



ОФССО

Национальная федерация
воздушной гимнастики
и пилонного спорта

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

ВОЗДУШНЫЕ СТРОПЫ ДУЭТ

(SD)

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)			
SD-F-1		Горизонтальный синхронный вис в разножке	0,5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор стопами в стопы партнера - Раскрытие ног менее 180 градусов 	
SD-F-2		Вертикальный вис с удержанием партнера в прогибе	1 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка верхнего спортсмена - Ноги прямые - Прогиб корпуса 	
SD-F-3		Вертикальный вис с удержанием партнера в продольной шпагатной линии	1,5 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка верхнего спортсмена Нижний спортсмен: <ul style="list-style-type: none"> - Передняя нога согнута - Прогиб корпуса 	
SD-F-3		<ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка верхнего спортсмена Нижний спортсмен: <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб корпуса 	2 балла




SD-F-4		Вис с прогибом в зеркальном исполнении	
		<ul style="list-style-type: none"> - Спортсмены касаются бёдрами друг друга - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб 	2,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Спортсмены касаются бёдрами друг друга - Ноги согнуты, стопы касаются лба - Руки прямые - Прогиб 	3 балла
SD-F-5		Синхронный вис с удержанием ноги партнёра	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога согнута - Вторая рука в сторону <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога согнута - Удержание партнёра двумя руками 	2,5 балла
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание свободной рукой свободную ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога согнута - Удержание партнёра двумя руками 	3 балла
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание свободной рукой свободную ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой свободную ногу - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более 	3,5 балла




SD-F-6		<p>Синхронный вис на пояснице с удержанием согнутой ноги</p> <table border="1" data-bbox="889 296 1481 659"> <tr> <td data-bbox="889 296 1312 453"> <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Удержание через бок</p> </td> <td data-bbox="1312 296 1481 453">3,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="889 453 1312 659"> <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеч</p> </td> <td data-bbox="1312 453 1481 659">4,5 балла</td> </tr> </table>	<p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Удержание через бок</p>	3,5 балла	<p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеч</p>	4,5 балла
<p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Удержание через бок</p>	3,5 балла					
<p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеч</p>	4,5 балла					
SD-F-7		<p>Вис с удержанием партнёра в продольном шпагате</p> <table border="1" data-bbox="889 764 1481 1209"> <tr> <td data-bbox="889 764 1312 1209"> <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги за щиколотку</p> </td> <td data-bbox="1312 764 1481 1209">3,5 балла</td> </tr> </table>	<p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги за щиколотку</p>	3,5 балла		
<p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги за щиколотку</p>	3,5 балла					
SD-F-8		<p>Синхронный вертикальный продольный шпагат с зацепом стопой</p> <table border="1" data-bbox="889 1314 1481 1869"> <tr> <td data-bbox="889 1314 1312 1524"> <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> </td> <td data-bbox="1312 1314 1481 1524">4 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="889 1524 1312 1869"> <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот Бильман - Проворот плеч</p> </td> <td data-bbox="1312 1524 1481 1869">4,5 баллов</td> </tr> </table>	<p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	4 балла	<p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот Бильман - Проворот плеч</p>	4,5 баллов
<p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	4 балла					
<p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот Бильман - Проворот плеч</p>	4,5 баллов					



SD-F-9		<p>Синхронный упор в продольном шпагате</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="889 285 1321 443"> Оба спортсмена: - - Продольный шпагат 180 градусов и более - Обе руки на снаряде </td> <td data-bbox="1321 285 1487 443">4 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="889 443 1321 779"> Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Обе руки на снаряде Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот Бильман - Удержание задней ноги за щиколотку одноименной рукой </td> <td data-bbox="1321 443 1487 779">5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="889 779 1321 1152"> Верхний спортсмен: - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Обе руки на снаряде Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот Бильман - Удержание задней ноги за щиколотку разноименной рукой </td> <td data-bbox="1321 779 1487 1152">5,5 баллов</td> </tr> </table>	Оба спортсмена: - - Продольный шпагат 180 градусов и более - Обе руки на снаряде	4 балла	Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Обе руки на снаряде Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот Бильман - Удержание задней ноги за щиколотку одноименной рукой	5 баллов	Верхний спортсмен: - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Обе руки на снаряде Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот Бильман - Удержание задней ноги за щиколотку разноименной рукой	5,5 баллов
Оба спортсмена: - - Продольный шпагат 180 градусов и более - Обе руки на снаряде	4 балла							
Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Обе руки на снаряде Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот Бильман - Удержание задней ноги за щиколотку одноименной рукой	5 баллов							
Верхний спортсмен: - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Обе руки на снаряде Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот Бильман - Удержание задней ноги за щиколотку разноименной рукой	5,5 баллов							
SD-F-10		<p>Синхронный вис на пояснице с Бильманом</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="889 1262 1321 1444"> Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание согнутой ноги в Бильман - Свободная нога согнута </td> <td data-bbox="1321 1262 1487 1444">5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="889 1444 1321 1627"> Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание прямой ноги в Бильман - Свободная нога согнута </td> <td data-bbox="1321 1444 1487 1627">5,5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="889 1627 1321 1843"> Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание прямой ноги в Бильман - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1321 1627 1487 1843">6 баллов</td> </tr> </table>	Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание согнутой ноги в Бильман - Свободная нога согнута	5 баллов	Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание прямой ноги в Бильман - Свободная нога согнута	5,5 баллов	Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание прямой ноги в Бильман - Продольный шпагат 180 градусов и более	6 баллов
Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание согнутой ноги в Бильман - Свободная нога согнута	5 баллов							
Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание прямой ноги в Бильман - Свободная нога согнута	5,5 баллов							
Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание прямой ноги в Бильман - Продольный шпагат 180 градусов и более	6 баллов							



