

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ 2017 – 2020г.



ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ

**Для соревнований по женской спортивной гимнастике на
Олимпийских Играх
Молодежных Олимпийских Играх
Чемпионатах Мира
Региональных и Интерконтинентальных Соревнованиях
Международных Соревнованиях**

*Континентальные или Региональные технические комитеты, учитывая уровень развития и возраст гимнасток, могут создать **Измененные Правила Соревнований** которые будут использоваться для проведения соревнований в странах с низким уровнем развития гимнастики или соревнований для молодежи (смотрите **FIG Age Group Development Program**)*

Правила соревнований являются собственностью ФИЖ. Перевод и копирование разрешается только с письменным разрешением от ФИЖ. Если есть конфликт между правилами в этом документе и правилами в Техническом Регламенте, то нужно следовать правилам в Техническом Регламенте. Если есть разхождение в переводе на различных языках, то английский текст считается правильным.

Президент	Нелли Ким	BLR
1ый вице-президент	Донатела Сакки	ITA
2ой вице- президент	Наоми Валенсо	MEX
Секретарь	Ким Даудел	AUS
Член	Куури Жу	CHN
Член	Ешие Хариниши	JPN
Член	Любовь Бурда-Андрианова	RUS
Представитель спортсменов	Бес Твидл	GBR
Иллюстрации	Джеймс Стивенсон и Койчи Эндо	USA JPN
Оригинальные иллюстрации	Ингрид Никлас	GER
Исправление – иллюстрации, символы, таблицы	Маргот Диетс,	GER
	Линда Чечински и Милвия Бернаскони	USA ITA
Французский перевод	Ивет Браизер	FRA
Германский перевод	Сабрина Класберг	GER
Испанский перевод	Хелена Ларио	ARG
Русский перевод	Елена Лаури	USA
Английский	Линда Чечински	USA

Изменения в Правилах Соревнований

Публикация дополнений к правилам соревнований ФИЖ производится ЖТК ФИЖ после официальных соревнований ФИЖ. Публикация включает:

- все новые элементы с соответствующими номерами и иллюстрациями
- новые соединения

Дополнения к правилам соревнований с указанием даты их вступления в силу для дальнейших соревнований ФИЖ будут разосланы Генеральным Секретарем ФИЖ во все федерации.

Дополнительная информация

Дополнительные примеры, описания, определения, изменения и пояснения находятся на веб-сайте ФИЖ под разделом WAG Help Desk.

Сокращения

Комитеты	
ФИЖ	Международная федерация гимнастики
ЖТК	Жендский технический комитет
Документы	
TR	Технический регламент
Снаряды	
В/У	Вольные упражнения
НЖ	Нижняя жердь
ВЖ	Верхняя жердь
Panels	
Оценка Д	Оценка за трудность
Оценка И	Оценка за исполнение
Оценка Р	Оценка судей бригады рекомендация
Бригада Д	Оценивает трудность
Бригада И	Оценивает исполнение
Бригада И	Выставляет контрольную оценку
Требования	
ДВ	Трудность
СВ	Надбавка за соединение
СР	Требование к композиции
СБ	Дополнительная надбавка за соединения
Соревнования	
	Соревнования I – Квалификация
	Соревнования II – Финал многоборья
	Соревнования III – Финал по снарядам
	Соревнования IV – Финал команд
Компьютерные системы	
IRCOS	Система видео оценки

Словарь

Качество исполнения

Выразительность	Показать чувство или значение
Динамичное исполнение	Энергичное и сильное исполнение
Композиция	Требования к упражнению
Хореография	Танцевальные движения в упражнении

