



ОФСОО

Национальная федерация
воздушной гимнастики
и пилонного спорта

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

ПИЛОН

(SP)

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)			
SP-F-1		<p>Вис с удержанием разноименной ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Свободная рука не на снаряде - Боковое удержание, без проворота плеча 	0,5 балла
SP-F-2		<p>Вис с зацепом дальней ноги и раскрытием продольного шпагатной линии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обе руки прямые - Раскрытие ног в продольную шпагатную линию (более 160 градусов и более) 	0,5 балла
SP-F-3		<p>Вис в прогибе с удержанием ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб спины - Удержание ноги разноименной рукой - Вторая рука не на снаряде 	0,5 балла
SP-F-4		<p>Вис с прогибом наверх и упором в пилон</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги параллельно полу - Проворот плеч - Обе руки над корпусом - Корпус прогибается наверх 	0,5 балла

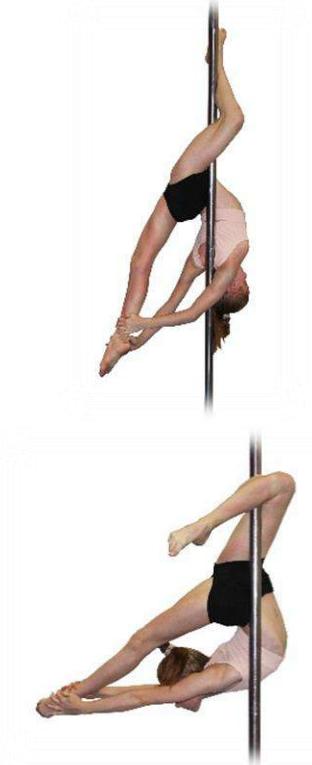


SP-F-5		<p>Вис с прогибом вниз и упором в пилон</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Одна рука под корпусом, вторая над корпусом - Корпус прогибается вниз <p>0,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги параллельно полу - Проворот плеч - Обе руки под корпусом - Корпус прогибается вниз <p>1 балл</p>
SP-F-6		<p>Упор с прогибом в «кольцо»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб в спине - Стопы не достают до головы - Удержание пилона обеими руками <p>1 балл</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб в спине - Стопы достают то головы - Удержание пилона обеими руками <p>1,5 балла</p>
SP-F-7		<p>Боковая затяжка с удержанием пилона подмышечной впадиной</p> <ul style="list-style-type: none"> - Боковое удержание, без проворота плеч - Удержание ног на участке ноги, от щиколотки до колена <p>1 балл</p>





SP-F-8		Вис с зажимом бедром и раскрытием продольного шпагата	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольную шпагатную линию (менее 180 градусов) - Разноименная рука удерживает ногу - Удержание ноги за щиколотку - Нога зажата между снарядом и рукой 	1 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Разноименная рука удерживает ногу - Удержание ноги за щиколотку - Нога зажата между снарядом и рукой 	1,5 балла
SP-F-9		Вис с прогибом и удержанием обеих ног	
		<ul style="list-style-type: none"> - Затяжка без проворота плеч - Удержание ног на участке ноги от щиколотки до колена - Удержание обеих ног 	1 балл
SP-F-10		Вис в продольном шпагате с упором прямыми руками в пилон	
		<ul style="list-style-type: none"> - Обе руки прямые - Раскрытие продольного шпагат (180 градусов и более) 	1,5 балла
SP-F-11		Вис на локтевых сгибах с раскрытием ног в поперечную линию	





		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в складку - Удержание пилона локтевыми сгибами 	1,5 балла
SP-F-12		<p>Вис в подмышечной впадине с раскрытием ног в поперечную линию</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Верхняя рука не на снаряде - Раскрытие ног в складку 	1,5 балла
SP-F-13		<p>Вис с удержанием одноименной ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной согнутой ноги - Раскрытие продольной линии в 180 градусов и более, от колена задней ноги до стопы передней ноги. 	2 балла
SP-F-14		<p>Вис с прогибом и фиксацией - разноименной ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фиксация разноименной ноги между предплечьем и пилоном. - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	2 балла
SP-F-15		Вис в продольном шпагате	

