего вида.

Выступление без страховочного мата – запрещено.

Разрешено наносить средства сцепления только на тело участника и при выступлении на снаряде участника, при выступлении на снарядах организаторов – запрещено наносить средство сцепления на тело (исключение пилон). Наносить средства сцепления на снаряд – запрещено в любых случаях. При нарушении штраф 5 баллов в пункт «Несоответствие правилам», при неоднократных нарушениях возможна дисквалификация участника.

4.6. Костюм в категории АРТ

Костюм участника должен иметь сценическую направленность шит специально для данного образа и выступления. Иметь эстетичный вид, быть опрятным, чистым, подходящим по размеру, эстетично смотреться на участнике, не висеть по крою и не сковывать движения. За выступление в тренировочных комбинезонах штраф 3 балла.

Все детали костюма и украшения головы, должны быть закреплены и не мешать выступлению участника.

Костюм не должен выделять интимные части тела и контуры нижнего белья.

Костюм должен полностью закрывать нижнее белье, лямки, застёжки.

В костюме не должны присутствовать вставки из кожи и других материалов, улучшающих сцепление со снарядом.

Не допускаются полностью закрытые стопы в костюмах.

Перед выступлением участнику необходимо снять все ювелирные украшения и аксессуары, не имеющие отношения к соревновательной программе: такие как серьги, цепочки, кулоны, значки, часы, браслеты, пирсинг, кольца.

Ширина ластовицы должна быть не менее 7 см, высота боковой части шорт не менее 9 см.

Ягодицы должны быть закрыты на 100%. При движении не открываться более чем на 20%.

Костюм, прическа, грим, макияж любые, но не мешающие выполнять программу. При создании из-за внешнего вида участника опасной ситуации предусмотрен штраф в пункте «Несоответствие правил» 5 баллов.

5. Музыкальное сопровождение.

Для всех категорий.

Продолжительность музыкального сопровождения:

3 юношеский и 2 юношеский и Уровень 1 - до 2.50 мин (дуэты и группы до 3,30 мин)

1 юношеский, 3 взрослый и Уровень 2 - до 3.20 мин (дуэты и группы до 3,30 мин)

2 взрослый и 1 взрослый и Уровень 3 - до 3.40 мин (дуэты и группы до 4,10 мин)

КМС, МС и Уровень 4 - до 4.10 мин (дуэты и группы до 4,10 мин)

За превышение продолжительности музыкальной композиции присуждается штраф в протоколе Штрафы «Не соответствие правил» 5 баллов.

Музыка должна иметь цельный и законченный характер, соответствовать возрасту участника, не иметь нецензурные выражения. Разрешена аранжировка, музыка со словами, наложение текста, звуковые эффекты.

Движения, элементы и связки, совершенные после окончания музыкальной композиции, не оцениваются судьями.

6. Запрещенные элементы.

