



ОФСОО

Национальная федерация
воздушной гимнастики
и пилонного спорта

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ
ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО ДУЭТ
(АНД)**

2023-2024

Терминология

Продольный шпагат 180 градусов и более – раскрытие прямых ног в продольную линию. Прямые ноги обязательное условие ко всем шпагатам.

Поперечный шпагат 180 градусов и более – раскрытие прямых ног в поперечную линию без отведение таза назад(стопы, колени, таз на одной линии). Прямые ноги обязательное условие ко всем шпагатам.

Складка – положение поперечной шпагатной линии с отведением таз назад.

Продольная шпагатная линия – раскрытие ног в продольную линию без условий шпагата: одна нога согнута, вторая прямая; или раскрытие менее 180 градусов.

Проворот плеча – расположение плечевого сустава, когда локоть и плечо провернуто. Характерно для удержаний ног Бильман.




Удержание через бок(без проворота плеча) – расположение плечевого сустава, без проворота плеча и локтя. Характерно для боковых затяжек.



Одноименная нога – той же стороны, что и удерживающая рука. Например: правая рука удерживает правую ногу.




Разноименная нога – с противоположенной стороны, что удерживающая рука. Например: правая рука удерживает левую ногу.




Подколенки – коленный сгиб с задней стороны




Уголок – положение ног в складке по отношению к корпусу, где угол между корпусом и ногами приблизительно 45-90 градусов.



Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
AHD-F-1		<p>Вис с удержанием ног в продольной линии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Корпус перпендикулярно полу - Спортсмены повернуты в разные стороны 	<p>0,5 балла</p>
AHD-F-2		<p>Кольцо и поперечный шпагат</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на стропе кольцо - Ноги согнуты и достают до головы - Упор прямыми руками в кольцо <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на пояснице с раскрытие ног в поперечный шпагат - Раскрытие ног 180 градусов и более 	<p>0,5 балла</p>
AHD-F-3		<p>Синхронный продольный шпагат с упором в ногу партнера</p> <p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольного шпагата менее 180 градусов - Упор в щиколотку партнера 	<p>1 балл</p>
		<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Упор в щиколотку партнера 	<p>2 балла</p>


<p>AHD-F-4</p>		<p>Упор в прогибе и поперечный шпагат</p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые - Упор ногами в нижнего спортсмена <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице с раскрытие ног в поперечный шпагат - Раскрытие ног 180 градусов и более 	<p>1.5 балла</p>
<p>AHD-F-5</p>		<p>Удержание партнера за ногу в упоре</p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Одна рука удерживает ногу партнера - Вторая рука не на снаряде <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Одноименная нога удерживается партнером - Разноименная рука удерживает снаряд 	<p>1 балла</p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Одна рука удерживает ногу партнера - Вторая рука не на снаряде 	<p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Рука удерживает снаряд - Свободная рука удерживает разноименную ногу в продольном шпагате - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>1.5 балла</p>

<p>AHD-F-6</p>		<p>Удержание партнера в вися на поясице</p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице - Упор прямой ногой в кольцо <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Руки удерживают снаряд <p style="text-align: right;">2 балл</p>
<p>AHD-F-7</p>		<p>Продольный шпагат на стопах партнера.</p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Распор на бёдрах - Руки не на снаряде <p style="text-align: right;">2 балла</p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Рука не удерживает стропу <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Распор на бёдрах - Руки не на снаряде <p style="text-align: right;">3 балла</p>
<p>AHD-F-8</p>		<p>Прогиб с упором в кольцо и в партнера</p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в кольцо - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб корпуса <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в партнера - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб корпуса <p style="text-align: right;">2,5 балла</p>


<p>AHD-F-9</p>		<p>Прогиб в вися на коленках с удержанием партнера</p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на коленках - Упор прямыми руками в партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на подмышечных впадинах - Удержание ног в положение Корзинка, без проворота плеч</p>	<p>2.5 балла</p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на коленках - Упор прямыми руками в партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на подмышечных впадинах - Удержание ног в продольном шпагате 180 градусов и более</p>	<p>3 балл</p>
<p>AHD-F-10</p>		<p>Синхронный прогиб с упором кольцо</p>	
		<p><i>Оба спортсмена:</i> - Прогиб в спине - Упор ногами в кольцо</p>	<p>3.5 балла</p>
<p>AHD-F-11</p>		<p>Продольный шпагат с удержанием за стропу</p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Захват за стропу - Ноги прямые</p>	<p>3.5 балла</p>
		<p><i>Нижний спортсмен:</i> - Распор в кольце - Прогиб корпуса - Удержание ноги партнера - Руки прямые</p>	