		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Спина параллельно полу 	2,5 балла
SP-F-16		<p>Диагональный вис с удержанием разноименной ноги в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание ноги разноименной рукой 	2,5 балла
SP-F-17		<p>Вис в шпагате с боковой затяжкой ноги в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Затяжка через бок - Удержание одноименных ног - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	2,5 балла
SP-F-18		<p>Боковая затяжка с удержанием пилон подмышечной впадиной</p> <ul style="list-style-type: none"> - Без проворота плеч - Ноги прямые - Удержание ног за колени 	3 балла
SP-F-19		Вис на локтевом сгибе с раскрытием ног в продольный шпагат	





		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание пилона локтевым сгибом верхней руки - Удержание ноги за колено 	3 балла
SP-F-20		<p>Вертикальный вис в продольном шпагате с согнутой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольной линии в 180 градусов и более, от колена задней ноги до стопы передней ноги. - Задняя нога согнута - Спина в прогибе 	3,5 баллов
SP-F-21		<p>Вис на локтевом сгибе с удержанием разноименной ноги в продольном шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой, разноименной ноги - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Нижняя рука прямая 	3,5 баллов
SP-F-22		<p>Вис в продольном шпагате и боковой затяжкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Прогиб в спине - Удержание обеих ног 	3,5 баллов
SP-F-23		Вис зацепом подколенкой и удержанием положения Бильман	




		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч Бильман - Удержание согнутой ноги двумя руками - Дополнительная опора спиной/шеей. - Снаряд между рук 	3,5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч Бильман - Удержание прямой ноги двумя руками - Дополнительная опора спиной/шеей. - Снаряд между рук 	4 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч Бильман - Удержание прямой ноги двумя руками - Без дополнительной опоры спиной/шеей. - Снаряд сбоку тела спортсмена 	4,5 балла
SP-F-24		<p>Вис с положением Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание ноги двумя руками - Задняя нога согнута 	4 балла
SP-F-25		<p>Вертикальный вис в продольной линии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб в спину - Упор ногами в пилон - Раскрытие ног в продольную линию более 180 градусов - Верхняя нога согнута - Нижняя нога прямая 	4 балла





SP-F-26		Вис с прогибом спины и положение Бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Нога между кистей рук - Нижняя нога согнута 	4,5 баллов
SP-F-27		Вис на локтевом хвате с удержанием разноименных ног в шпагате	
		<ul style="list-style-type: none"> - Локтевой хват - Удержание разноименных ног - Задняя нога согнута - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	4,5 баллов
SP-F-28		Вис на предплечье в продольном шпагате	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Захват ноги без проворота плеча - Ноги прямые 	5 баллов
SP-F-29		Вис в продольном шпагате и прогибом Бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеч 	5,5 баллов





SP-F-30		<p>Упор в плечо и захват ноги в положение Бильман</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание разноименной ноги - Ноги прямые 	<p>6 баллов</p>
SP-F-31		<p>Вис в продольном шпагате с фиксацией рукой</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Фиксация одноименной ноги - Нижняя рука согнута 	<p>6 баллов</p>
SP-F-32		<p>Продольный шпагат с удержанием ноги на плече</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Фиксация одноименной ноги плечом 	<p>6 баллов</p>
SP-F-33		<p>Вис с продольным шпагате без удержания снаряда руками</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки не на снаряде 	<p>6 баллов</p>





**Элементы на силу
(Power)**





SP-P-1		Вис с упором бёдрами в пилон	
		<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Пилон зажат между животом и бедрами 	0,5 балла
SP-P-2		Вис под коленом, с удержанием пилона в подмышечной впадине	
		<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога согнута - Нижняя нога прямая, параллельна полу - Удержание ближней ногой к снаряду 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога согнута - Нижняя нога прямая, параллельна полу - Удержание дальней ногой от снаряда 	1 балл
SP-P-3		Вис с прогибом наверх	
		<ul style="list-style-type: none"> -Корпус стремится наверх -Руки не на снаряде - Прогиб -Одна нога прямая 	0,5 балла