6.5. Таблицы запрещенных элементов

Воздушные полотна и воздушные стропы. Категории SPORT и ART			
Уровни Разряды	Элементы на силу	Элементы на баланс	Обрывы, зрелищные элементы
Уровень 1, 3 юношеский 2 юношеский	<ul style="list-style-type: none"> - лазы на руках - вис на шее все варианты - вис на стопе/стопах - вис на пятке/пятках - передний флаг, задний флаг, все виды передних и задних бланшей (как в висе, так и в упоре) - силовой крест с руками в параллель полу - опасный мост - крокодил все варианты - вис на одной руке без фиксации снаряда на руке 	<ul style="list-style-type: none"> - баланс в шпагате без удержания руками за снаряд все варианты - баланс в шпагате, с удержанием заднего полотна в спирали (хвате) - стойки без фиксации снаряда руками/ногами - стойки с опорой на одну руку, без фиксации бёдрами/ногами за снаряд - русский шпагат параллельный полу 	<ul style="list-style-type: none"> - обрывы без конечной намотки на корпусе или коленях - обрывы в руки без фиксирующей намотки - обрывы трех и более компонентные - обрывы с намоткой на плече и фазой полета назад/вперед - обрывы в стопы, голени, колено - скольжения и пролёты больше роста участника - элементы с отрывом от снаряда - прыжки со снаряда - Roll-up точка опоры на руку и ногу - Roll-up
Уровень 2, 1 юношеский 3 взрослый	<ul style="list-style-type: none"> - вис на шее без удержания снаряда - вис на одной пятке - вис на одной стопе - задний флаг, все виды передних и задних бланшей (как в висе, так и в упоре) - вис опасный мост с руками и корпусом параллель полу - все варианты крокодилов 	<ul style="list-style-type: none"> - баланс в шпагате без удержания снаряда руками с точкой опоры под стопой - разъезд на балансе - переходы в балансе на шпагате без удержания снаряда руками все варианты - стойки с опорой на одну руку, без фиксации бёдрами/ногами за снаряд - стойки без фиксации снаряда руками 	<ul style="list-style-type: none"> - обрывы в руки без фиксирующих намоток - скольжения и пролёты больше роста участника - элементы с отрывом от снаряда - обрывы с намоткой на плече и фазой полета назад/вперед - прыжки с вися на руках - Roll-up
Уровень 3 2 взрослый, 1 взрослый	<ul style="list-style-type: none"> - вис на шее с удержанием ног в различных положениях - вис задний и передние бланш с 	<ul style="list-style-type: none"> - тройные переходы на шпагате в балансе 	-

	собранными прямыми ногами, - силовой крест с точкой опоры под запястьем.		
Уровень 4 КМС МС	-	-	-
Воздушное кольцо. Категории SPORT и ART			
Уровень 1, 3 юношеский 2 юношеский	<ul style="list-style-type: none"> - лазы на руках - вис на шее все варианты - вис на стопе/стопах все варианты - вис на пятке/пятках все варианты - передний флаг, задний флаг, все виды передних и задних бланшей (как в висе, так и в упоре) - опасный мост - вис на пятках на верхней дуге с упором в кольцо - вис на стопах на верхней дуге с упором в кольцо - крокодил все варианты 	<ul style="list-style-type: none"> - стойки без фиксации снаряда руками и ногами - стойки с опорой на одну руку - русский шпагат параллельный полу - шпагаты на баланс без удержания снаряда с опорой на стропу 	<ul style="list-style-type: none"> - обрывы в руки - обрывы со сменой рабочих дуг - многокомпонентные обрывы - обрывы в стопы, голени - обрыв в стопу, голень, колено - элементы с отрывом от снаряда - прыжки со снаряда - вращение на локтях - вращение на бедре - вращения на предплечьях с удержанием ног
Уровень 2, 1 юношеский 3 взрослый	<ul style="list-style-type: none"> - вис на шее без удержания снаряда - вис на одной пятке все варианты (кроме элемента с удержанием опорной ноги за стопу/голень с обратной стороны кольца) - вис на одной стопе все варианты (кроме элемента с удержанием опорной ноги за стопу) - задний флаг, - виды передних и задних бланшей с прямыми ногами (как в висе, так и в упоре) - вис опасный мост с руками и корпусом параллель полу - все варианты крокодилов 	<ul style="list-style-type: none"> - стойки на одной руке - стойки на плечах/груди без фиксации снаряда руками - шпагаты на баланс без удержания снаряда с опорой на стропу 	<ul style="list-style-type: none"> - элементы с отрывом от снаряда - прыжок сальто с положения сида - прыжок сальто с виса на руках/стопах - прыжки с верхней дуги - вращение на бедре