<p>AHD-F-12</p>		<p>Продольный шпагат с упором в кольцо и зацепом за стропу</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 296 1344 510"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат менее 180 градусов</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога согнута</p> </td> <td data-bbox="1344 296 1477 510"> <p>4 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 510 1344 751"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Захват за стропу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога прямая</p> </td> <td data-bbox="1344 510 1477 751"> <p>4.5 балла</p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат менее 180 градусов</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога согнута</p>	<p>4 балла</p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Захват за стропу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога прямая</p>	<p>4.5 балла</p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат менее 180 градусов</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога согнута</p>	<p>4 балла</p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Захват за стропу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога прямая</p>	<p>4.5 балла</p>					
<p>AHD-F-13</p>		<p>Двойное кольцо</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 814 1344 1035"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки без проворота Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p> </td> <td data-bbox="1344 814 1477 1035"> <p>4 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1035 1344 1262"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p> </td> <td data-bbox="1344 1035 1477 1262"> <p>5 баллов</p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки без проворота Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p>	<p>4 балла</p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p>	<p>5 баллов</p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки без проворота Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p>	<p>4 балла</p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p>	<p>5 баллов</p>					
<p>AHD-F-14</p>		<p>Удержание партнера в продольном шпагате в вися</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 1335 1344 1556"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки на снаряде</p> </td> <td data-bbox="1344 1335 1477 1556"> <p>3.5 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1556 1344 1881"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб в корпусе - Удержание задней ноги за щиколотку разноименной рукой - Проворот плеча Бильман</p> </td> <td data-bbox="1344 1556 1477 1881"> <p>6 баллов</p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки на снаряде</p>	<p>3.5 балла</p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб в корпусе - Удержание задней ноги за щиколотку разноименной рукой - Проворот плеча Бильман</p>	<p>6 баллов</p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки на снаряде</p>	<p>3.5 балла</p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб в корпусе - Удержание задней ноги за щиколотку разноименной рукой - Проворот плеча Бильман</p>	<p>6 баллов</p>					



<p>AHD-F-15</p>		<p>Планка с удержанием партнера бедрами</p>	
<p>AHD-F-16</p>		<p>Прогиб с удержанием ног партнера</p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание одной рукой за стропу - Ровная линия корпуса параллельна полу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Удержание кольца руками - Нога между рук и кольцом - Нижняя нога согнута</p>	<p>4 балла</p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание одной рукой за стропу - Ровная линия корпуса параллельна полу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Удержание кольца руками - Нога между рук и кольцом - Нижняя нога прямая</p>	<p>5.5 баллов</p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Прогиб корпуса - Руки прямые - Удержание ног партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Прогиб корпуса - Руки прямые - Удержание ног партнера - Кольцо над ногами</p>	<p>5.5 баллов</p>




AHD-F-17		Двойной Бильман с упором	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в кольцо - Удержание прямой ноги - Без проворота плеч <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис в прогибе - Удержание согнутой ноги - Проворот плеч Бильман 	5 балла
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в кольцо - Удержание согнутой ноги - Проворот плеч Бильман <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис в прогибе - Удержание прямой ноги - Проворот плеч Бильман 	6 баллов


