



ОФССО

Национальная федерация
воздушной гимнастики
и пилонного спорта

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

ВОЗДУШНЫЕ СТРОПЫ

(S)

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)			
S-F-1		<p>Вис в петле на подмышечных впадинах с прогибом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб в корпусе - Руки не на снаряде - Ноги прямые - Фиксирующая петля в подмышечных впадинах 	0,5 балла
S-F-2		<p>Вис на пояснице «Кольцо»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис в петле на пояснице/тали - Прямые руки удерживают ноги за щиколотки - Прогиб корпуса - Без проворота плеч 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис в петле на пояснице/тали - Прямые руки удерживают ноги за щиколотки - Ноги согнуты - Проворот плеч Бильман 	1.5 балла
S-F-3		<p>Вис продольный шпагат с удержанием снаряда одной рукой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание снаряда одной рукой - Вторая рука не на снаряде 	1 балл




S-F-4		<p>Вис с удержанием ноги в шпагат</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="963 277 1308 541"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Удержание рукой одноименной ноги - Ноги прямые </td> <td data-bbox="1308 277 1477 541">1 балл</td> </tr> <tr> <td data-bbox="963 541 1308 779"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Удержание рукой разноименной ноги - Ноги прямые </td> <td data-bbox="1308 541 1477 779">1.5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Удержание рукой одноименной ноги - Ноги прямые 	1 балл	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Удержание рукой разноименной ноги - Ноги прямые 	1.5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Удержание рукой одноименной ноги - Ноги прямые 	1 балл					
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Удержание рукой разноименной ноги - Ноги прямые 	1.5 балла					
S-F-5		<p>Упор в продольном шпагате с удержанием ноги</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="963 863 1308 1100"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Руки прямые - Удержание за щиколотку - Ноги прямые </td> <td data-bbox="1308 863 1477 1100">1 балл</td> </tr> <tr> <td data-bbox="963 1100 1308 1308"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Удержание за щиколотку </td> <td data-bbox="1308 1100 1477 1308">1.5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Руки прямые - Удержание за щиколотку - Ноги прямые 	1 балл	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Удержание за щиколотку 	1.5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Руки прямые - Удержание за щиколотку - Ноги прямые 	1 балл					
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Удержание за щиколотку 	1.5 балла					
S-F-6		<p>Вис на под коленке с удержанием ног в продольную линию</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="963 1413 1308 1816"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Удержание ног за щиколотки - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1308 1413 1477 1816">1,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Удержание ног за щиколотки - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более 	1,5 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Удержание ног за щиколотки - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более 	1,5 балла					

S-F-7		Вис на подмышечных впадинах с удержанием ноги в продольный шпагат	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые 	1,5 балла
S-F-8		Вис на подколенках с удержанием ног и проворотм плеч «Кольцо»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки согнуты - Проворот плеч - Стопы не достают до головы - Удержание за щиколотки 	2 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки согнуты - Проворот плеч - Стопы касаются плеч - Удержание за щиколотки 	2,5 балла
S-F-9		Вис на двух руках «Корзинка»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Пальцы ног достают до лба - Руки прямые 	2,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Пальцы ног достают до подбородка - Руки прямые 	3 балла




S-F-10		Упор в поперечной шпагатной линии	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие складки - Допускается отведение корпуса назад - Фиксация ноги локтевым сгибом 	2,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Не допускается отведение корпуса назад - Линия пятки, колени, таз ровная - Фиксация ноги локтевым сгибом 	3 балла
S-F-11		Вис на локтевом сгибе с удержанием ноги в положении Бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Удержание согнутой ноги в положении Бильман - Проворот плеча - Удержание нога за щиколотку 	2,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Удержание прямой ноги в положении Бильман - Проворот плеча - Удержание нога за щиколотку 	3,5 балла
S-F-12		Вис в шпагате на подмышечных впадинах	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Руки прямые - Удержание одноимённых ног за щиколотки - Заднее колено согнуто 	2 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Удержание одноимённых ног за щиколотки 	3,5 балла

