



ОФСОО

Национальная федерация
воздушной гимнастики
и пилонного спорта

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

ПИЛОН ДУЭТ (SPD)

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 повернуто. 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)			
SPD-F-1		<p>Вис на коленном сгибе с удержанием партнёра</p> <p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе - Руки прямые</p> <p>Нижний спортсмен: - Прогиб корпуса - Руки прямые</p>	<p>1 балл</p>
SPD-F-1		<p>Вис на коленном сгибе с удержанием партнёра в продольном шпагате</p> <p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов</p> <p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе - Руки прямые</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	<p>1,5 балла</p> <p>2 балла</p>
SPD-F-3		<p>Вис на коленном сгибе с удержанием одной рукой партнёра в продольном шпагате</p> <p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание ноги разноименной рукой</p>	<p>1,5 балла</p>



		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги разноименной рукой</p>	<p>2,5 баллов</p>
<p>SPD- F-4</p>		<p>Вис на коленном сгибе с удержанием партнёра в прогибе с упором в снаряд</p>	
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Линия ног диагонально полу</p>	<p>2,5 балла</p>
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Линия ног диагонально полу</p>	<p>3 балла</p>
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Линия ног параллельно полу</p>	<p>5 баллов</p>
<p>SPD- F-5</p>		<p>Вис на коленном сгибе с удержанием партнёра в прогибе</p>	
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги согнуты - Вис на двух руках</p>	<p>2,5 балла</p>




		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	<p>3 балла</p>
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги согнуты - Обе стопы касаются головы - Вис на двух руках</p>	<p>3,5 балла</p>
<p>SPD- F-6</p>		<p>Синхронный вис с удержанием ноги партнера</p>	
		<p>Оба партнера: - Свободная нога согнута - Руки прямые</p>	<p>3 балла</p>
		<p>Оба партнера: - Свободная нога прямая - Руки прямые</p>	<p>3.5 балла</p>
<p>SPD- F-7</p>		<p>Синхронный вис в продольном шпагате</p>	
		<p>Верхний спортсмен: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Рука удерживает ногу партнера</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги разноименной рукой</p>	<p>4 балла</p>




		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Рука удерживает ногу партнера <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги разноименной рукой 	4,5 баллов
SPD-F-8		Горизонтальный вис в продольном шпагате с удержанием стопы партнера	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Подмышечный хват <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Складка - Зацеп стопой за ногу партнера 	4 балла
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Подмышечный хват <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Зацеп стопой за ногу партнера 	4,5 баллов
SPD-F-9		Вертикальный шпагат с упором в стопу партнера	
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более 	4,5 баллов
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более 	5 баллов
SPD-F-10		Вис в продольном шпагате на локтевом сгибе партнера	



		<p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Вис на локтевом сгибе партнёра - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов</p>	<p>5 баллов</p>
		<p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Вис на локтевом сгибе партнёра - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	<p>5,5 баллов</p>
<p>SPD-F-11</p>		<p>Вис в вертикальном продольном шпагате с удержанием партнёра</p>	
		<p>Верхний спортсмен: - Упор в плечо - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>- Удержание партнёра за руки - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов</p>	<p>5 баллов</p>
		<p>Верхний спортсмен: - Упор в плечо - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>- Удержание партнёра за руки - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	<p>6 баллов</p>
<p>SPD-F-12</p>		<p>Вис в диагональном продольном шпагате с удержанием партнёра за стопу</p>	
		<p>Верхний спортсмен: - Подмышечный хват - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>- Руки прямые - Линия рук диагонально полу - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов</p>	<p>5,5 балла</p>
		<p>Верхний спортсмен: - Подмышечный хват</p>	<p>6 баллов</p>



		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Линия рук диагонально полу - Продольная шпагат 180 градусов и более 	
Элементы на силу (Power)			
SPD-P-1		Синхронный распор на подколенке	
		Оба спортсмена: <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Удержание снаряда двумя руками - Свободная нога прямая 	1 балл
		Оба спортсмена: <ul style="list-style-type: none"> - Удержание снаряда нижней рукой - Свободная рука в сторону - Свободная нога прямая 	2,5 балла
		Оба спортсмена: <ul style="list-style-type: none"> - Удержание снаряда нижней рукой - Свободная рука удерживает свободную ногу за щиколотку - Без проворота плеч 	3 балла
SPD-P-2		Удержание партнёра в прогибе	
		Верхний партнёр: <ul style="list-style-type: none"> - Удержание снаряда двумя руками Нижний партнёр: <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки не на снаряде - Прогиб корпуса 	1,5 балла
		Верхний партнёр:	2 балла