SD-F-11		Удержание партнёра в «Капельке»	
<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка - Удержание партнёра двумя руками <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч - Ноги согнуты 		5 баллов	
<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка - Удержание партнёра двумя руками <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч - Ноги прямые 		6 баллов	
SD-F-12		Вертикальный продольный шпагат с проворотм Бильман	
<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута 		5 баллов	
<p>Один спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута <p>Второй спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая 		5,5 баллов	
<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая 		6 баллов	

Элементы на силу (Power)

SD-P-1		<p>Синхронный вис на одной руке</p> <p>Оба спортсмена: - Вис на одной руке - Зацеп подколенками - Свободная нога прямая</p> <p style="text-align: right;">1 балл</p>
SD-P-2		<p>Синхронный вис с удержанием стопы партнёра</p> <p>Оба спортсмена: - Вис на одной руке - Удержание ноги партнёра - Ноги прямые</p> <p style="text-align: right;">1,5 балла</p>
SD-P-3		<p>Продольный шпагат в упоре</p> <p>Верхний спортсмен: - Удержание партнёра за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание разноименной ноги</p> <hr/> <p>Верхний спортсмен: - Удержание партнёра за щиколотку - Раскрытие продольной линии менее 180 градусов</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги</p> <p style="text-align: right;">3 балла</p>



SD-P-4		Вис на голеностопах	
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на бёдрах - Руки не на снаряде</p> <p>Нижний спортсмен: - Зацеп голеностопами - Руки не на снаряде</p>	2,5 балла
SD-P-5		Вис на подколенках на прямых руках партнёра	
		<p>Верхний спортсмен: - Руки удерживают снаряд</p> <p>Нижний спортсмен: - Вис на подколенках на руках партнёра - Руки не на снаряде</p>	2,5 балла
		<p>Верхний спортсмен: - Руки прямые - Руки в стороны</p> <p>Нижний спортсмен: - Вис на подколенках на руках партнёра - Руки не на снаряде</p>	3 балла
SD-P-6		Вис в «Кольце» на бёдрах партнёра	
		<p>Верхний спортсмен: - - Продольный шпагат 180 градусов и более - Рук прямые</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание ног за щиколотки - Удержание через бок</p>	3,5 балла
		<p>Верхний спортсмен: - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание ног за щиколотки - Прогиб Бильман - Проворот плеч</p>	4 балла




SD-P-7		<p>Синхронный вис в горизонтальном продольном шпагате</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="888 268 1321 485"> <p>Верхний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> </td> <td data-bbox="1321 268 1487 485">3 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="888 485 1321 701"> <p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> </td> <td data-bbox="1321 485 1487 701">3,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="888 701 1321 919"> <p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> </td> <td data-bbox="1321 701 1487 919">4 балла</td> </tr> </table>	<p>Верхний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p>	3 балла	<p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p>	3,5 балла	<p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	4 балла
<p>Верхний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p>	3 балла							
<p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p>	3,5 балла							
<p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	4 балла							
SD-P-8		<p>Вис в заднем флаге</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="888 982 1321 1297"> <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> </td> <td data-bbox="1321 982 1487 1297">4,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="888 1297 1321 1612"> <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание одной рукой</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> </td> <td data-bbox="1321 1297 1487 1612">5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="888 1612 1321 1892"> <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> </td> <td data-bbox="1321 1612 1487 1892">5,5 балла</td> </tr> </table>	<p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p>	4,5 балла	<p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание одной рукой</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p>	5 баллов	<p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p>	5,5 балла
<p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p>	4,5 балла							
<p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание одной рукой</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p>	5 баллов							
<p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p>	5,5 балла							



SD-P-9		Передний Бланш с удержанием партнёра	
		Оба спортсмена: - Корпус ровный - Линия корпуса и ног диагонально полу - Без дополнительных фиксации	5,5 баллов
		Оба спортсмена: - Корпус ровный - Линия корпуса и ног параллельно полу - Без дополнительных фиксации	6 баллов
SD-P-10		Удержание партнёра в Бланше	
		Верхний спортсмен: - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые Нижний спортсмен: - Задний бланш - Одна нога согнута - Линия ног и корпуса параллельно полу	5 баллов
		Верхний спортсмен: - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые Нижний спортсмен: - Передний бланш - Одна нога согнута - Линия ног и корпуса параллельно полу	5 баллов
		Верхний спортсмен: - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые Нижний спортсмен: - Задний бланш - Ноги прямые - Ноги разведены - Линия ног и корпуса параллельно полу	5,5 баллов
		Верхний спортсмен: - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые Нижний спортсмен: - Передний бланш - Ноги прямые - Ноги разведены - Линия ног и корпуса параллельно полу	5,5 баллов


