









ТАБЛИЦА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ


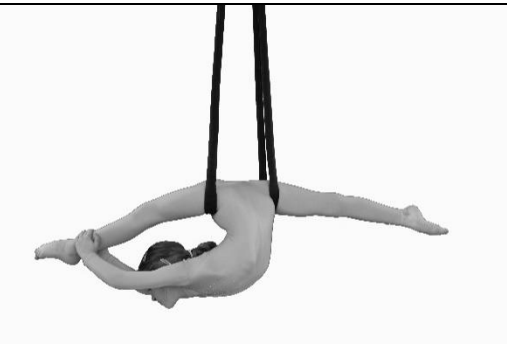


Стропы
(S)





2023-2024





Национальная федерация воздушной гимнастики и пилонного спорта



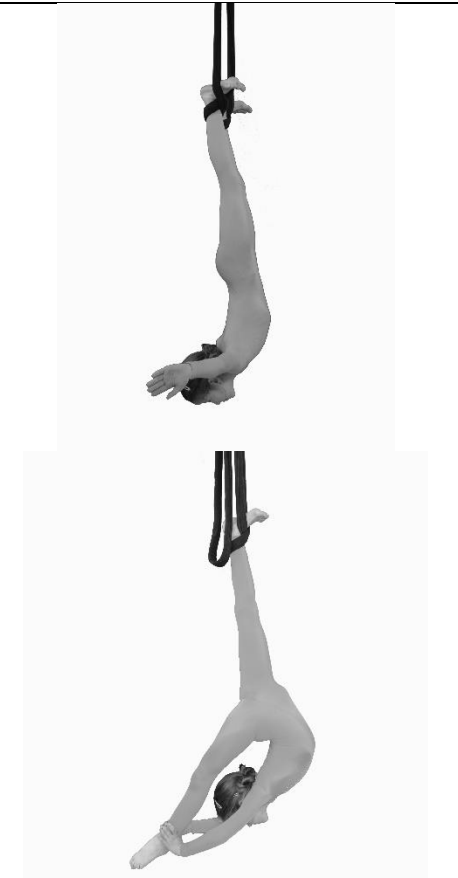
Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
S-F-1		Вис в петле на подмышечных впадинах с прогибом	0,5 балла
		- Прогиб в корпусе - Руки не на снаряде - Ноги прямые - Фиксирующая петля в подмышечных впадинах	
S-F-2		Вис на пояснице «Кольцо»	0,5 балла
		- Вис в петле на пояснице/талии - Прямые руки удерживают ноги за щиколотки - Прогиб корпуса - Без проворота плеч	
S-F-3		Вис продольный шпагат с удержанием снаряда одной рукой	1 балл
		- Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Удержание снаряда одной рукой - Вторая рука не на снаряде	
S-F-4		Вис с удержанием разноименной ноги в шпагат	1 балл
		- Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Удержание рукой разноимённой ноги - Ноги прямые	



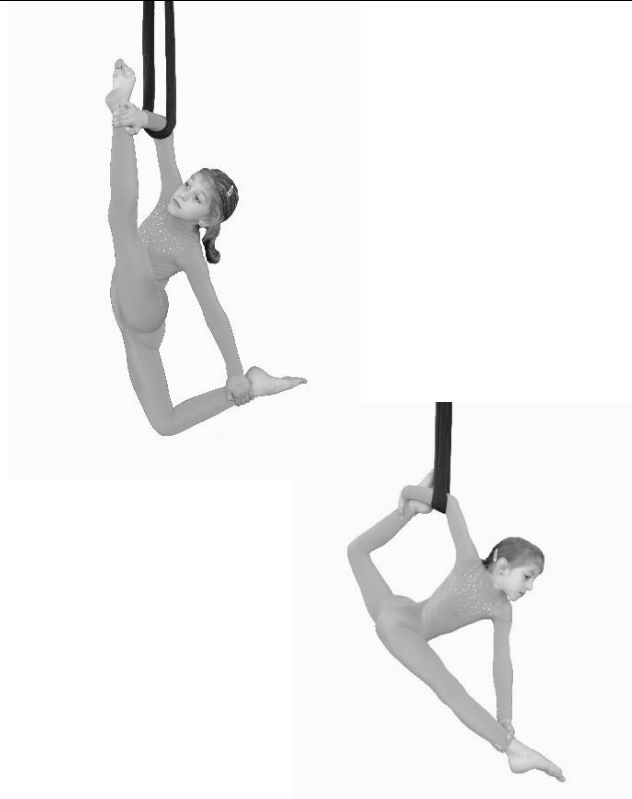
S-F-5		Вис на подмышечных впадинах с удержанием ноги в продольный шпагат	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Руки прямые 	1.5 балла
S-F-6		Вис на подколенках с удержанием ног и проворотом плеч «Кольцо»	<ul style="list-style-type: none"> - Руки согнуты - Проворот плеч - Стопы не достают до головы - Удержание за щиколотки 	1.5 балла
S-F-7		Вис в шпагате на подмышечных впадинах	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольную шпагатную линию (по линии бёдер 180 градусов и более) - Руки прямые - Удержание одноимённых ног за щиколотки - Заднее колено согнуто 	2 балла
S-F-8		Продольный шпагат с перекрещенными на пояснице стропами	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Перекрещенные на пояснице стропы - Удержание снаряда не обязательно 	3.5 балла