TABLE OF CONTENTS

ЧАСТЬ I – Правила для участников соревнований	Подр. 1	ЧАСТЬ II – Оценка упражнения	
Подразделение 1 – Цели	1	Подразделение 6 – Определение оценки	Подр. 6
Подразделение 2 – Правила для гимнасток	Подр. 2	Статья 6.1 – Общее	1
Статья 2.1 – Права гимнасток	1	Статья 6.2 – Вывод окончательной оценки	1
Статья 2.2 – Обязанности гимнасток	1	Статья 6.3 – Короткое упражнение	1
Статья 2.3 – Обязанности гимнасток	2	Подразделение 7 – Правила для оценки Д	Подр. 7
Статья 2.4 – Наказания	2	Статья 7.1 – Оценка Д	1
Статья 2.5 – Клятва гимнасток	3	Прыжок	
Подразделение 3 – Правила для тренеров	Подр. 3	Брусья, бревно, в/у	
Статья 3.1 – Права тренеров	1	Статья 7.2 – Трудность элементов (ДВ)	1
Статья 3.2 – Обязанности тренеров	1	Статья 7.3 – Требования к композиции (СР)	3
Статья 3.3 – Наказания за поведение тренеров	2	Статья 7.4 – Соединения (СВ)	3
Статья 3.4 – Протесты	3	Подразделение 8 – Правила для оценки И	Подр. 8
Статья 3.5 – Клятва тренеров		Статья 8.1 – Описание оценки И	1
Подразделение 4 – Правила для Технического Комитета	Подр. 4	Статья 8.2 – Оценка выводимая бригадой И	1
Статья 4.1 – Президент ЖТК	1	Статья 8.3 – Таблица сбавок	2
Статья 4.2 – Члены ЖТК	1	Подразделение 9 – Технические указания	Подр. 9
Подразделение 5 – Правила для судей и структура Жюри на снарядах	Подр. 5	Статья 9.1 – Все снаряды	1
Статья 5.1 – Обязанности судей	1	Статья 9.2 – Бревно и в/у	1
Статья 5.2 – Права судей	2	Статья 9.3 – Требования к танцевальным элементам	2
Статья 5.3 – Состав жюри на снарядах		Статья 9.4 – Брусья	4
Статья 5.4 – Функции жюри на снарядах		ЧАСТЬ III – Снаряды	
Бригада Д		Подразделение 10 – Прыжок	Подр. 10
Бригада И	3	Статья 10.1 – Общее	1
Бригада Р	4	Статья 10.2 – Разбег	1
Статья 5.5 – Функции хронометристов, судей на линии и секретарей	4	Статья 10.3 – Группы	1
Статья 5.6 – Расположение судей		Статья 10.4 – Требования	2
Статья 5.7 – Клятва судей		Статья 10.5 – Оценки	3
		Статья 10.6 – Сбавки на снаряде	

TABLE OF CONTENTS

Подразделение 11 – Брусья	Подр. 11
Статья 11.1 – Общее	1
Статья 11.2 – Содержание и построение упражнения	1
Статья 11.3 – Требования к композиции (CP)	2
Статья 11.4 – Соединения (CB)	2
Статья 11.5 – Сбавки за композицию	2
Статья 11.6 – Сбавки на снаряде	3
Статья 11.7 – Примечания	
	Подр. 12
Подразделение 12- BALANCE BEAM	1
Artistry	1
Статья 12.1 – Общее	2
Статья 12.2 – Содержание упражнения	2
Статья 12.3 – Требования к композиции (CP)	2
Статья 12.4 – Соединения (CB)	3
Статья 12.5 – Сбавки за артистичность и хореографию	4
Статья 12. 6 – Сбавки на снаряде	4
Статья 12.7 – Примечания	
	Подр. 13
Подразделение 13- FLOOR EXERCISE	1
Artistry	2
Статья 13.1 - Общее	2
Статья 13.2 – Содержание упражнения	3
Статья 13.3 – Требования к композиции (CP)	4
Статья 13.4 – Соединения (CB)	4
Статья 13.5 – Сбавки за артистичность и хореографию	5
Статья 13.6 – Сбавки на снаряде	
ЧАСТЬ IV	
Подразделение 14 – Таблица элементов	
14.1 – Прыжок	
14.2 – Брусья	
14.3 – Бревно	
14.4 – В/у	

ЧАСТЬ V – Приложения

- Таблица символов
- Листок для записи упражнения
- Листок для записи оценки
- Изменения для соревнований юниоров
- Брошюра символов
- Таблица элементов исполненных первый раз на официальных соревнованиях ФИЖ.
- Описки



Часть I

Правила для участников соревнований

Статьи 1-5

Часть I Правила для участников соревнований

Подразделение 1– Цели

Цели

Правила Соревнований предназначены:

1. Для судейства на всех уровнях региональных, национальных и международных соревнований.
2. Для стандартного судейства четырех фаз официальных соревнований ФИЖ: квалификационных, финал командных соревнований, многоборье и финал на снарядах.
3. Используются для определения сильнейшей гимнастки в любых соревнованиях.
4. Являются руководством по построению упражнения для гимнасток и тренеров.
5. Предоставляют различную техническую информацию которая часто нужна судьям, тренерам и гимнасткам во время соревнований.