SP-P-4		Вис с зажимом снаряда бёдрами	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Одна нога прямая, вторая нога согнута - Без дополнительного упора 	0,5 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Ноги прямые - Без дополнительного упора 	1 балл
SP-P-5		Упор в снаряд с удержанием согнутой ноги	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги за щиколотку - Опорная нога прямая - Руки не на снаряде 	1 балл
SP-P-6		Вис с зажимом бедрами и удержанием пилон в подмышечной впадине.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Обе ноги согнуты - Зажим снаряда подмышечной впадиной - Без дополнительного упора - Снаряд между бёдрами 	0,5 балла



SP-P-7		Вис на локте с удержанием разноименной прямой ноги
		<ul style="list-style-type: none"> - Разноименная рука удерживает ногу - Вторая рука не на снаряде - Разноименная нога прямая <p style="text-align: right;">1 балл</p>
SP-P-8		Вис «Супермен»
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия ног параллельна полу - Нижняя рука не на снаряде <p style="text-align: right;">1 балл</p>
SP-P-9		Распор с зацепом ногой
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Разноименная от ноги рука вниз - Корпус перпендикулярно полу <p style="text-align: right;">1 балл</p>
SP-P-10		Вис на собранных за спиной руках и зацепом ногой
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые за спиной - Упор снаряда в плечо - Раскрытие продольной шпагатной линии <p style="text-align: right;">1 балл</p>



SP-P-11		Упор в пилон с удержанием ног	
		<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога параллельна полу - Упор локтя в живот 	1,5 балла
SP-P-12		Вис на локтевых сгибах	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевых сгибах - Упор в снаряд животом - Ноги не на снаряде 	1,5 балла
SP-P-13		Боковой упор с раскрытием ног в поперечную линию	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги раскрывают поперечную линию - Руки прямые - Стопы упираются в пилон 	1,5 балла
SP-P-14		Вис с упором в плечо	
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор в плечо - Ноги вместе 	1,5 балла




SP-P-15		Вис на локтевом сгибе	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прижаты к груди - Вис на локте - Вторая рука не на снаряде 	1,5 балла
SP-P-16		Вис на подколенке и упором в пилон	
		<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога прямая - Руки не на снаряде 	2 балла
SP-P-17		Боковой упор с раскрытием ног в поперечный шпагат	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов и более) - Корпус параллельно полу 	2 балла
SP-P-18		Вис в продольном шпагате лицом вниз	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Корпус параллельно полу 	2 балла



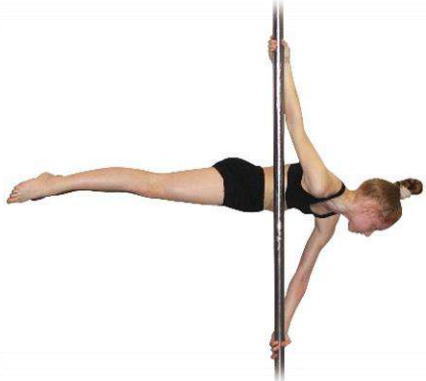
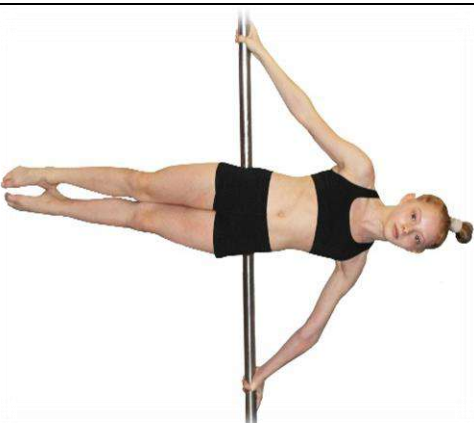
SP-P-19		Вис в распоре на прямых руках	2,5 баллов
SP-P-20		Вис в распоре на локте	2,5 баллов
SP-P-21		Горизонтальный вис	2,5 баллов
SP-P-22		Вис с упором в положение Задний флаг	3 балла