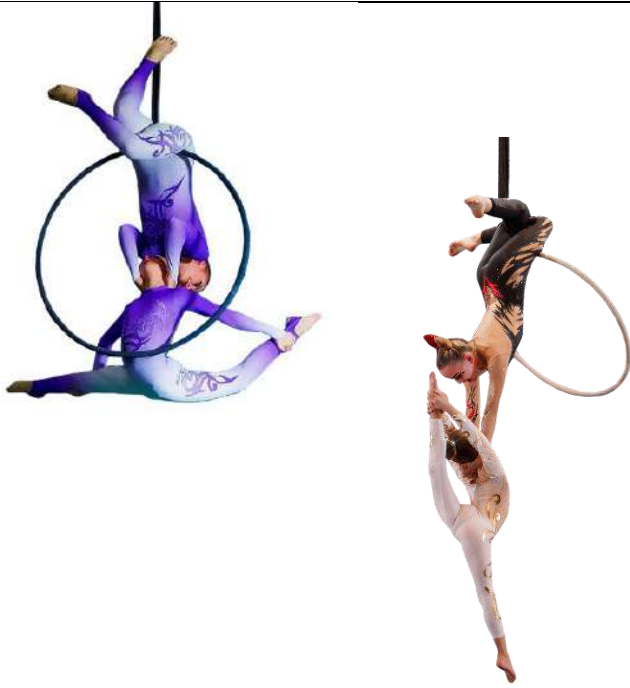

Элементы на силу (Power)




AHD-P-1		Продольный шпагат с удержанием ноги партнером	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в кольцо - Удержание ноги партнера - Вторая рука не на снаряде <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги рукой - Без проворота бильман 	1 балл
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в кольцо - Удержание ноги партнера - Вторая рука не на снаряде <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги рукой за щиколотку - Проворот плеча Бильман 	1.5 балла




<p>AHD- P-2</p>		<p>Вис на стропе с удержанием партнёра в продольном шпагате</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Зацеп за стропу - Ноги согнуты - Руки удерживают партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной рукой ногу за щиколотку</p> <p>1,5 балла</p>
		<p>Вис на стропе в бёдрах партнера</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на верхней дуге</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Разноименная рука удерживает ногу за головой - Вторая рука не на снаряде</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на верхней дуге - Удержание рукой за стропу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Руки удерживают ногу за щиколотку - Проворот плеч в положении Бильман</p> <p>1.5 балла</p> <p>2 балла</p>
<p>AHD- P-3</p>		<p>Двойная складка в виси</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на поясице - Ноги в стороны</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на руках партнера - Ноги в стороны - Руки не на снаряде - Руки не касаются партнера</p> <p>2 балла</p>



<p>AHD- P-4</p>		<p>Вис с хватом за шею партнера</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп за стропу - Ноги согнуты - Руки не на снаряде <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Хват за шею партнера - Руки согнуты
<p>AHD- P-5</p>		<p>Вис на стропе с удержанием партнёра за стопы</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп за стропу - Ноги согнуты - Руки удерживают стопы партнера <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки не на снаряде <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп за стропу - Ноги согнуты - Руки удерживают одну стопу партнера <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Опорная нога прямая - Руки не на снаряде - Вторая нога не на снаряде <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп за стропу - Ноги согнуты - Рука удерживают одну стопу партнера - Вторая рука не касается снаряда или партнера <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Опорная нога прямая - Руки не на снаряде - Вторая нога не на снаряде




<p>AHD- P-6</p>		<p>Вис в с удержанием партнерами стопами</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на верхней дуге - Ноги прямые - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на стопах - Ноги прямые - Руки не помогают в удержании</p> <p>3 балла</p>
<p>AHD- P-7</p>		<p>Вис в с удержанием партнера за одну ногу в Бильмане</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание партнера двумя руками за одну ногу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Ноги прямые - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание партнера одной рукой за одну ногу - Вторая рука не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Ноги прямые - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман</p> <p>2.5 балла</p> <p>4 балла</p>
<p>AHD- P-8</p>		<p>Вис в шпагате на бедре с удержанием партнера</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги - Вторая рука не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на подколенке - Удержание прямой ноги за щиколотку - Без проворота Бильман</p> <p>3.5 балла</p>



<p>AHD- P-9</p>		<p>Двойной диагональный бланш</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в стопы партнера - Линия корпуса и ног диагонально полу - Руки прямые - Ноги прямые <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в плечи партнера - Линия корпуса и ног диагонально полу - Руки прямые - Ноги прямые
<p>AHD- P-10</p>		<p>Вис в с удержанием партнерами за шею</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают партнера за шею <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают партнера за шею <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более
<p>AHD- P-11</p>		<p>Вис на верхней дуге в шпагате с удержанием партнера</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Линия шпагата параллельна полу <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на ноге партнера - Ноги раскрыты в разные стороны - Положение складки, стопы выше головы