Подразделение 2 — Правила для гимнасток

Статья 2.1 Права гимнасток

2.1.1 Общее

Права гимнастки:

- a) оценка ее выступления судьями корректно, справедливо и в соответствии с требованиями к правилам соревнований;
- b) получение до начала соревнований в письменном виде расценки стоимости предоставленного ею нового прыжка или элемента;
- c) сразу же после выступления показ ее оценки публике в соответствии с правилами данных соревнований;
- d) с разрешения председателя Жюри Соревнований повторение всего упражнения
 - если оно было прервано не по причине гимнастки;
 - если накладка порвана так что она была причиной падения, то гимнастка должна показать наладку судье Д1 сразу же после падения и до покидания помоста чтобы получить разрешение на повторение упражнения
 - o *Примечание: гимнастка может повторить упражнение после выступления последней гимнастки на снаряде. Если она была последней гимнасткой, то после времени отдыха согласованного с Жюри Соревнований.*
- e) покидание зала соревнований на короткое время по причине согласованной с председателем Жюри Соревнований (Примечание: соревнования не должны задерживаться из за гимнастки);
- f) получение через руководителя делегации результатов своего выступления.

2.1.2. Снаряды

Права гимнастки:

- a) быть обеспеченной одинаковыми гимнастическими снарядами и матами в тренировочном и разминочном залах и на помосте, которые соответствуют спецификациям и нормам для проведения официальных соревнований ФИЖ;
- b) гимнастка может использовать дополнительный(10см.) мат сверху основного мата при соскоках с брусьев и с бревна;

- c) пользоваться магнезией на брусках и делать маленькие отметки магнезией на бревне;
- d) разрешается присутствие одного тренера для страховки на брусках ;
- e) собраться после падения – 30сек. на брусках и 10 сек. на бревне;
- f) поговорить с тренером во время падения или между первым и вторым прыжком;
- g) подать просьбу поднять брусья, если ее стопы касаются мата;

Разминка

– В квалификационных соревнованиях, в соревнованиях многоборья и в финальных соревнованиях команд

- во время соревнований каждой выступающей гимнастке (включая запасную, вместо травмированной гимнастки) предоставляется разминка на помосте на всех снарядах в соответствии с техническими правилами данных соревнований
 - Прыжок (команды и смешанные группы)
 - o Финал многоборья и финал команд – 2 попытки
 - o Квалификация на финал по снарядам и финал на прыжке – максимум 3 попытки
 - Бревно, в/у: 30 сек.
 - Брусья: 50 сек. на брусках – включает подготовку брусьев

Примечание:

- *В квалификационных соревнованиях и в финальных соревнованиях команд время разминки принадлежит команде (кроме прыжка). Команда должна распределить время так, чтобы осталось время для разминки последней гимнастки.*
- *В смешанных группах время разминки принадлежит гимнастке. Порядок гимнасток во время разминки должен быть таким же как и порядок выступления.*
- По окончании времени разминки подается сигнал гонгом. Если в это время гимнастка находится на снаряде, готовится или начала разбег на прыжок или на акробатический элемент, то она может закончить элемент или соединение. После гонга можно готовить снаряд (макс. 2 человека на брусках), но не разрешается его использование.
- Судья Д1 дает сигнал (на официальных соревнованиях ФИЖ – зеленый свет) за 30 сек. до того как гимнастка должна начать упражнение.

Статья 2.2 Обязанности гимнастки

- a) Знать правила соревнований и вести себя в соответствии правилам.
- b) Как минимум за 24 часа до начала опробования на помосте гимнастка или ее тренер должны подать письменную просьбу Председателю Жюри Соревнований об оценке нового элемента.
- c) Как минимум за 24 часа до начала опробования на помосте гимнастка или ее тренер должны подать письменную просьбу Председателю Жюри Соревнований о поднятии жерди или подать эту просьбу в соответствии с правилами технического комитета ФИЖ, который проводит соревнования.