Уровень 3 2 взрослый, 1 взрослый	<ul style="list-style-type: none"> - вис на шее с удержанием ног в шпагате/шпагатной линии - вис задний и передние бланш с собранными прямыми ногами, - вис на пятке с удержанием свободной ноги в положении Бильман - вис на стопе с удержанием свободной ноги в положении Бильман 	-	<ul style="list-style-type: none"> - элементы с отрывом от снаряда и поворотом корпуса - прыжки с верхней дуги
Уровень 4 КМС МС	-	-	-
Пилонный спорт. Категории SPORT и ART			
Уровень 1, 3 юношеский 2 юношеский	<ul style="list-style-type: none"> - лазы на руках - силовые выходы все варианты - флажок, передний флаг, задний флаг, все виды бланшей, горизонт, старфиш - опасный мост - все варианты спичага 	<ul style="list-style-type: none"> - стойки на одной руке - русский шпагат 	<ul style="list-style-type: none"> - сальто - скольжения - перехваты - фонджи - гейнер
Уровень 2, 1 юношеский 3 взрослый	<ul style="list-style-type: none"> - лазы на руках - силовые выходы с положения вися - флажок, задний флаг, - все виды бланшей - горизонт - старфиш 	<ul style="list-style-type: none"> - русский шпагат в параллель полу 	<ul style="list-style-type: none"> - сальто с вися - перехваты - фонджи - гейнер
Уровень 3 2 взрослый, 1 взрослый	<ul style="list-style-type: none"> - все виды передних и задних бланшей с прямыми собранными ногами 		-
Уровень 4 КМС МС	-	-	-

6.1 Выполнение запрещенных элементов штрафуются в пункте «Несоответствие правилам» 5 баллов.

7 Фото и видеосъемка.

Организаторы турнира проводят профессиональную фотосъемку. Все фотоматериалы остаются собственностью организаторов. Принимая участие в турнире, участник автоматически соглашается на фото/ видеосъемку и участие в рекламных акциях, а также на использование всех материалов по усмотрению организаторов на телевидении, в рекламе, в печатных и интернет-изданиях, связанных с турниром и деятельностью Федерации.

Условия присутствия сторонних фотографов, обговаривается заранее с организаторами турнира.

8 Участники турнира.

8.1. Обязанности участников:

8.1.1. Соблюдать правила турнира.

8.1.2. Корректно заполнить заявку, протокол обязательных элементов, вовремя оплатить регистрационный взнос, заранее выслать музыкальную композицию на официальную почту турнира.

8.1.3. Своевременно явиться для участия в турнире.

8.1.4. Проявлять уважение к другим участникам, их представителям и гостям, организатору и его команде, спонсорам и их изделиям/подаркам, судьям. В случае нарушения, участник штрафует в пункте «Несоответствие правилам». В случае многократных нарушений, участник дисквалифицируется на 1 сезон.

8.1.5. Возникающие вопросы решать только через своего представителя.

8.1.6. Быть готовым к своему выступлению не позднее, чем за 15 минут до него и находиться в зоне для выхода участников.

8.1.7. Участник предоставляет на регистрацию:

- документ, удостоверяющий личность участника
- спортивную страховку, покрывающую риски участия в соревнованиях.
- расписку от родителей (опекунов) несовершеннолетних

участников. Форма расписки размещается в официальной группе турнира.

- распечатанный и заполненный протокол обязательных элементов, в соответствии с заявленной категорией (только категория SPORT)

- музыкальную композицию на USB-носителе.

8.1.8 Участник должен подготовить снаряд на выступление, отрегулировать снаряд по высоте. Допускается попробовать 3 элемента влияющих на регулировку высоты и положения снаряда. Запрещено проводить репетицию номера во время выступления участника на другой площадке.

8.2. Права участников :

8.2.1. Проверить площадку и подготовить снаряд на выступление, отрегулировать снаряд по высоте. Допускается попробовать 3 элемента влияющих на регулировку высоты и положения снаряда. Запрещено проводить репетицию номера во время выступления участника на другой площадке.

8.2.2. Выступить повторно, если выступление было прекращено по обстоятельствам, зависимым от организаторов.

8.2.3. Выступать в нескольких категориях турнира или на нескольких снарядах.

8.2.4. Выбрать одного представителя (тренер, родитель.)

8.2.5. Совершеннолетний участник может являться своим представителем.

8.2.6. Обращаться к главному судье и организаторам, по интересующим его вопросам через представителя.

8.2.7. На награждении получить протокол своего выступления.

8.2.8. Получить судейство объективное, независимое от внешних и внутренних факторов.

8.2.9. Подать протест в течении часа после награждения.

9 Судейская коллегия и оценка программ.

9.1. Общие положения судейской коллегии.