		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задний бланш - Ноги прямые, ноги вместе - Линия ног и корпуса параллельно полу 	6 баллов
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передний бланш - Ноги прямые, ноги вместе - Линия ног и корпуса параллельно полу 	6 баллов

Элементы на баланс (Balance)


SD-B-1		Горизонтальный продольный шпагат с удержанием партнёра	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание за снаряд одной рукой <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более 	1,5 балла
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более 	3 балла
SD-B-2		Синхронный горизонтальный шпагат в вися	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более 	2 балла
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более 	2,5 балла



SD-B-3		Синхронный горизонтальный шпагат	
		Оба спортсмена: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание руками за снаряд	2,5 балла
		Оба спортсмена: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки в стороны - Без удержания за снаряд	4 балла
SD-B-4		Стойка с раскрытием ног	
		Оба спортсмена: - Ноги прямые - Ноги разведены - Раскрытие ног в положение «уголок»	3 балла
		Оба спортсмена: - Ноги прямые - Ноги разведены - Раскрытие поперечного шпагата 180 градусов и более - Таз, колени, стопы в одной плоскости	4,5 баллов
SD-B-5		Продольный шпагат на баланс с опорой на партнёра	
		Верхний спортсмен: - Вис на голеностопах - Удержание партнёра за щиколотку Нижний партнёр: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание за снаряд	3 балла
		Верхний спортсмен: - Вис на голеностопах - Удержание партнёра за щиколотку Нижний партнёр: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки в стороны - Без удержания за снаряд	5 баллов



SD-B-6		<p>Вис в уголке с удержанием партнёра</p> <p>Верхний партнёр: - Выход в положение уголка через зацеп коленом - Ноги прямые</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание противоположенной ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Верхний партнёр: - Выход в положение уголка силой (с положения виса ноги вниз) - Ноги прямые</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание противоположенной ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>
SD-B-7		<p>Распор в продольном шпагате</p> <p>Верхний партнёр: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание за снаряд одной рукой</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Верхний партнёр: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде - Стопы на кистях партнёра</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>

SD-B-8		Упор в стопы партнёра	
		Верхний партнёр: - Упор в стопы партнёра - Одна нога согнута стремится к груди - Вторая нога прямая Нижний спортсмен: - Прогиб корпуса - Линия ног диагонально	5 баллов
		Верхний партнёр: - Упор в стопы партнёра - Ноги разведены - Ноги прямые Нижний спортсмен: - Прогиб корпуса - Линия ног диагонально	5,5 баллов
		Верхний партнёр: - Упор в стопы партнёра - Ноги вместе - Ноги прямые Нижний спортсмен: - Прогиб корпуса - Линия ног диагонально	6 баллов

Специальные элементы (Special)

SD-S-1		Синхронный обрыв в подмышечные впадины	
		Исходное положение: - Стоя на стропе Осуществляется обрыв в подмышечные впадины, без дополнительных зацепов, с удержанием за руки партнёра Конечное положение: - Вис на подмышечных впадинах	3,5 балла

SD-S-2		Обрыв из коленей в стопы	
SD-S-3		Обрыв из одной колени в стопу	
		<p>Начальное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего на локтевых сгибах, нижний висит на подколенках</p> <p>Осуществляется обрыв</p> <p>Конечное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за стопы</p>	<p>4 балла</p>
		<p>Начальное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего кистями за одну согнутую ногу</p> <p>Осуществляется обрыв</p> <p>Конечное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за стопу</p>	<p>4,5 балла</p>

SD-S-4		<p>Синхронный прыг с положения вися</p> <p>Начальное положение: - Спортсмены, удерживая друг друга за талию висят на подколенках</p> <p>Осуществляется прыг</p> <p>Конечное положение: - Спортсмены, удерживая друг друга за талию стоят в партере</p>	<p>5 баллов</p>
SD-S-5		<p>Спрыг с партнёра в продольном шпагате</p> <p>Начальное положение: - Верхний спортсмен продольный шпагат 180 градусов и более, нижний спортсмен вис на подколенках</p> <p>Осуществляется прыг</p> <p>Конечное положение: - Нижний спортсмен стоит на полу</p>	<p>5,5 баллов</p>

SD-S-6



Перехват со вися на стопах в вис на руках

Начальное положение:
- Верхний спортсмен удерживает нижнего за стопы

5,5 баллов

Осуществляется перехват

Конечное положение:
- Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за руки

Начальное положение:
- Верхний спортсмен удерживает нижнего за стопы

6 баллов

Осуществляется два перехвата (стопы-руки-стопы)

Конечное положение:
- Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за стопы