<p>AHD-P-12</p>		<p>Вис в бланше с упором в ногу партнера</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в верхний отдел спины партнера - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Кольцо спереди <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Корпус и ноги параллельно полу <p style="text-align: right;">4,5 балла</p>
<p>AHD-P-13</p>		<p>Вис в бланше с упором в ногу партнера</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в верхний отдел спины партнера - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Кольцо сзади <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Корпус и ноги параллельно полу - Ноги прямые <p style="text-align: right;">4,5 балла</p>
<p>AHD-P-14</p>		<p>Вис в бланше с удержанием партнера на шее</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на верхней дуге - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые - Ноги в стороны <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание партнера за шею - Вис <p style="text-align: right;">5,5 балла</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на верхней дуге - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые - Ноги вместе <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание партнера за шею - Вис <p style="text-align: right;">6 баллов</p>



<p>AHD- P-15</p>		<p>Вис в бланше с удержанием партнера</p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Опора на партнера - Линия корпуса и ног параллельна полу - Лицом вверх</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые - Лицом вверх</p>	<p>5.5 балла</p>
<p>AHD- P-16</p>		<p>Вис с зацепом прямыми ногами</p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Опора на партнера - Линия корпуса и ног параллельна полу - Лицом вниз</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на верхней дуге - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые - Лицом вниз</p>	<p>6 баллов</p>
<p>Элементы на баланс (Balance)</p>			
<p>AHD- B-1</p>		<p>Прогиб с упором в партнера</p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Опора на партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на нижней дуге - Упор одной стопой в партнера - Нога согнута</p>	<p>1 балл</p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Опора на партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на нижней дуге - Упор одной стопой в партнера - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	<p>2 балла</p>




<p>AHD- B-2</p>		<p>Удержание партнера в планке в вися на поясице</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1044 260 1357 915"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице - Опора ногой в кольцо - Удержание партнера за шею - Руки прямые <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног прямая - Удержание бедрами стопы партнера - Руки не на снаряде </td> <td data-bbox="1357 260 1477 915"> <p>2.5 балла</p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице - Опора ногой в кольцо - Удержание партнера за шею - Руки прямые <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног прямая - Удержание бедрами стопы партнера - Руки не на снаряде 	<p>2.5 балла</p>		
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице - Опора ногой в кольцо - Удержание партнера за шею - Руки прямые <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног прямая - Удержание бедрами стопы партнера - Руки не на снаряде 	<p>2.5 балла</p>					
<p>AHD- B-3</p>		<p>Двойной прогиб в вися и удержании ноги в положении Бильман</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1044 1016 1357 1451"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч Бильман - Удержание ноги за щиколотку двумя руками - Руки прямые - Рабочая нога согнутая <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на нижней дуге - Прогиб корпуса - Руки прямые - Прямая нога параллельна полу </td> <td data-bbox="1357 1016 1477 1451"> <p>2.5 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1044 1451 1357 1858"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Опора на кольцо - Проворот плеч Бильман - Удержание ноги за щиколотку двумя руками - Рабочая нога прямая <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на нижней дуге - Прогиб корпуса - Прямая нога параллельна полу </td> <td data-bbox="1357 1451 1477 1858"> <p>3 балла</p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч Бильман - Удержание ноги за щиколотку двумя руками - Руки прямые - Рабочая нога согнутая <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на нижней дуге - Прогиб корпуса - Руки прямые - Прямая нога параллельна полу 	<p>2.5 балла</p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Опора на кольцо - Проворот плеч Бильман - Удержание ноги за щиколотку двумя руками - Рабочая нога прямая <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на нижней дуге - Прогиб корпуса - Прямая нога параллельна полу 	<p>3 балла</p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч Бильман - Удержание ноги за щиколотку двумя руками - Руки прямые - Рабочая нога согнутая <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на нижней дуге - Прогиб корпуса - Руки прямые - Прямая нога параллельна полу 	<p>2.5 балла</p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Опора на кольцо - Проворот плеч Бильман - Удержание ноги за щиколотку двумя руками - Рабочая нога прямая <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на нижней дуге - Прогиб корпуса - Прямая нога параллельна полу 	<p>3 балла</p>					