S-F-13		<p>Продольный шпагат с перекрещенными на поясице стропами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Перекрещенные на поясице стропы - Удержание снаряда не обязательно <p>3 балла</p>
S-F-14		<p>Вис в подмышечных впадинах в прогибом и зацепом стопами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Зацеп стопами - Максимальный прогиб корпуса <p>3 балла</p>
S-F-15		<p>Вис на коленке и запястье с удержанием положения Бильман</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Удержание за щиколотку - Удерживаемая нога согнутая - Проворот плеча <p>3 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Удержание за щиколотку - Удерживаемая нога прямая - Проворот плеча <p>3,5 балла</p>	




S-F-16		<p>Распор в продольном шпагате с петлей на пояснице</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Петля из стропы на пояснице/тали - Упор прямыми руками в стропу - Прогиб корпуса <p style="text-align: right;">4 балла</p>
S-F-17		<p>Вис в продольном шпагате с удержанием задней ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Точка опоры на двух бёдрах - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Ноги согнуты - Проворот плеч <p style="text-align: right;">3,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Точка опоры на двух бёдрах - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Проворот плеч <p style="text-align: right;">4 балла</p>
S-F-18		<p>Вис в прогибе с удержанием ног стропой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямых ног над головой - Фиксация коленей стропой - Ноги вместе, ноги прямые - Руки согнуты - Проворот плеч <p style="text-align: right;">4 балла</p>



S-F-19		Вис в положении Бильман и зацепом коленом	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп коленом - Удержание разноименной ноги в положении Бильман за щиколотку - Руки прямые - Свободная нога прямая - Проворот плеча 4.5 баллов
S-F-20		Упор в вертикальном продольном шпагате с положением Бильман	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот плеча - Ноги прямые - Рука удерживает стропу на уровне щиколотки - Руки прямые 5 баллов
S-F-21		Вис на поясице с удержанием ноги в положении бильман	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице - Удержание согнутой ноги двумя руками за щиколотку - Проворот плеч - Руки прямые 2.5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице - Удержание прямой ноги двумя руками за щиколотку - Проворот плеч - Руки прямые 5 баллов	


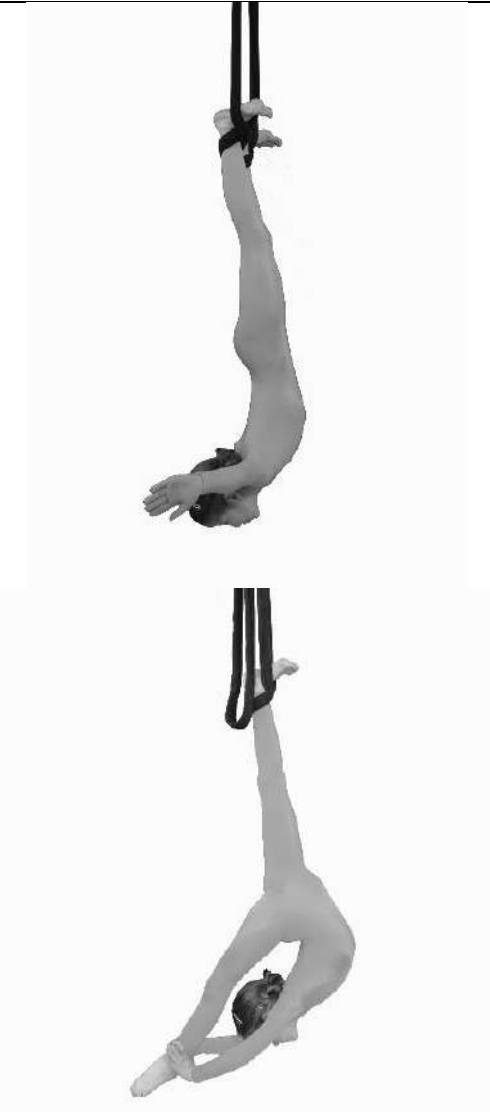
S-F-22		<p>Упор с проворотом Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание за щиколотку - Нога согнута - Руки прямые <p>3,5 балла</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеч - Удержание за щиколотку - Ноги прямые - Руки прямые <p>4.5 баллов</p>
S-F-23		<p>Распор в продольном шпагате с прогибом в Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот плеч - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Ноги прямые - Руки прямые <p>5 баллов</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот плеч - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Ноги прямые - Руки прямые <p>5.5 баллов</p>
S-F-24		<p>Упор Бильман с зацепом за снаряд стопой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор плечом в снаряд, руки в стороны - Ноги прямые <p>4 балла</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот плеч в положении Бильман - Удержание ноги за щиколотку - Ноги прямые <p>6 баллов</p>