9.1.1. Судейская коллегия формируется из судей, прошедших обучение и допущенных к судейству турнира.

9.1.2. Замена судьи во время просмотра программ одной категории – не допускается.

9.1.3. Организатору турнира запрещается быть в составе судейской коллегии.

9.1.4. Перед началом судейства проводится судейский брифинг.

9.1.5. Рассмотрение протестов осуществляется судейской коллегией, до окончания турнира.

9.1.6. В судейскую коллегия не допускаются судьи, имеющие учеников на данном турнире.

9.1.7. Главный судья даёт участнику право повторить выступление, по согласованию с судейской коллегией.

9.1.8. Главный судья отвечает за перевод, дисквалификацию и прочих изменения в списках участников турнира, по согласованию с судейской коллегией.

9.2. Обязанности судей.

9.2.1. Знать и соблюдать Правила и Положение о турнире.

9.2.2. Своевременно являться к месту проведения турнира.

9.2.3. Добросовестно исполнять свои профессиональные обязанности.

9.2.4. Иметь удовлетворительное, для выполнения своих рабочих обязанностей, физическое состояние.

9.2.5. Оценивать программы спортсменов объективно, не принимать во внимание репутацию, прошлые результаты спортсменов, а так же факторы, влияющие из вне.

9.2.6. Не обсуждать выставленные оценки с другими судьями, участниками, представителями участников.

9.2.7. По требованию, главного судьи турнира, предъявить личный

протокол.

9.2.8. Письменно или устно объяснить главному судье турнира основания для выставления оценки.

9.2.9. Вносить на рассмотрения судейской коллегии, обоснованные предложения для перевода или дисквалификации участников.

9.3. Методика оценки программы. Протоколы

9.3.1. Протоколы для всех снарядов категории СПОРТ

ТЕХНИКА СПОРТ

Критерий	Оценка	Комментарий
Структура программы	0.5 - 6 баллов Общая	Наличие элементов разных видов (сила, гибкость, баланс, динамических элементов, вращения, элементов в партере), отсутствие приоритета одного вида элементов.
Сложность элементов	0.5-1.5 за каждый элемент	Оценивается каждый удержанный элемент исходя из его сложности и правильности исполнения.
Обрывы	0.5-1.5 за каждый обрыв	Оценивается сложность обрывов. Обрыв это - смена высоты с удержанием снаряда за счёт хвата или фиксации снаряда на теле спортсмена.
Отрывные элементы (оцениваются в мс, кмс, 1 вз, 2 вз)	1,5 - 3 за каждый элемент	за каждый выполненный отрывной элемент с учётом его сложности. <u>Где к легким</u> относится небольшие перехваты, смены хвата с полным отрывом от снаряда. <u>К средним</u> перехваты с отрывом от снаряда в повороте корпуса на 180 градусов. <u>К сложным</u> перехваты с отрывом от снаряда в повороте корпуса на 360 градусов.
Заходы с пола и подъёмы по	0.5-1.5 за каждый вид	за каждый выполненный заход с учётом его сложности, при условии, что заходы разнообразные.

снаряду		Подъёмы по снаряду (лазы) засчитываются от 3 повторений в гибких снарядах и пилоне. В кольце/кубе подъёмом по снаряду засчитывается заход на верхнюю дугу, лазы по боковой дуге (от 3 повторений)
Динамичные элементы	0.5-1.5 за каждый элемент	Оценивается сложность и техничность исполнения динамичных элементов. К динамичным элементам относятся циклические намотки от 2 повторений, кувырки с намоткой на 360 с приходом в нп без потери высоты, вращения вокруг снаряда (кольцо, стропы) от 2 повторений, прыжки со снаряда