Статья 2.3 Обязанности гимнастки

2.3.1 Общее

- a) Представиться судье (поднятием 1ой или 2х рук) Д1 в начале и конце упражнения
- b) Начать упражнение в течение 30 сек. после включения зеленого сигнала (на всех снарядах).
- c) Продолжить упражнение в течение 30 сек. после падения на брусках и 10 сек. на бревне (время начинается когда гимнастка становится на ноги после падения). В это время гимнастка может собраться, пользоваться магниезией, поговорить с тренером и наскочить на снаряд.
- d) Покинуть помост сразу же после выполнения упражнения.
- e) Изменять высоту любого снаряда (без разрешения).
- f) Гимнастка не должна разговаривать с судьями во время соревнований.
- g) Не задерживать соревнования: долго оставаться на помосте после выполнения упражнения и другим образом нарушать правила или мешать другим гимнасткам.
- h) Не вести себя не дисциплинированно или оскорбительно и мешать другим гимнасткам
(например, делать отметки магниезией на ковре, повреждать поверхность снаряда во время подготовки к упражнению или убирать пружины из мостика)
- i) Оставлять дополнительный мат на месте (для приземления) во время всего упражнения на бревне и брусках.
- j) Пользоваться дополнительным матом (10 см) сверху основных матов для приземления (20 см) на прыжке, брусках и бревне.

- k) Участвовать в церемонии награждения одетой в форме соревнований (купальник/комбинезон) в соответствии с протоколом ФИЖ.

2.3.2 Форма для соревнований

- a) Гимнастка должна, одевать спортивный непрозрачный купальник или гимнастический комбинезон (купальник с плотно прилегающими штанинами от бедра до голеностопа), который должен быть элегантно оформлен. Гимнастка может одевать лосины такого же цвета, как и купальник, под или сверху купальника.
- b) Вырез купальника или комбинезона сзади не должен быть ниже уровня лопаток, спереди не должен быть очень глубоким (не ниже середины грудной кости). Купальник или комбинезон может быть с рукавами и без рукав; тонкие бретельки не разрешаются (минимум 2 см.).
- c) Вырез купальника внизу не должен быть выше тазобедренного сгиба. Длина купальника не должна превышать горизонтальной линии проведенной на 2см ниже ягодиц.
- d) Гимнастка может одевать чешки и носки.
- e) Гимнастка должна, одевать номер предоставленный ФИЖ.
 - a. В исключительных случаях (поворот на спине) по письменной просьбе гимнастки и с разрешения Жюри Соревнований номер может быть удален на время исполнения упражнения на бревне или вольных упражнений. Гимнастка должна показать номер судье Д1 перед началом упражнения.
- f) Национальная эмблема должна быть на купальнике в соответствии с действующими правилами ФИЖ о рекламе.
- g) Лого, реклама спонсоров на гимнастической форме должна соответствовать действующими правилам ФИЖ о рекламе.
- h) В квалификационных и финальных командных соревнованиях форма должна быть единой. В квалификационных соревнованиях гимнастки одной федерации (не имеющей команды) могут выступать в разных купальниках/комбинезонах.
- i) Накладки на брусках, бандажи и бинты разрешаются. Они должны быть хорошо закреплены, быть в хорошем состоянии и не должны привлекать внимания. Предпочитаются бинты бежевого цвета или цвета кожи.
- j) Ювелирные изделия не разрешаются (браслеты или ожерелья). Гимнастка может одеть только маленькие сережки типа гвоздик.
- k) Не разрешаются набедренные и другие подкладки.

Статья 2.4 Сбавки

- а) Наказание за нарушение правил описанных в подразделениях 2 и 3 считаются средними и большими ошибками, 0.30 за нарушения в поведении и 0.50 за нарушения на снарядах. Сбавка производится судьей Д¹ с сообщением Жюри Соревнований.
- б) Дополнительные сбавки описаны в статье 8.3.
- с) Кроме исключений, все сбавки производятся судьей Д¹ из окончательной оценки упражнения.
- д) В экстремальных ситуациях могут сделать сбавку и отстранить гимнастку или тренера от соревнований.