S-F-25		Вис в продольном шпагате с петлёй на поясице	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание прямыми руками стропы под стопой - Руки прямые 	4.5 баллов
S-F-26		Вис на поясице «Капелька»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног за щиколотки - Ноги согнуты - Проворот плеч 	4.5 балла
S-F-27		Продольный шпагат с прогибом и удержанием ноги в положении Бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот плеч - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Ноги прямые - Руки прямые 	5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот плеч - Удержание разноименной ноги за щиколотку - Ноги прямые - Руки прямые 	6 баллов



Элементы на силу (Power)




S-P-1		<p>Вертикальный вис на запястьях</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Ноги вместе 	<p>0,5 балла</p>
S-P-2		<p>Вис кольцо на подколенках с удержанием ног руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на подколенках - Прямые руки удерживают ноги за щиколотки - Прогиб корпуса - Без проворота плеч 	<p>0,5 балла</p>
S-P-3		<p>Вертикальный вис на запястьях с прогибом корпуса</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги параллельно полу - Руки прямые 	<p>1 балл</p>




S-P-4		Вис на одной согнутой ноге	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Свободная нога прямая 	1.5 балла
S-P-5		Вертикальный вис в упоре в руку	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Удержание снаряда двумя руками - Ноги не на снаряде 	1 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Удержание снаряда двумя руками - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов 	1.5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Удержание снаряда двумя руками - Продольный шпагат 180 градусов и более 	2 балла




S-P-6		Вис на локтевом сгибе	<ul style="list-style-type: none"> - Свободная рука удерживает ноги - Вис на локтевом сгибе, без дополнительных фиксаций <p style="text-align: right;">1.5 балла</p>
S-P-7		Вис на стопах с перекрещенными стропами	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Стропы перекрещены на взёме - Вис на двух ногах - Руки не на снаряде <p style="text-align: right;">2 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Нога прямая - Стропы перекрещены на взёме - Вис на одной ноге - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Проворот плеч - Колено согнуто <p style="text-align: right;">2,5 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Нога прямая - Стропы перекрещены на взёме - Вис на одной ноге - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Проворот плеч - Колено прямое <p style="text-align: right;">3 балла</p>




S-P-8		<p>Вис на подколенке проворотом Бильман</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="943 268 1323 478"> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной ноге - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Проворот плеч - Колено согнуто </td> <td data-bbox="1323 268 1481 478" style="text-align: center;">2,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="943 478 1323 688"> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной ноге - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Проворот плеч - Колено прямое </td> <td data-bbox="1323 478 1481 688" style="text-align: center;">3 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной ноге - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Проворот плеч - Колено согнуто 	2,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной ноге - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Проворот плеч - Колено прямое 	3 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной ноге - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Проворот плеч - Колено согнуто 	2,5 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной ноге - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Проворот плеч - Колено прямое 	3 балла					
S-P-9		<p>Продольный шпагат в вися на локтевом сгибе с упором в снаряд</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="943 829 1323 1192"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Вис на локтевом сгибе - Удержание одноименной ноги за щиколотку </td> <td data-bbox="1323 829 1481 1192" style="text-align: center;">2,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Вис на локтевом сгибе - Удержание одноименной ноги за щиколотку 	2,5 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Вис на локтевом сгибе - Удержание одноименной ноги за щиколотку 	2,5 балла					
S-P-10		<p>Вис на подколенке с удержанием ноги</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="943 1325 1323 1810"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги за щиколотку - Вторая рука не на снаряде - Упорная нога прямая </td> <td data-bbox="1323 1325 1481 1810" style="text-align: center;">2,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги за щиколотку - Вторая рука не на снаряде - Упорная нога прямая 	2,5 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги за щиколотку - Вторая рука не на снаряде - Упорная нога прямая 	2,5 балла					