		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание снаряда одной рукой <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки не на снаряде - Прогиб корпуса 	
SPD-P-3		Синхронный вис на подколенке	
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Свободная нога прямая 	2,5 балла
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рука удерживает ногу за щиколотку - Без проворота плеч - Ноги согнуты 	3 балла
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рука удерживает ногу за щиколотку - Поворот плеча - Ноги согнуты 	4 балла
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рука удерживает ногу за щиколотку - Поворот плеча - Удерживаемая нога прямая 	4,5 баллов
SPD-P-4		Вертикальный вис на прямых руках с удержанием партнёра	




		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки в стороны - Ноги прямые <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Прямой хват 	<p>2,5 балла</p>
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног за шиколотки - Без проворота плеч - Ноги согнуты <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Прямой хват 	<p>3 балла</p>
<p>SPD-P-5</p>		<p>Упор в плечо с удержанием спортсмена прямыми ногами</p>	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Ноги прямые <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор в плечо 	<p>3 балла</p>
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Ноги согнуты - Стопы достают до головы <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор в плечо 	<p>4 балла</p>
		<p>Вис на подколенке с удержанием партнёра на спине</p>	



SPD-P-6		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Без удержания наряда руками <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Упор в руки 	3,5 балла
SPD-P-7		Удержание стопами партнёра в Бланше	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия ног и корпуса параллельно полу - Нога согнута <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые 	3,5 балла
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия ног и корпуса параллельно полу - Ноги прямые <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые 	4 балла
SPD-P-8		Боковой бланш на локтевом хвате	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одноименная рука удерживает ногу за щиколотку <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Локтевой хват за голеностоп партнёра - Одна нога согнута 	4,5 баллов




SPD-P-9		Вис в горизонтальной линии с удержанием партнёра бёдрами	
		Верхний спортсмен: - Упор прямой рукой - Вторая рука не на снаряде Нижний партнёр: - Вис на сокращённых стопах - Одна рука удерживает снаряд	4 балла
		Верхний спортсмен: - Упор прямой рукой - Вторая рука не на снаряде Нижний партнёр: - Вис на сокращённых стопах - Руки не на снаряде	4,5 балла
		Верхний спортсмен: - Проворот плеч - Удержание снаряда двумя руками - Прогиб корпуса Нижний партнёр: - Вис на сокращённых стопах - Руки не на снаряде	5 баллов
SPD-P-10		Упор с раскрытием продольного шпагата и зацепом за партнёра	
		Верхний спортсмен: - Руки прямые Нижний спортсмен: - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более	5 баллов




SPD-P-11		Вис в горизонтальной линии с удержанием партнёра в стар фиш	
		Верхний спортсмен: - Вис на прямой руке - Удержание бёдрами партнёра	5,5 баллов
		Нижний партнёр: - Ноги прямые - Руки не на снаряде	
		Верхний спортсмен: - Проворот плеч - Прогиб корпуса - Удержание двумя руками снаряд - Удержание бёдрами партнёра	6 баллов
Нижний партнёр: - Ноги прямые - Руки не на снаряде			
SPD-P-12		Вис в бланше на щиколотке партнёра	
		Верхний спортсмен: - Упор в плечо - Ноги прямые	5,5 баллов
		Нижний партнёр: - Линия ног и корпуса параллельно полу - Нога согнута	
		Верхний спортсмен: - Упор в плечо - Ноги прямые	6 баллов
Нижний партнёр: - Линия ног и корпуса параллельно полу - Ноги прямые			