ШТРАФЫ СПОРТ

Критерий	Оценка	Комментарий
Приспособление хвата	0,4 балла За каждый случай	Повторное изменение положения хвата/зацепа/намотки для более удобной опоры на снаряд.
Колени и стопы	0,2 балла За каждый случай	Раслабленное, скошенное или сокращенное положение стопы (за исключением образно-стилистического сокращения стопы), раслабленное положение колена
Невыполнение заявленного элемента	2 балла За каждый случай	Непреднамеренная потеря конечного положения элемента, без последующего его повтора
Нарушения во внешнем виде	3 балла За каждый случай	Нарушения пунктов правил Костюм
Падение	3 - 6 балла За каждый случай	Незапланированная потеря высоты с конечным переносом веса тела на пол. 3 балла падение на стопы 3 балла падение на колени 4 балла падение на ягодицы 6 баллов падение на спину, шею, живот
Контроль над движениями	1 балл За каждый случай	Незапланированные скольжения, потеря баланса при выполнении элемента в партере, потеря баланса при выполнении элемента на снаряде с последующим его

		повтором, запутывание снаряда на части тела спортсмена, касание пола в конечном положении элемента
Заступ за границы площадки или зацеп за систему подвеса	3 балла За каждый случай	Заступ за границы площадки и преднамеренный зацеп за карабины и другие части системы подвеса. Кроме дуэтных категорий.
НП/КП не соответствуют музыкальной композиции	3 балла общая	Начало программы раньше или позже начала музыки. Окончание программы раньше или позже окончания музыки.
Некорректное заполнение Протокола	3 балла общая	Некорректное заполнение протокола обязательных элементов (категория СПОРТ) *см. Требования к программам категории СПОРТ **см. пример заполнения протокола
Нарушение правил	5 баллов За каждый случай	Подпевание во время выступления Окончание или начало программы на снаряде (категория СПОРТ) Неуважение к участникам, судьям Эротические движения и позиции Репетиция своей программы во время выступления другого участника на площадке рядом. Выполнение запрещенных элементов Превышение длительности музыкальной композиции Музыкальная композиция с нецензурными выражениями Несоответствие сложности программы к разрядной категории

ИСПОЛНЕНИЕ СПОРТ

Критерий	Оценка	Комментарий
Акробатика в партере	От 0 до 6 баллов	Оценка от 0 до 6. Где 3 балла оценивается общая сложность акробатики для выбранного разряда, и в 3 балла оценивается техничность выполнения акробатики. <u>К лёгким акробатическим элементам относятся:</u> шпагаты, мосты; колеса; элементы на равновесие базовые и с затяжкой ног; перевороты; туры на полупальцах; стойки на локтях; различные варианты

		<p>прыжков, гранд жете.</p> <p><u>К средним акробатическим элементам относятся:</u> перевороты со сменой ног, через 1 руку, с поворотом корпуса, с положения сида; стойки на груди; колёса на одной руке, с приходом в пол, на локтях; стойки на руках; бочка; рондат.</p> <p><u>К сложным акробатическим элементам относятся:</u> спичаг; маховые перекидки, фляк; сальто; бланш; стойка мексиканка;</p> <p>В разрядных категориях МС и КМС максимальную сложность возможно получить только при исполнении нескольких сложных акробатических элементов в связке.</p>
Гибкость и шпагаты на снаряде	0-3 балла Общая	За каждый продемонстрированный критерий гибкости (Поперечный шпагат, продольный шпагат, спина)
Вращение снаряда	0 - 3 балла Общая	Оценивается длительность вращение по отношению к длительности программы + скорость вращения.
Артистическая подача	0.5 - 3 балла Общая	Оценивается мимика, зрительный контакт с залом, жесты, работа в музыку.
Соответствие костюма и музыки	0.5- 3 балла Общая	Оценивается соответствие выбранной музыкальной композиции и костюма. Для наивысшего балла соответствие должно быть явное, должна считываться тематика или образность выбранного костюма.
Синхронность работы в дуэте/группе	0 - 3 балла общая	Оценивается синхронность заходов, пластических элементов на снаряде, и синхронных элементов.

9.3.2. Протоколы для всех снарядов категории АРТ.