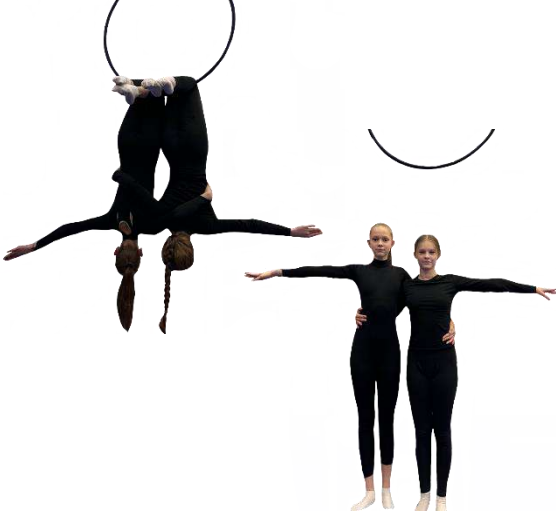

<p>AHD- B-4</p>		<p>Упор в шпагате с фиксацией ноги под рукой партнера</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Упор в кольцо - Фиксация ноги партнера между под рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Опора на боковые дуги - Руки прямые - Раскрытие линии продольного шпагата менее 180 градусов</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Упор в кольцо - Фиксация нога партнера между под рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Опора на боковые дуги - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>
<p>AHD- B-5</p>		<p>Вис на бедре с упором в партнера</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на бедре - Удержание ноги разноименной рукой за головой - Упор в поясницу партнера</p>
<p>AHD- B-6</p>		<p>Продольный шпагат с упором в стопы партнера</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Передняя нога под кольцом - Руки прямые - Шпагат 180 градусов и более</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Упор в плечи партнера - Удержания кольца за боковые дуги</p>




<p>AHD- B-7</p>		<p>Вис в шпагате с удержанием партнера в прогибе</p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Раскрытие продольной линии ног менее 180 градусов</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Удержание за щиколотку партнера - Фиксация ноги на кольце - Руки прямые</p>	<p>4.5 балла</p>	
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Удержание за щиколотку партнера - Фиксация ноги на кольце - Руки прямые</p>	<p>5 баллов</p>	
<p>AHD- B-8</p>		<p>Вис на поясице с удержанием партнера в шпагате</p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на поясице - Удержание партнера за колено и шею</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Передняя нога согнута - Удержание ноги в положении Бильман - Проворот плеч</p>	<p>4 балла</p>	
<p><i>Вис на поясице</i> - Удержание партнера за колено и шею</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги в положении Бильман - Проворот плеч</p>	<p>5 баллов</p>	



<p>AHD- B-9</p>		<p>Вис на подмышечных впадинах с удержанием партнера в шпагате</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Ноги не на снаряде - Вис на подмышечных впадинах</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Упор стопой в кольцо</p> <p>4.5 баллов</p>
<p>AHD- B-10</p>		<p>Русский шпагат с удержанием за стопы партнера</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Сид на верхней дуге - Ноги прямые</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Упор стопой в кольцо</p> <p>5 баллов</p>
<p>AHD- B-11</p>	 	<p>Вис на бедре с Бильманом</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Упор в ногу партнера - Вис на верхней дуге кольца</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Проворот плеч Бильман - Удержание согнутой ноги</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Упор в ногу партнера - Вис на коленях</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Проворот плеч Бильман - Ноги прямые</p> <p>3.5 баллов</p> <p>5.5 балла</p>