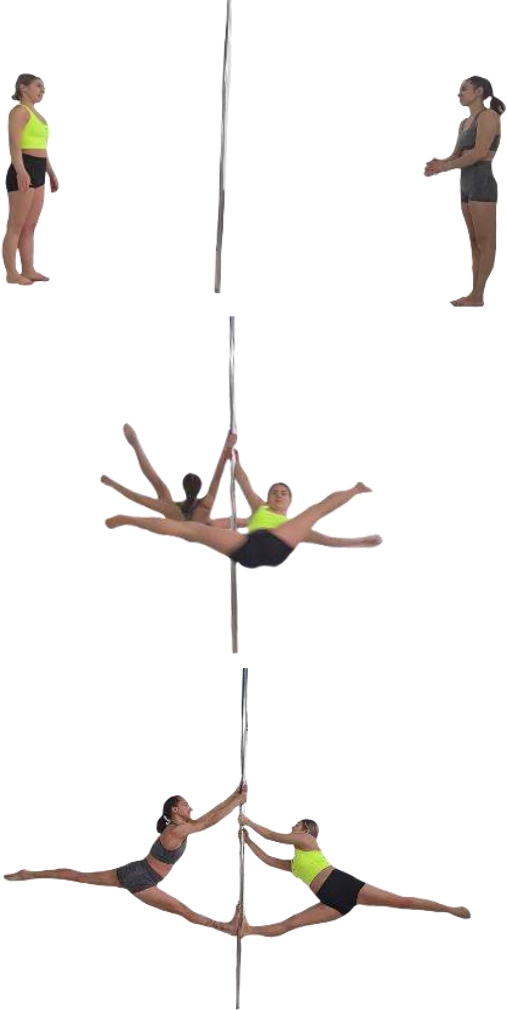
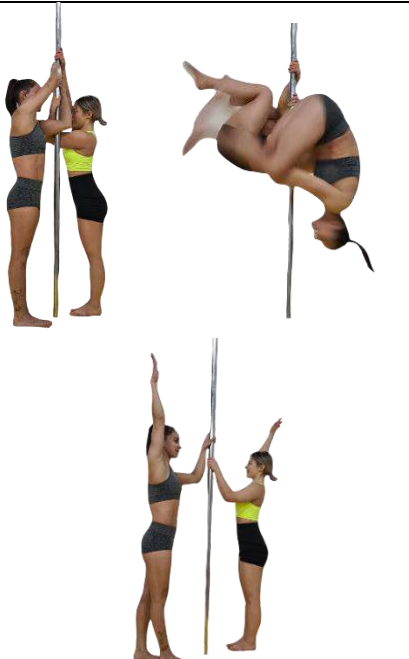
SPD-P-13		Синхронный упор в бланше	
		Оба спортсмена: - Упор руками - Линия корпуса и ног параллельно полу - Нога согнута	5,5 баллов
		Оба спортсмена: - Упор руками - Линия корпуса и ног параллельно полу - Ноги прямые	6 баллов
Элементы на баланс (Balance)			
SPD-B-1		Вис с удержанием партнёра стопами в прогибе	
		Верхний спортсмен: - Прямой хват - Стопы сокращены Нижний спортсмен: - Упор в снаряд - Руки на голених партнёра	1,5 балла
		Верхний спортсмен: - Прямой хват - Стопы сокращены Нижний спортсмен: - Упор в снаряд - Руки в прямые разные стороны	2 балла



SPD-B-2		Синхронный вертикальный вис в прогибе	
		Оба спортсмена: - Руки прямые - Прогиб корпуса	1,5 балла
SPD-B-3		Синхронный горизонтальный вис в прогибе	
		Оба спортсмена: - Ноги разведены - Ноги прямые - Удержания партнёра - Руки прямые на снаряде	2,5 балла
		Оба спортсмена: - Ноги разведены - Ноги прямые - Удержание партнёра - Вторая рука не на снаряде	3,5 балла
SPD-B-4		Вис в складке с удержанием партнёра	
		Верхний партнёр: - Складка - Рука за спиной Нижний спортсмена: - Удержание двумя руками - Упор одной ногой - Вторая нога согнута	2,5 балла
		Верхний партнёр: - Складка - Рука за спиной Нижний спортсмена: - Удержание одной рукой - Упор одной ногой - Свободная рука удерживает свободную ногу за щиколотку - Колено согнуто	3 балла