SP-P-23		Складка с удержанием ног	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые разведены в стороны - Одноименные руки удерживают ноги 	3,5 баллов
SP-P-24		Упор бедрами на скрещенных руках	
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор бёдрами - Руки скрещены - Ноги раскрыты в разные стороны 	3,5 баллов
SP-P-25		Бланш с упором в локоть	
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор в локоть - Линия корпуса и ног параллельна полу - Лицом вниз 	3,5 баллов





			
SP-P-26		Бланш с упором в плечо	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и прямой ноги параллельна полу - Одна нога согнута, вторая прямая 	3,5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе 	5.5 баллов
SP-P-27		Вис на прямых руках с раскрытием ног в разные стороны	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги разведены в стороны - Корпус параллельно полу 	4 балла





		<ul style="list-style-type: none"> - Одна нога прямая, вторая согнута - Линия корпуса и прямой ноги параллельна полу 	4 балла
SP-P-28		Вис на двух согнутых руках	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия ног и корпуса параллельна полу - Ноги вместе 	4,5 баллов
SP-P-29		Вис на прямых руках с упором в бок	





		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые - Нога разведены в стороны 	4,5 баллов
SP-P-30		<p>Вис в бланше на предплечье</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия ног и корпуса параллельно полу - Верхняя рука прямая 	4,5 баллов
SP-P-31		<p>Боковой упор в пилон</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе 	5 баллов
SP-P-32		Боковой упор	





		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе 	6 баллов
SP-P-33		<p>Бланш в вися не прямых руках и упором в плечо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе 	5,5 баллов
SP-P-34		<p>Бланш в упоре боком</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе 	5,5 баллов
SP-P-35		<p>Боковой упор в пилон на прямых руках, пилон сзади</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе - Руки прямые - Упор поясницей 	6 баллов





SP-P-36		Боковой упор в пилон на прямых руках, пилон спереди	6 баллов
Элементы на баланс (Balance)			
SP-B-1		Вис под коленом с упором в нижнюю руку	0,5 балла
SP-B-2		Вис на подколенках с упором в нижнее колено	0,5 балла
SP-B-3		Стойка на предплечьях с опорой о снаряд	1 балл

SP-B-4		<p>Стойка на предплечьях с зацепом ступой и раскрытием продольной шпагатной линии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойка на предплечьях - Зацеп ступой - Ноги прямые - Раскрытие продольной шпагатной линии - Бёдра не касаются снаряда 	<p>1 балл</p>
SP-B-5		<p>Упор с зацепом под коленом, в линии параллельной полу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия ноги, корпуса и разноименной руки параллельно полу - Нижняя рука прямая 	<p>1.5 балл</p>
SP-B-6		<p>Вис с зажимом снаряда бедром</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зажим снаряда между бедром и боком - Зажим снаряда подмышечной впадиной - Удержание рукой противоположенной ноги 	<p>1.5 балл</p>
SP-B-7		<p>Вис на предплечье нижней руки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на предплечье нижней руки - Ноги согнуты 	<p>2 балла</p>

SP-B-8		<p>Вис на прямой руке в линии параллельной полу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия ноги, корпуса и разноименной руки параллельно полу - Верхняя рука прямая 	2 балла
SP-B-9		<p>Вис со скрещенными ногами корпусом вниз</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор руками - Перекрещенные ноги - Ягодицы касаются снаряда - Без дополнительного хвата 	2.5 балла
SP-B-10		<p>Вис в продольном шпагате и упором в бок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Нижняя рука прямая 	2.5 балла
SP-B-11		<p>Упор в прямые руки с раскрытие ног в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	3 балла