Нарушения в поведении Сбавки бригадой Д с сообщением Жюри Соревнований	
Нарушение	Сбавка
Нарушения по форме - Неправильные или не эстетичные подкладки - Нет национальной эмблемы или эмблема в неправильном месте - Нет стартового номера - Неправильная форма – купальник, бижутерия, цвет бинтов	0.30 из оценки Гимнастки/ Снаряде (один раз – Жюри Соревнований)
Сбавки за форму в командных соревнованиях Неодинаковые купальники (гимнастки в одной команде)	1.0 Из суммы командных баллов (один раз во время соревнований – Жюри Соревнований)
Нахождение на помосте без разрешения	0.30 из окончательной оценки – Жюри Соревнований
Гимнастка вернулась на помост после окончания упражнения	0.30 из окончательной оценки – Жюри Соревнований
Другое недисциплинированное или оскорбительное поведение	0.30 из окончательной оценки - Жюри Соревнований
Неправильная эмблема рекламы	0.30 из окончательной оценки Жюри Соревнований - когда требуется ответственными представителями - Команда - Гимнастка (индивид.соревнования)

Отсутствие на церемонии награждения	оценка/место команды/гимнастки аннулируются (председателем Жюри Соревнований)
-------------------------------------	---

Нарушения на снарядах Сбавки бригадой Д с сообщением Жюри Соревнований	
Нарушение	Сбавка
Неправильное использование магнезии или повреждение снаряда	0.50 из окончательной оценки
Перестановка или удаление пружин	0.50 из окончательной оценки
Поднятие снаряда без разрешения	0.50 из окончательной оценки

Статья 2.5 Клятва гимнасток (FIG TR 7.12.2)

“ Принимая участие в Чемпионате мира (или в других официальных соревнованиях ФИЖ) я обязуюсь следовать правилам соревнований, не использовать допинг, соревноваться честно во имя спорта и чести гимнастов.”

Подразделение 3 — Правила для тренеров

Статья 3.1 Права тренеров

Права тренеров:

- а) от имени гимнастки и руководителя делегации предоставить просьбу в письменном виде о поднятии снаряда или расценке нового прыжка или элемента (*статья 5.6*);
- б) в течение разминки на помосте помогать гимнастке или команде за которую он/она несет ответственность на всех снарядах;
- с) помочь гимнастке приготовить снаряд для соревнований
 - на прыжке подготовить мат безопасности
 - на прыжке, на брусках и бревне подготовить мостик и положить дополнительный мат для приземления
 - на брусках-подготовить жерди;
- д) находиться на помосте после того как зеленый сигнал включен чтобы убрать мостик
 - на бревне (и сразу же покинуть помост)
 - на брусках – тренер или гимнастка (и сразу же покинуть помост);
- е) тренер который убрал мостик или другой тренер могут находиться на помосте для страховки гимнастки на брусках;
- ф) во время падения или между 1ой и 2ой попытками на прыжке помочь гимнастке или поговорить с ней;
- г) оценка гимнастки должна быть показана сразу же после выступления в соответствии с правилами соревнований;
- h) оказать помощь на всех снарядах в случае травмы или неисправности снаряда;
- и) подать запрос Жюри Соревнований относительно оценки Д (ТР 8.4);
- j) подать запрос Жюри соревнований относительно сбавок за превышение времени и выход за линии.

Статья 3.2 Обязанности тренеров:

- а) Каждый тренер обязан знать правила соревнований и вести себя в соответствии с этими правилами;
- б) представить порядок выступления и другую информацию оговоренную в правилах соревнований и/или техническом регламенте ФИЖ;

- с) не менять высоту любого снаряда или добавлять, убирать или переставлять пружины в мостиках (см. Статью 2.1.1 о поднятии жердей) ;
- д) не задерживать соревнования, не закрывать вид судьям, и не нарушать правила по отношению к другим гимнасткам;
- е) не разговаривать с гимнасткой, подавать сигналы, подбадривать ее во время исполнения упражнения;
- ф) не разговаривать с судьями у помоста и/или другими лицами за пределами арены во время соревнований(*исключение: врач команды, руководитель делегации*)
- г) не вести себя недисциплинированно или оскорбительно.
- h) вести себя профессионально или показывать спортивное благородство.
- и) показывать спортивное благородство во время церемонии награждения.

Примечание: Смотрите сбавки за нарушения и неспортивное поведение.