S-F-9		Вис в прогибе с удержанием ног стропой
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямых ног над головой - Фиксация коленей стропой - Ноги вместе, ноги прямые - Руки согнуты - Проворот плеч 4 балла
S-F-10		Вис в продольном шпагате с удержанием задней ноги в положении Бильман
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Точка опоры на двух бёдрах - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Ноги прямые - Проворот плеч 4 балла
S-F-11		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-12		Упор в вертикальном продольном шпагате с положением Бильман
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеча - Ноги прямые - Рука удерживает стропу на уровне щиколотки - Руки прямые 5 баллов





S-F-13		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-14		Упор с проворотом Бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеч - Удержание за щиколотку - Нога согнута - Руки прямые 	4 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеч - Удержание за щиколотку - Ноги прямые - Руки прямые 	4.5 баллов
S-F-15		Распор в продольном шпагате с петлей на поясице	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Петля из стропы на поясице/тали - Упор прямыми руками в стропу - Прогиб корпуса 	5.5 баллов
S-F-16		Упор Бильман с зацепом за снаряд стопой	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеч в положении Бильман - Удержание ноги за щиколотку - Ноги прямые 	6 баллов




S-F-17		Вис в продольном шпагате с петлёй на поясице	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание прямыми руками стропы под стопой - Прогиб корпуса, бедро ноги над головой - Руки прямые- 	5,5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание прямыми руками стропы над стопой - Руки прямые 	6 баллов
Элементы на силу (Power)			
S-P-1		Вертикальный вис на запястьях	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Ноги вместе 	0,5 балла
S-P-2		Вис кольцо на подколенках с удержанием ног руками	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на подколенках - Прямые руки удерживают ноги за щиколотки - Прогиб корпуса - Без проворота плеч 	0,5 балла
S-P-3		Вертикальный вис на запястьях с прогибом корпуса	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги параллельно полу - Руки прямые 	1 балл





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		Вис на локтевом сгибе	
		<ul style="list-style-type: none"> - Свободная рука удерживает ноги - Вис на локтевом сгибе, без дополнительных фиксаций 	1.5 балла
S-P-6		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 	2 балла
		<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 	2,5 балла
		<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 	3 балла





S-P-7		Вис на подколенке проворотом Бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной ноге - Удержание ноги в положении Бильман за щиколотку - Проворот плеч - Колено согнуто 	2,5 балла
S-P-8		Вис на стопах	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на стопах - Ноги согнуты - Руки не на снаряде 	3,5 балла
S-P-9		Вис на локтевом сгибе с удержанием разноимённых ног	
		<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога прямая - Удержание разноимённых ног за щиколотки - Раскрытие продольной шпагатной линии от пятки верхней ноги до колена нижней ноги – 180 градусов и более 	3,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога согнутая - Удержание разноимённых ног за щиколотки - Раскрытие продольной шпагатной линии от колена верхней ноги до пятки нижней ноги – 180 градусов и более 	4 балла




S-P-10		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-11		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-12		Вис Бланш с согнутой ногой	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ноги параллельна полу - Спина прямая - Нога согнута 	4,5 балла
S-P-13		Упор Опасный мост	
		<ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных фиксаций за стопу - Руки прямые - Руки и плечи диагонально полу 	4,5 балла

S-P-14		Распор в продольном шпагате	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Ноги прямые 	4.5 балла
S-P-15		Вис на стопе с проворотом бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Стопа без дополнительных намоток - Удержание руками согнутую ногу в положении Бильман - Проворот плеч - Удержание за щиколотку 	5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Стопа без дополнительных намоток - Удержание руками прямую ногу в положении Бильман - Проворот плеч - Удержание за щиколотку 	5.5 баллов
S-P-16		Вис на пятке	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной пятке - Руки не на снаряде - Ноги прямые 	5.5 баллов
S-P-17		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 	5.5 баллов

S-P-18		Вис на шее и удержании продольного шпагата	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на шее - Удержание ног за щиколотки - Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и более) - Заднее колено согнуто 	5 баллов
S-P-19		Вис Бланш лицом вниз	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов - Ноги прямые - Линия ног и корпуса параллельна полу 	5.5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - 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	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в шпагатную линию - Корпус перпендикулярно полу - Передняя нога согнута, задняя нога прямая 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат(180 градусов и более) - Корпус перпендикулярно полу - Ноги прямые 	0.5 балла