<p>AHD- B-12</p>		<p>Шпагат на баланс с опорой на партнера</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1029 275 1357 642"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера за щиколотку двумя прямыми руками - Вис на верхней дуге кольца</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p> </td> <td data-bbox="1357 275 1485 642"> <p>4 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1029 642 1357 1014"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера за щиколотку одной прямой рукой - Вис на верхней дуге кольца</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p> </td> <td data-bbox="1357 642 1485 1014"> <p>5.5 баллов</p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера за щиколотку двумя прямыми руками - Вис на верхней дуге кольца</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p>	<p>4 балла</p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера за щиколотку одной прямой рукой - Вис на верхней дуге кольца</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p>	<p>5.5 баллов</p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера за щиколотку двумя прямыми руками - Вис на верхней дуге кольца</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p>	<p>4 балла</p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера за щиколотку одной прямой рукой - Вис на верхней дуге кольца</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p>	<p>5.5 баллов</p>					
<p>AHD- B-13</p>		<p>Двойной вис на пятках</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1029 1077 1357 1434"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без зацеп за систему подвеса - Вис на верхней дуге кольца - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на пятках - С упором в партнера - Вис на нижней дуге кольца - Руки не на снаряде</p> </td> <td data-bbox="1357 1077 1485 1434"> <p>4 баллов</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1029 1434 1357 1818"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без зацеп за систему подвеса - Вис на верхней дуге кольца - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без контакта/упора в партнера - Вис на нижней дуге кольца - Руки не на снаряде</p> </td> <td data-bbox="1357 1434 1485 1818"> <p>6 баллов</p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без зацеп за систему подвеса - Вис на верхней дуге кольца - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на пятках - С упором в партнера - Вис на нижней дуге кольца - Руки не на снаряде</p>	<p>4 баллов</p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без зацеп за систему подвеса - Вис на верхней дуге кольца - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без контакта/упора в партнера - Вис на нижней дуге кольца - Руки не на снаряде</p>	<p>6 баллов</p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без зацеп за систему подвеса - Вис на верхней дуге кольца - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на пятках - С упором в партнера - Вис на нижней дуге кольца - Руки не на снаряде</p>	<p>4 баллов</p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без зацеп за систему подвеса - Вис на верхней дуге кольца - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без контакта/упора в партнера - Вис на нижней дуге кольца - Руки не на снаряде</p>	<p>6 баллов</p>					

AHD- B-14		<p>Двойной вис на пятках в кольце</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на пятках - Без опоры за систему подвеса - Вис на верхней дуге кольца - Руки удерживают ноги <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на пятках - Без контакта/упора в партнера - Вис на нижней дуге кольца - Руки удерживают ноги
Специальные элементы (Special)		
AHD- S-1		<p>Синхронное вращение на подколенке.</p> <p>Начальное положение вис на подколенке</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 оборота(360 градусов каждый) и более - Вращение синхронное - Без остановки
AHD- S-2		<p>Перехват с верхней дуги на нижнюю</p> <p>Начальное положение: вис на прямых руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 2 качей - Одновременно две руки

<p>AHD-S-3</p>		<p>Кувырок вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис в прогибе - Конечное положение: уголок - Кувырок выполняется поочередно 	<p>2.5 баллов</p>
<p>AHD-S-4</p>		<p>Спрыг с подколенок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение: вис на подколенках - Конечное положение: на полу - Спрыг выполняется на стопы, без падения и завала - Спрыг выполняется одновременно 	<p>3 баллов</p>
<p>AHD-S-5</p>		<p>Кувырок в стопы партнера на подмышечных впадинах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение: вис на подколенках и упор подмышечными впадинами в стопы партнера - Конечное положение: вис на подмышечных впадинах - Руки нижнего спортсмена прямые 	<p>3.5 балла</p>

AHD-S-6		<p>Синхронное вращение на бёдрах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис в складке - 3 поворота и более - Без остановки - Конечное положение: вис в складке <p>4 балла</p>
AHD-S-7		<p>Обрыв в стопы партнера</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение: вис на верхней дуге - Обрыв в сокращенные стопы партнера - Две руки отпускаются одновременно <p>4.5 балла</p>
AHD-S-8		<p>Обрыв в подмышечные впадины</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на подколенках - Конечное положение: вис на стопах - Верхний спортсмен удерживает партнера за сокращенные две стопы - Обрыв без остановки <p>5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на подколенках - Конечное положение: вис на стопах - Верхний спортсмен удерживает партнера за сокращенную одну стопу - Обрыв без остановки <p>6 баллов</p>

<p>AHD-S-9</p>		<p>Двойной обрыв в подколенки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис - Конечное положение вис на подколенках - Обрыв выполняется одновременно 	<p>5.5 балла</p>
<p>AHD-S-10</p>		<p>Обрыв в колени со прыгом на пол</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение: верхний партнер удерживает нижнего сокращенным стопами - Конечное положение: вис на подколенках - Верхний спортсмен в момент обрыва подтягивается вверх - Нижний спортсмен обрывается в колени 	<p>5.5 баллов</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение: верхний партнер удерживает нижнего сокращенным стопами - Конечное положение: нижний спортсмен стоя на полу - Верхний спортсмен в момент обрыва подтягивается вверх - Нижний спортсмен обрывается в колени и осуществляет прыг в пол 	<p>6 баллов</p>