SPD-B-5		Вис на подколенке с удержанием партнёра в складке	
		Верхний партнёр: - Удержание партнёра одной рукой Нижний спортсмена: - Упор в снаряд - Складка	3 балла
		Верхний партнёр: - Удержание партнёра одной рукой Нижний спортсмена: - Упор в снаряд - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов	3,5 баллов
		Верхний партнёр: - Удержание партнёра одной рукой Нижний спортсмена: - Упор в снаряд - Продольный шпагат 180 градусов и более	4 балла
SPD-B-6		Упор с удержанием партнёра в прогибе	
		Верхний партнёр: - Удержание партнёры за талию Нижний спортсмена: - Упор в снаряд грудной клеткой - Одна нога согнута	4 балла
		Верхний партнёр: - Удержание партнёры за талию Нижний спортсмена: - Упор в снаряд грудной клеткой - Ноги согнуты - Стопы достают до головы	4,5 балла
		Верхний партнёр: - Удержание партнёры за талию Нижний спортсмена: - Упор в снаряд грудной клеткой - Ноги прямые	5 баллов

SPD-B-7		<p>Продольный шпагат с удержанием партнёра за талию</p> <p>Верхний партнёр: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание партнёра за талию</p> <p>Нижний спортсмена: - Упор в снаряд - Прогиб</p> <p>Верхний партнёр: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание партнёра за талию</p> <p>Нижний спортсмена: - Упор в снаряд - Прогиб</p>
SPD-B-8		<p>Синхронный вис с прогибом и удержанием партнёра за щиколотки</p> <p>Оба спортсмена: - Прогиб - Удержание партнёра за щиколотки - Руки прямые</p>
SPD-B-9		<p>Синхронный продольный шпагат с упором в пол и снаряд</p> <p>Оба спортсмена: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание снаряда одной рукой - Вторая рука не на снаряде</p> <p>Нижний спортсмена: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>

SPD-B-10		Распор в складке с упором в продольный шпагат партнёра	
		Верхний спортсмен: - Руки прямые - Упор в ногу партнёра Нижний спортсмена: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов	5,5 баллов
		Верхний спортсмен: - Руки прямые - Упор в ногу партнёра Нижний спортсмена: - Продольный шпагат 180 градусов и более	6 баллов
SPD-B-11		Синхронный русский шпагат	
		Оба спортсмена: - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусо и более	6 баллов
Специальные элементы (Special)			
SPD-S-1		Переворот на 360 градусов в висе на руке партнёра	
		Верхний спортсмен: - Локтевой хват - Удержание нижнего партнёра Нижний спортсмена: - Поворот на 360 градусов - Возвращение в исходное положение	3,5 баллов

SPD-S-2		Синхронный облёт с раскрытие продольного шпагата	Оба спортсмена: - Облёт на одной руке - Конечное положение продольная шпагатная линия менее 180 градусов	4 балла
			Оба спортсмена: - Облёт на одной руке - Конечное положение продольный шпагат 180 градусов и более	4,5 балла
SPD-S-3		Синхронное сальто с удержанием снаряда	Оба спортсмена: - Начальное положение стоя в партере - Поворот на 360 градусов - Конечное положение стоя в партере	5 баллов
			Оба спортсмена: - Начальное положение вис на снаряде без касания партера - Поворот на 360 градусов - Конечное положение стоя в партере	5,5 баллов

SPD-S-4		Перехват со снаряда в руки партнёра	
		Верхний спортсмен: - Вис на подколенках Нижний спортсмен: - С упора в снаряд осуществляет перехват в руки партнёру - Ноги в складке, без опускания ниже таза - Одновременно две руки	5,5 баллов
		Верхний спортсмен: - Вис на подколенках Нижний спортсмен: - Двойной перехват - С упора в снаряд осуществляет перехват в руки партнёру - С рук партнёра обратно в снаряд - Ноги в складке, без опускания ниже таза - Одновременно две руки	6 баллов
SPD-S-		Обрыв в продольном шпагате с одновременных перехватом партнёра	
		Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Обрыв скольжение одновременно с перехватом партнёра Нижний спортсмен: - Прыжок перехват выше партнёра - Одновременно со скольжением партнёра	6 баллов