S-P-11		Вис «Передний флаг»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Ноги прямые - Линия ног параллельно полу - Вис на двух руках 	2.5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Ноги прямые - Линия ног параллельно полу - Вис на одной руке - Вторая рука не на снаряде 	3 балла
S-P-12		Распор «Силовая складка»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Положение складки - Линия корпуса и ног вертикально к полу 	3 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Положение складки - Линия корпуса и ног диагонально к полу 	3,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Положение складки - Линия корпуса и ног параллельно к полу 	4 балла


S-P-13		Вис на стопах	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на стопах - Ноги согнуты - Руки не на снаряде 	3.5 балла
S-P-14		Вис на локтевом сгибе с удержанием разноимённых ног	<ul style="list-style-type: none"> -Верхняя нога прямая - Удержание разноимённых ног за щиколотки - Продольная шпагатная линия от пятки до колена 180 градусов и более 	3,5 балла
			<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога согнутая - Удержание разноимённых ног за щиколотки - Продольная шпагатная линия от пятки до колена 180 градусов и более 	4 балла
S-P-15		Упор «Крокодил»	<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Упор в согнутую руку - Ноги прямые не вместе - Плечо упирается в стропу - Линия корпуса и ног прямая, параллельна полу 	4 балла

S-P-16		Вис с опорой ноги на плечо	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия бёдер, корпуса, ног – параллельно полу - Нога на плече 	4 балла
S-P-17		Вис «Силовой крест»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Линия рук параллельно полу - Ноги не на снаряде - Одинарная спиральная намотка 	4 балла
S-P-18		Вис Бланш с согнутой ногой	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ноги параллельна полу - Спина прямая - Нога согнута 	4,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ноги параллельна полу - Спина прямая - Ноги прямые - Ноги разведены 	5,5 баллов


S-P-19		Упор Опасный мост	
S-P-20		Распор в продольном шпагате	
S-P-21		Вис на стопах	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на двух стопах - Руки не на снаряде 	3,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Стопа без дополнительных намоток - Удержание руками согнутую ногу в положении Бильман - Проворот плеч - Удержание за щиколотку 	4,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Стопа без дополнительных намоток - Удержание руками прямую ногу в положении Бильман - Проворот плеч - Удержание за щиколотку 	5 баллов




S-P-22		Вис в продольном шпагате	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Одна рука за спиной - Хват кистей выше ягодиц 	4 балла
S-P-23		Вис на шее в петле из строп	
		<ul style="list-style-type: none"> - Одна рука не на снаряде - Вторая рука формирует петлю из строп - Без дополнительный замоток - Без дополнительных фиксаций 	4, 5 балла
S-P-24		Вис на пятке	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной пятке - Руки не на снаряде - Ноги прямые 	4.5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной пятке - Две руки удерживают согнутую ногу в положении Бильман - Проворот плеч 	5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной пятке - Две руки удерживают прямую ногу в положении Бильман - Проворот плеч 	5.5 баллов




S-P-25		Вис «Задний флаг»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Одна рука не на снаряде - Ноги разведены 	4.5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Одна рука не на снаряде - Ноги вместе - Линия ног опускается на угол более 45 градусов от параллели полу 	5 баллов
S-P-26		Вис на предплечье в параллель полу	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног в параллель полу - Ноги прямые - Нижняя рука за спиной - Верхняя рука прямая 	6 баллов
S-P-27		Вис на шее и удержании продольного шпагата	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на шее - Удержание ног за щиколотки - Продольный шпагат 180 градусов и более - Заднее колено согнуто 	5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на шее - Удержание ног за щиколотки - Продольный шпагат 180 градусов и более 	5.5 баллов





S-P-28		Вис Бланш лицом вниз	
		- Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов - Ноги прямые - Линия ног и корпуса параллельна полу	5.5 баллов
		- Ноги вместе - Ноги прямые - Линия ног и корпуса параллельна полу	6 баллов



Элементы на баланс (Balance)




S-B-1		Вис на запястьях с раскрытием ног в шпагатную линию	
		- Раскрытие ног в шпагатную линию - Корпус перпендикулярно полу - Передняя нога согнута, задняя нога прямая	0,5 балла
		- Продольный шпагат 180 градусов и более - Корпус перпендикулярно полу - Ноги прямые	1 балла
		- Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и более - Корпус перпендикулярно полу - Колено согнуто, стопа касается лба	1.5 балла