ТЕХНИКА АРТ

Критерий	Оценка	Комментарий
----------	--------	-------------

Сложность	1-6 балл Общая	Оценка от 1 до 6. Где 3 балла оценивается общая сложность программы для выбранного уровня, и в 3 балла оценивается техническое выполнение заявленной программы.
Структура программы	1-6 балл Общая	Наличие элементов разных видов (сила, гибкость, баланс, динамических элементов, вращения, элементов в партере), отсутствие приоритета одного вида элементов.
Связки из 3-х и более элементов	0.5 балла за каждую	за каждую связку, при условии фиксации элементов в связке. *см определение связки
Обрывы	0.5-1.5 за каждый	за каждый обрыв, в зависимости от сложности обрывов, при условии, что обрывы разнообразные.
Отрывные элементы (3 и 4 уровне)	1,5 - 3 за каждый	за каждый выполненный отрывной элемент с учётом его сложности. Где к <u>легким</u> относится небольшие перехваты, смены хвата с полным отрывом от снаряда. К <u>средним</u> перехваты с отрывом от снаряда в повороте корпуса на 180 градусов. К <u>сложным</u> перехваты с отрывом от снаряда в повороте корпуса на 360 градусов.
Вращение снаряда	0 - 1,5 балла За каждое	Оценивается скорость вращения от момента запуска вращений. Медленные вращения оцениваются при условии наличия оборота в элементе 360 градусов и более.
Заходы с пола и подъёмы по снаряду	0.5-1.5 за каждый	за каждый выполненный заход с учётом его сложности, при условии, что заходы разнообразные. Подъёмы по снаряду (лазы) засчитываются от 3 повторений в гибких снарядах и пилоне. В кольце/кубе подъёмом по снаряду засчитывается

		заход на верхнюю дугу, лазы по боковой дуге (от 3 повторений)
Динамичные элементы	0.5-1.5 за каждый	Оценивается сложность и техничность исполнения динамичных элементов. К динамичным элементам относятся циклические намотки от 2 повторений, кувьрки с намоткой на 360 с приходом в нп без потери высоты, вращения вокруг снаряда (кольцо, стропы) от 2 повторений, прыжки со снаряда

ШТРАФЫ АРТ

Критерий	Оценка	Комментарий
Приспособление хвата	0,4 балла За каждый случай	Преднамеренное изменение хвата, для более удобной опоры/виса. Так же изменение намотки с целью ее коррекции
Колени и стопы	0,2 балла За каждый случай	За каждое ненапрянутое, сокращенное или расслабленное положение стопы/колена. За исключением имитационных движений стопами.
Невыполнение заявленного элемента	2 балла За каждый случай	Технический срыв элемента при его фиксации и попытки выполнить, без повторного его выполнения
Нарушения во внешнем виде	3 балла За каждый случай	Нарушения в пунктах правил Костюм
Падение	3 - 6 балла За каждый случай	Незапланированная потеря высоты с конечным переносом веса тела на пол. 3 балла падение на стопы 4 балла падение на колени 10 балла падение на ягодицы 6 баллов падение на спину, шею, живот
Контроль над	1 балл	Незапланированные

движениями	За каждый случай	скольжения, потеря баланса в партере, потеря баланса в элементе с последующим его повтором, незапланированный зацеп за снаряд или систему подвеса, не техничный выход из элемента
НП или КП не соответствуют музыкальной композиции	3 балла общая	Начало программы раньше или позже начала музыки. Окончание программы раньше или позже окончания музыки.
Нарушение правил	5 баллов За каждый случай	Подпевание во время выступления Неуважение к участникам, судьям Эротические движения и позиции Репетиция своей программы во время выступления другого участника на площадке рядом. Выполнение запрещенных элементов (уровень 1. 2, 3) Превышение длительности музыкальной композиции Музыкальная композиция с нецензурными выражениями

ИСПОЛНЕНИЕ АРТ

Критерий	Оценка	Комментарий
Начало выступления	1 – 5 балла Общая	Соответствие начального партера с образом, способность заинтересовать с самого начала выступления. Насыщенность партерной части, разнообразие акробатических, гимнастических, хореографических и танцевальных элементов и способность их выполнить.
Образ и сюжет	1-5 балла Общая	Наличие истории (сюжетной линии) и режиссерской задумки и способность их передать, эмоциональная передача образа, актерская подача, мимика.
Артистическая подача (мимика, жесты, артистизм)	1 – 5 балла Общая	Способность передать образ, сюжетную историю, актерская подача, мимика, жесты, имитационные движения.
Музыкальность исполнения	1 – 5 балла Общая	Соответствие движений с музыкальным развитием композиции, гармоничность и