Допустимое количество тренеров у помоста

- Квалификационные соревнования и финал команд:
 - для полных команд - 1 жен. и 1 муж. или 2 жен.;
 - если один тренер, то может быть муж.
 - для стран с 3, 2 или 1 гимнасткой – 1 тренер (жен. или муж.)
- Многоборье и финал на снарядах – 1 тренер на каждую гимнастку

3.3 Сбавки за поведение тренера

Председателем Жюри Соревнований (После совещания с Жюри Соревнований)	Карточки для официальных соревнований ФИЖ и других зарегистрированных соревнований
Поведение тренера без влияния на оценку гимнастки/команды	
– Неспортивное поведение (во всех фазах соревнований)	1 ^{ый} раз– желтая карточка (<i>предупреждение</i>)
	2 ^{ой} раз – красная карточка и удаление тренера с помоста*
– Другое скандальное, недисциплинированное или оскорбительное поведение (во всех фазах соревнований)	Красная карточка и удаление тренера с помоста*

Поведение тренера с влиянием на оценку гимнастики/команды

Неспортивное поведение (во всех фазах соревнований) - например, задерживание или прерывание соревнований без причины, обращение к судьям на снаряде (кроме Д1 для подачи протеста) - разговор с гимнасткой, подавание сигналов, подбадривание ее во время исполнения упражнения	1 ^{ый} раз – 0.50 (с оценки гимнастики/команды на снаряде) и желтая карточка (предупреждение)
	1 ^{ый} раз – 1.00 (с оценки гимнастики/команды на снаряде) и желтая карточка (предупреждение) если тренер говорит агрессивно по отношению к судьям.
	2ой раз – 1.00 (с оценки гимнастики/команды на снаряде), красная карточка и удаление тренера с помоста*
– Другое скандальное недисциплинированное или оскорбительное поведение (во всех фазах соревнований) Например неразрешенное нахождение у помоста во время соревнований.	1.00 с оценки гимнастики/команды на снаряде), Красная карточка и удаление тренера с помоста*

Примечание: Если удаляется один из двух тренеров с помоста, то его можно заменить **один раз** во время всех соревнований (например в квалификации)

1^{ое} нарушение = желтая карта

2^{ое} нарушение = красная карта, после которой тренер не может находиться на помосте во всех фазах соревнований.

* Если у делегации один тренер, то он/она может остаться на помосте, но этот тренер не получит аккредитацию на следующий Чемпионат Мира или Олимпиаду.

Статья 3.4 Протесты

Более подробно описано в статье 8.4 технического регламента

Статья 3.5 Клятва Тренера

“Именем тренеров и членов делегации мы обещаем показывать спортивное благородство и вести себя в соответствии с основами Олимпийского движения. Наша цель – научить спортсменов вести себя в соответствии с правилами ФИЖ и не пользоваться допингом.»

Подразделение 4 — Правила для Технического Комитета

Женский Технический Комитет ФИЖ

На официальных соревнованиях ФИЖ Жюри Соревнований и наблюдатели на снарядах состоят из членов Женского Технического Комитета (ЖТК)

4.1 Президент ЖТК

Президент ЖТК или ее заместитель возглавляет Жюри Соревнований и вместе с другими членами Жюри Соревнований отвечают за

- a) общее техническое руководство соревнованиями в соответствии с Техническим Регламентом ФИЖ;
- b) руководство и проведение совещания судей до начала соревнований;
- c) применение правил данных соревнований как указано в правилах для судей
- d) расценку стоимости предоставленных новых прыжков и элементов, рассмотрение просьб о поднятии высоты жердей, покидания зала соревнований и других вопросов. Эти решения обычно принимаются ЖТК;
- e) следование расписанию указанному в плане соревнований;
- f) контролирование работы наблюдателей на снарядах и вмешание если нужно. За исключением травмы гимнастки, ошибок в выходе за линию или время, изменение оценки не разрешается после того как оценка показана на табло;
- g) рассмотрение протестов как указано в техническом регламенте TR 8.4;
- h) вместе с членами жюри соревнований выдает предупреждения судьям или заменяет судей которые судят неудовлетворительно или нарушают Клятву Судей;
- i) вместе с членами ЖТК после соревнований проводит полный анализ соревнований для того чтобы найти ошибки в судействе и подать результаты судейства Дисциплинарной комиссии ФИЖ.
- j) наблюдение за проверкой о соответствии снарядов с правилами для снарядов ФИЖ;
- k) при необычных или специальных обстоятельствах назначает судью;