S-B-2		Вис с удержанием корпуса и ног в ровную линию	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Линия корпуса и ног диагонально полу - Ноги вместе, прямые - Опора на подвздошные кости 	1 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Линия корпуса и ног параллельно полу - Ноги вместе, прямые - Опора на подвздошные кости 	1.5 балла
S-B-3		Горизонтальный распор в параллели полу	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки не на снаряде 	1.5 балла
S-B-4		Упор в две руки с раскрытием ног в складку	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги параллельно полу - Ноги прямые - Без дополнительных фиксаций 	2 балла



S-B-5		<p>Упор в руку с удержанием ноги в продольный шпагат</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="951 298 1317 558"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов - Без дополнительной фиксации </td> <td data-bbox="1317 298 1485 558">2.5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="951 558 1317 863"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более - Без дополнительной фиксации </td> <td data-bbox="1317 558 1485 863">3 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов - Без дополнительной фиксации 	2.5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более - Без дополнительной фиксации 	3 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов - Без дополнительной фиксации 	2.5 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более - Без дополнительной фиксации 	3 балла					
S-B-6		<p>Вис на пояснице с удержанием ноги разноименной рукой через бок</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="951 974 1317 1383"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноимённой рукой ногу за щиколотку - Ноги прямые - Удержание ноги через бок(с боку) </td> <td data-bbox="1317 974 1485 1383">3 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноимённой рукой ногу за щиколотку - Ноги прямые - Удержание ноги через бок(с боку) 	3 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноимённой рукой ногу за щиколотку - Ноги прямые - Удержание ноги через бок(с боку) 	3 балла					
S-B-7		<p>Продольный шпагат с фиксацией задней ноги стропой</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="951 1472 1317 1862"> <ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога в спиральной обмотки стропой - Одна рука удерживает снаряд, вторая рука не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1317 1472 1485 1862">3 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога в спиральной обмотки стропой - Одна рука удерживает снаряд, вторая рука не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более 	3 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога в спиральной обмотки стропой - Одна рука удерживает снаряд, вторая рука не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более 	3 балла					

S-B-8		<p>Продольный шпагат с фиксацией ноги над головой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Петля из стропы фиксирует ногу над головой - Прогиб корпуса - Проворот плеч <p style="text-align: right;">3.5 балла</p>
S-B-9		<p>Поперечный шпагат на баланс с точкой опоры колено</p> <ul style="list-style-type: none"> - Складка - Руки не на снаряде - Точка опоры колени и икроножная мышца <p style="text-align: right;">2,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Ровная линия поперечного шпагата(колени и таз на одной линии) - Руки не на снаряде - Точка опоры колени и икроножная мышца <p style="text-align: right;">3.5 балла</p>
S-B-10		<p>Вис в прогибе на одной руке</p> <ul style="list-style-type: none"> - Свободная рука не на снаряде - Ноги вместе - Ноги не скрещены <p style="text-align: right;">4 балла</p>
S-B-11		<p>Вис на одном бедре с проворотом Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками за щиколотку - Проворот плеч - Продольный шпагат 180 градусов и более <p style="text-align: right;">4 балла</p>

S-B-12		Упор в руки с раскрытием поперечного шпагата	<ul style="list-style-type: none"> - Руки перпендикулярно полу - Раскрытие ног менее 180 градусов - Таз между строп 	4 балла
S-B-13		Упор в руки на разделенных стропах	<ul style="list-style-type: none"> - Руки перпендикулярно полу - Раскрытие ног менее 180 градусов - Ноги между строп - Ноги в разные стороны 	4 балла
			<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Упор плечами в стропы - Линия ног параллельно полу - Ноги между строп - Прогиб корпуса 	5 балла