		своевременность выполнения элементов.
Оригинальность	1- 5 балла Общая	Оцениваются режиссерские оригинальные решения, оригинальные средства сценической выразительности, оригинальность образа.
Окончание выступления	1- 5 балла Общая	Логичность финала программы, эффектное, окончание программы, завершенность сюжета и соответствие образа с конечным партером.
Внешний вид	1 - 10 балла общая	Оценивается точность костюма в соответствии с образом, гримм, причёска эстетическая составляющая. Костюм должен быть сценическим, т.е. созданный для конкретного образа и выступления. Все варианты тренировочных комбинезонов будут оценены на минимальный балл.

10. Протесты.

10.1. Протест подается только представителем участника в течении часа после награждения категории участника и только на своего участника.

10.2. Протест подается в письменном виде, на имя главного судьи.

10.3. Рассмотрение протеста происходит в течение турнира всей судейской бригадой по всем судейским протоколам. При подаче турнира после окончания последнего награждения соревновательного дня, протест должен быть рассмотрен в течении часа.

10.4. Протест рассматривается по всем пунктам протокола.

10.5. По итогу рассмотрения протеста баллы могут быть изменены как

в меньшую, так и в большую сторону.

10.6. Протест рассматривается по видео судейской коллегии, при отсутствии данного видео, по материалу предоставленному участникам или его представителем видеозаписи.

10.7. Ответ на протест предоставляется в письменном виде.

10.8. О результатах рассмотрения протеста, при условии изменения в баллах объявляет ведущий/информатор.

10.9. При изменении в баллах и изменении места, происходит дополнительное награждение участника на ближайшем награждении. Ранее присуждённые на награждении награды других участников не отзываются.

11. Награждение.

11.1. Награждение участников проводится в каждый из соревновательных дней в соответствии с таймингом, опубликованным в официальной группе турнира.

11.2. Участники обязуются присутствовать на награждении лично или через своего представителя.

11.3. Участники должны находиться на площадке до конца награждения.

11.4. Участники, занявшие призовые места, награждаются медалями, дипломами. Участники, не занявшие призовые места, награждаются дипломами за участие.

11.5 При изменении в баллах по результатам протеста происходит дополнительное награждение, без изменения в ранее проведённом награждении.

11.6. По возможности организатор предоставляет дополнительные подарки и спонсорские призы на награждении.

Приложение №1.

«Пример заполнения протокола обязательных элементов.»

- При наличии нескольких вариантов исполнения элемента, в протоколе указывается только один (тот который будет исполнять участник)
- Элементы в протоколе должны соответствовать разряду участника.
(Требования к обязательным элементам)

Наименование соревнования:					Дата: **.**.2023	
ФИО участника: Иванова Татьяна Ивановна					Судья:	
Категория участника: воздушные полотна, 10-11 лет, уровень 3					Подпись:	
№	Код элемента в таблице	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл элемента	Судейский балл	Комментарий судьи

1	AS-F-№ Где № - порядковый номер		Упор в петлю с положением Бильман - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеча - Ноги прямые	4 балла		
2	AS-P-№		Вис на предплечье с зацепом коленом - Одноименная с ногой рука удерживает полотно - Вторая рука не на снаряде	3,5 балла		
3	AS-P-№		Вис на локтевом сгибе с удержанием ноги в продольном шпагате - Вис на локтевом сгибе - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более)	4 балла		
4	AS-F-№		Упор с положением Бильман - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеч - Ноги прямые	4 балла		
5	AS-B-№		Упор «Русский шпагат» - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание снаряда двумя руками - Линия шпагата параллельно полу	4 балла		

6	AS-S-№		<p>Вращение вокруг полотна на прямом узле</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 раз вперед - Не менее 3 раз назад 	3,5 балла		
7	AS-B-№		<p>Вис на пояснице с удержанием полотен</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Без дополнительных намоток на руки 	4,5 балла		