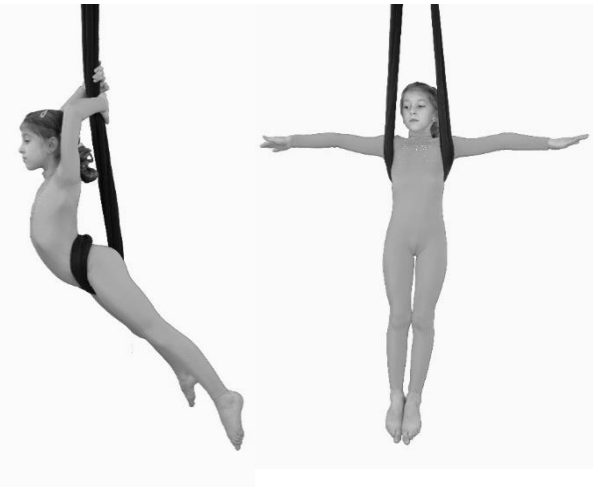
S-B-2		<p>Вис с удержанием корпуса и ног в ровную линию</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Линия корпуса и ног диагонально полу - Ноги вместе, прямые - Опора на подвздошные кости <p>1 балл</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Линия корпуса и ног параллельно полу - Ноги вместе, прямые - Опора на подвздошные кости <p>1.5 балла</p>
S-B-3		<p>Вис на пояснице с удержанием ноги разноименной рукой через бок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноимённой рукой ногу за щиколотку - Ноги прямые - Удержание ноги через бок(с боку) <p>3 балла</p>
S-B-4		<p>Продольный шпагат с фиксацией задней ноги стропой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога в спиральной обмотки стропой - Одна рука удерживает снаряд, вторая рука не на снаряде - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p>3 балла</p>
S-B-5		<p>Продольный шпагат с фиксацией ноги над головой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Петля из стропы фиксирует ногу над головой - Прогиб корпуса - Проворот плеч Руки согнуты <p>3.5 балла</p>


S-B-6		<p>Поперечный шпагат на баланс с точкой опоры колено</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="950 279 1333 457"> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в складку - Руки не на снаряде - Точка опоры колено и икроножная мышца </td> <td data-bbox="1333 279 1487 457">2 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="950 457 1333 758"> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов и более) - Ровная линия поперечного шпагата(колени и таз на одной линии) - Руки не на снаряде - Точка опоры колено и икроножная мышца </td> <td data-bbox="1333 457 1487 758">3.5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в складку - Руки не на снаряде - Точка опоры колено и икроножная мышца 	2 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов и более) - Ровная линия поперечного шпагата(колени и таз на одной линии) - Руки не на снаряде - Точка опоры колено и икроножная мышца 	3.5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в складку - Руки не на снаряде - Точка опоры колено и икроножная мышца 	2 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов и более) - Ровная линия поперечного шпагата(колени и таз на одной линии) - Руки не на снаряде - Точка опоры колено и икроножная мышца 	3.5 балла					
S-B-7		<p>Вис в прогибе на одной руке</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="950 842 1333 1146"> <ul style="list-style-type: none"> - Свободная рука не на снаряде - Ноги вместе - Ноги не скрещены </td> <td data-bbox="1333 842 1487 1146">4 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Свободная рука не на снаряде - Ноги вместе - Ноги не скрещены 	4 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Свободная рука не на снаряде - Ноги вместе - Ноги не скрещены 	4 балла					
S-B-8		<p>Вис на одном бедре с проворотом Бильман</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="950 1220 1333 1482"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками за щиколотку - Проворот плеч Бильман - Ноги прямые </td> <td data-bbox="1333 1220 1487 1482">4 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками за щиколотку - Проворот плеч Бильман - Ноги прямые 	4 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками за щиколотку - Проворот плеч Бильман - Ноги прямые 	4 балла					
S-B-9		<p>Упор в одну руку с раскрытием ног в шпагат</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="950 1556 1333 1881"> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Нижняя рука перпендикулярно полу прямая - Без дополнительной фиксации и опоры за снаряд - Руки прямые </td> <td data-bbox="1333 1556 1487 1881">4.5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Нижняя рука перпендикулярно полу прямая - Без дополнительной фиксации и опоры за снаряд - Руки прямые 	4.5 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Нижняя рука перпендикулярно полу прямая - Без дополнительной фиксации и опоры за снаряд - Руки прямые 	4.5 балла					



S-B-10		Шпагат в балансе	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	4,5 балла
S-B-11		Продольный шпагат в балансе с прогибом корпуса	
		<ul style="list-style-type: none"> - Фиксация баланса в шпагате с руками не на снаряде - Прогиб назад - Удержание задней ноги за щиколотку в положении Бильман - Заход без захвата за стропу - Точка опоры на щиколотке 	5 баллов
S-B-12		Поперечный шпагат в балансе	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Раскрытие ног в складку - Таз отведен назад или вниз 	5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры на щиколотке - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов) - 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 - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусо) - Прямая линия без отведения таза назад или вниз 	6 баллов

S-B-13		Параллельный упор в один локоть	
		<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	
		<ul style="list-style-type: none"> - Одинарный переворот вперед - Конечное положение вис на подмышечных впадинах, руки не на снаряде 	3,5 балла

S-S-2		Сход с подколенок с поворотом на 180 градусов	
		<ul style="list-style-type: none"> - 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-3		Переходы из шпагата в шпагат	
		<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 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 	5.5 баллов
S-S-4		Закручивание на спиральных намотках на руки	
		<ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 оборота в одном направлении - Исходное положение: вис - Конечное положение: вис 	6 баллов