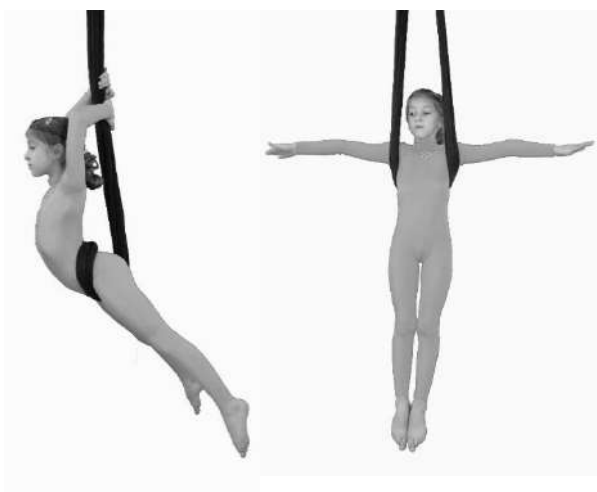
S-B-14		<p>Упор в одну руку с раскрытием ног в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия - Нижняя рука перпендикулярно полу прямая - Без дополнительной фиксации и опоры за снаряд - Руки прямые 	<p>4,5 балла</p>
S-B-15		<p>Шпагат в балансе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>4,5 балла</p>
S-B-16		<p>Упор в плечи с удержанием ног в продольном шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в плечи - Стропы перекрещены на поясице - Удержание ног на участке от колена до щиколотки - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>5 баллов</p>

S-B-17		<p>Продольный шпагат на баланс</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одинарная спиральная намотка на задней ноге - Фиксация стропы на локтевом сгибе одноименной руки - Руки не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более 	5 баллов
S-B-18		<p>Продольный шпагат с упором в одну руку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и более) - Нижняя рука прямая - Упор стопой в стропу - Вторая рука не на снаряде 	5,5 баллов
S-B-19		<p>Продольный шпагат в балансе с прогибом корпуса</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фиксация баланса в шпагате с руками не на снаряде - Проворот плеч - Удержание задней ноги за щиколотку - Заход без захвата за стропу - Точка опоры на щиколотке Продольный шпагат 180 градусов и более 	6 баллов

S-B-20		<p>Поперечный шпагат в балансе</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="940 247 1338 415"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Складка - Таз отведен назад или вниз </td> <td data-bbox="1338 247 1487 415" style="text-align: center;">5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="940 415 1338 684"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Прямая линия без отведения таза назад или вниз </td> <td data-bbox="1338 415 1487 684" style="text-align: center;">5.5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="940 684 1338 1094"> <ul style="list-style-type: none"> - Разъезд - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Прямая линия без отведения таза назад или вниз </td> <td data-bbox="1338 684 1487 1094" style="text-align: center;">6 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Складка - Таз отведен назад или вниз 	5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Прямая линия без отведения таза назад или вниз 	5.5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - Разъезд - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Прямая линия без отведения таза назад или вниз 	6 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Складка - Таз отведен назад или вниз 	5 баллов							
<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Прямая линия без отведения таза назад или вниз 	5.5 баллов							
<ul style="list-style-type: none"> - Разъезд - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Прямая линия без отведения таза назад или вниз 	6 баллов							
S-B-21		<p>Параллельный упор в один локоть</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="940 1136 1338 1367"> <ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры на двух локтях - Линия ног и корпуса параллельна полу - Бёдра между стропами - Без завала на одну сторону </td> <td data-bbox="1338 1136 1487 1367" style="text-align: center;">5.5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="940 1367 1338 1837"> <ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры на локте - Линия ног и корпуса параллельна полу - Бёдра между стропами - Без завала на одну сторону - Одна рука не на снаряде </td> <td data-bbox="1338 1367 1487 1837" style="text-align: center;">6 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры на двух локтях - Линия ног и корпуса параллельна полу - Бёдра между стропами - Без завала на одну сторону 	5.5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры на локте - Линия ног и корпуса параллельна полу - Бёдра между стропами - Без завала на одну сторону - Одна рука не на снаряде 	6 баллов		
<ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры на двух локтях - Линия ног и корпуса параллельна полу - Бёдра между стропами - Без завала на одну сторону 	5.5 баллов							
<ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры на локте - Линия ног и корпуса параллельна полу - Бёдра между стропами - Без завала на одну сторону - Одна рука не на снаряде 	6 баллов							

Специальные элементы (Special)

S-S-1



Переворот вперед в подмышечные впадины

- Одинарный переворот вперед
- Конечное положение вис на подмышечных впадинах, руки не на снаряде

3 балла

S-S-2



Циклическое вращение

- 3 оборота
- Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и более) при каждом обороте

3 балла

S-S-3



Обрыв в подколенки

- Начальное положение: вис бёдрами в петлях стропа
- Конечное положение вис на подколенках