SP-B-12		Стойка на руке с раскрытием ног в шпагат	<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Удержание одноименной ноги - Раскрытие ног в продольной шпагат (180 градусов и более) 	3 балла
SP-B-13		Вис в разножке на локте с упором в прямую руку	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые, раскрыты в стороны - Нижняя рука прямая 	3 балла
SP-B-14		Стойка на одной руке с раскрытием ног	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) 	3,5 баллов
SP-B-15		Продольный шпагат с упором и локтевым хватом	<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	3.5 балла

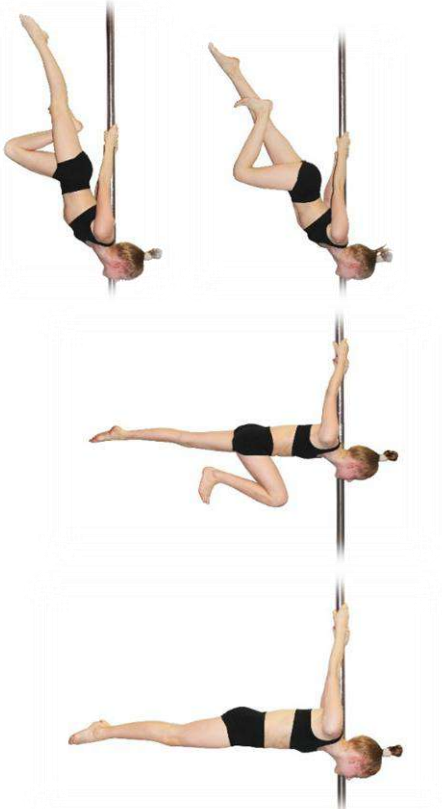
SP-B-16		<p>Упор с затяжкой продольного шпагата над головой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание ноги разноименной рукой <p style="text-align: right;">4 балла</p>
SP-B-17		<p>Стойка с раскрытием продольного шпагата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеча - Нижняя рука прямая - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеча <p style="text-align: right;">4 балла</p>
SP-B-18		<p>Упор в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">4,5 баллов</p>
SP-B-19		<p>Вис на локтевом сгибе с раскрытие ног в шпагат и удержанием разноименной рукой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Удержание ноги разноименной рукой - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">4.5 балла</p>




SP-B-20		<p>Стойка в прогибе с отведением ног назад</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые, разведены в стороны - Линия ног параллельна полу <p>5 баллов</p>
SP-B-21		<p>Стойка с выведением прямых ног в бок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Ноги вместе, прямые <p>5 баллов</p>
SP-B-22		<p>Распор «StarFish»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Корпус параллельно полу <p>5,5 баллов</p>
SP-B-23		<p>Упор «Русский шпагат»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Ноги прямые <p>5.5 баллов</p>



SP-B-24		<p>Упор в пол в продольном шпагате с удержанием ноги в Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеча 	6 баллов
SP-B-25		<p>Упор в локтевой сгиб с раскрытием ног в шпагат и удержанием разноименной рукой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Удержание ноги разноименной рукой - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	

Специальные элементы

(Special)

PS-S-1		<p>Воздушные шаги</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 шагов и более - Изменение наклона тела: из вертикального положения в горизонтальное положение - Конечное положение корпуса параллельно полу 	3,5 баллов
--------	---	--	------------

PS-S-2		<p>Проворот в стойке</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Руки прямые 	4.5 балла
PS-S-3		<p>Переворот назад с пилоном</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение: руки на снаряде. - Ближняя ленточным хватом, дальняя хватом “кап”. 	4 балла
PS-S-4		<p>Силовой выход во флаг из положения тюльпан</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - С положения вися 	4.5 баллов

PS-S-5		Смена хвата верхней руки в положении локтевого хвата	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые, в положении “уголок” - Ноги не касаются снаряда - Корпус отведён от снаряда 	5.5 баллов
PS-S-6		Перехват Фонджи	
		<ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 раза 	6 баллов