3,5 баллов



S-S-4








Сход с подколенок с поворотом на 180 градусов


- Вис на подколенках
- Раскачка не более 3 раз
- Конечное положение стоя на полу
- Руки не на снаряде
- Без касания пола во время переворота и раскачки

4 балла

S-S-5		Обрыв в стопы с подколенок	
		<ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение вис на подколенках - Конечное положение вис на стопах 	4 балла
S-S-6		Кувырок вперед в прямом хвате	
		<ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис в подмышечных впадинах с удержанием строп - Конечное положение вис на прямых руках - Без дополнительных фиксаций 	4.5 балла

S-S-7		<p>Циклическое вращение с точкой опоры бедро-подмышка</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="914 279 1279 499"> <ul style="list-style-type: none"> - 3 вращения без остановки - Без дополнительных фиксаций - Свободная рука и нога прямые </td> <td data-bbox="1279 279 1487 499">4,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="914 499 1279 772"> <ul style="list-style-type: none"> - 3 вращения без остановки - Без дополнительных фиксаций - Свободная рука удерживает ногу в положении Бильман - Проворот плеч </td> <td data-bbox="1279 499 1487 772">5.5 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - 3 вращения без остановки - Без дополнительных фиксаций - Свободная рука и нога прямые 	4,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - 3 вращения без остановки - Без дополнительных фиксаций - Свободная рука удерживает ногу в положении Бильман - Проворот плеч 	5.5 баллов		
<ul style="list-style-type: none"> - 3 вращения без остановки - Без дополнительных фиксаций - Свободная рука и нога прямые 	4,5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - 3 вращения без остановки - Без дополнительных фиксаций - Свободная рука удерживает ногу в положении Бильман - Проворот плеч 	5.5 баллов							
S-S-8	 	<p>Переходы из шпагата в шпагат</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="914 835 1295 1056"> <ul style="list-style-type: none"> - Двойной переход (продольный, складка) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры на щиколотке </td> <td data-bbox="1295 835 1487 1056">4.5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="914 1056 1295 1360"> <ul style="list-style-type: none"> - Двойной переход (продольный, поперечный) - Без отведения таза вниз или назад на поперечном шпагате - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры на щиколотке </td> <td data-bbox="1295 1056 1487 1360">5.5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="914 1360 1295 1879"> <ul style="list-style-type: none"> - Тройной переход (продольный, поперечный, продольный) - Без отведения таза вниз или назад на поперечном шпагате - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры на щиколотке </td> <td data-bbox="1295 1360 1487 1879">6 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Двойной переход (продольный, складка) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры на щиколотке 	4.5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - Двойной переход (продольный, поперечный) - Без отведения таза вниз или назад на поперечном шпагате - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры на щиколотке 	5.5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Тройной переход (продольный, поперечный, продольный) - Без отведения таза вниз или назад на поперечном шпагате - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры на щиколотке 	6 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - Двойной переход (продольный, складка) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры на щиколотке 	4.5 баллов							
<ul style="list-style-type: none"> - Двойной переход (продольный, поперечный) - Без отведения таза вниз или назад на поперечном шпагате - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры на щиколотке 	5.5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Тройной переход (продольный, поперечный, продольный) - Без отведения таза вниз или назад на поперечном шпагате - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры на щиколотке 	6 баллов							

S-S-9		Подъём из виса в поперечную линию	
		Начальное положение: - Вис на прямых ногах - Стропы перекрещены Осуществляется раскачка и подтягивание корпуса вверх Конечное положение: - Складка	5 баллов
		Начальное положение: - Вис на прямых ногах - Стропы перекрещены Осуществляется раскачка и подтягивание корпуса вверх Конечное положение: - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Без отведения таза назад	5,5 баллов
S-S-10		Закручивание на спиральных намотках на руки	
		- Минимум 3 оборота в одном направлении - Исходное положение: вис - Конечное положение: вис	6 баллов

<p>S-S-11</p>		<p>Отрывной элемент перехват</p>	
		<p>Начальное положение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис в уголке - Ноги вместе - Головой вниз <p>Конечное положение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис в уголке ноги в разные стороны - Головой наверх 	<p>6 баллов</p>