- l) предоставляет отчет ИК/ФИЖ, который должен быть отправлен в секретариат ФИЖ не позднее чем 30 дней после окончания соревнований со следующей информацией:
 - Замечания по проведению соревнований, рекомендации для проведения соревнований в будущем.
 - Детальный анализ работы судей (через 3 месяца) с предложениями о
 - o поощрении лучших судей
 - o вынесении санкций тем судьям которые не выполнили требования к судейству
 - Список включающий все вмешательства в выведение оценок во время соревнований
 - o изменение оценок до и после их показа
 - Технический анализ работы судей бригады Д.

4.2 Члены ЖТК

Во время каждой фазы соревнований, каждая из них является членом Жюри соревнований или наблюдателем на снарядах.

Обязанности членов ЖТК:

- a) Участвовать в проведении совещания судей, руководить так чтобы было правильное судейство на своем снарядах;
- b) применять правила для судей справедливо, постоянно и полностью в соответствии с правилами и критериями;
- c) записывать все содержание упражнения символами;
- d) подсчитать оценки Д и И (контрольная оценка) для оценки работы бригад Д, Р и И;
- e) контролировать окончательную оценку за каждое упражнение;
- f) контролировать что каждая гимнастка получает правильную оценку за выполнение упражнения и вмешаться если надо;
- g) контролировать чтобы снаряды в тренировочном, разминочном и зале для соревнований соответствовали предписанным нормам ФИЖ.

Подразделение 5 — Правила для судей и структура Жюри на снарядах

Статья 5.1 Обязанности судей

Каждая судья полностью и индивидуально отвечает за свою оценку.

Все члены Жюри на снарядах обязаны:

- a) Владеть полными и точными знаниями следующих документов:
 - Технический регламент ФИЖ
 - Правила соревнований ФИЖ для женской спортивной гимнастики
 - Правила для судей ФИЖ
 - Другой технической информации нужной для судейства;
- b) иметь и предоставить удостоверение судьи Брэве и книжку соревнований для текущего цикла;
- c) иметь категорию которая разрешается на данных соревнованиях;
- d) хорошо понимать современную гимнастику и понимать значение, цель, интерпретацию и применение каждого правила;
- e) принимать участие в заседании судей до соревнований (исключительные случаи отсутствия рассматриваются ФИЖ/ЖТК);
- f) присутствовать на собрании на котором обсуждаются организационные вопросы или специальные инструкции для судейства (например, пользование компьютерной системой для введения оценок);
- g) присутствовать во время опробования снарядов на помосте (обязательно для всех судей)
- h) быть готовой для судейства на всех снарядах;
- i) выполнять следующие функции:
 - o Правильно заполнять судейские листы
 - o Пользоваться компьютером или механическим оборудованием
 - o Обеспечить оптимальное прохождение соревнований
 - o Эффективно общаться с другими судьями
- j) Быть готовой, отдохнувшей и пунктуальной на собрании минимум за час до соревнований как указано в расписании соревнований.
- k) Одевать официальную форму ФИЖ (темно синий костюм – юбка или штаны и белая блузка), кроме Олимпийских Игр, где форма предоставляется организующим комитетом.

Во время соревнований судья должна

- a) Вести себя профессионально и этично;
- b) выполнять функции описанные в статье 5.4;
- c) оценивать каждое упражнение аккуратно, быстро, объективно, справедливо, нравственно и в случае сомнения дать преимущество гимнастке
- d) использовать листки с символами и записывать свои оценки;
- e) во время соревнований судья должна не покидать свое место, (исключение – по согласию судьи Д1) и не контактировать и/или вести дискуссии с другими людьми, например тренерами, главами делегаций и другими судьями из бригады.

Наказание за плохое судейство и поведение будет дано по правилам для судей ФИЖ или по техническому регламенту соревнований.

Статья 5.2 Права судей

В случае вмешательства наблюдателя на снаряде, судья имеет право объяснить свою оценку и согласиться (или не согласиться) изменить оценку. В случае разногласия Жюри соревнований может изменить оценку судьи, и сообщить судье о принятом решении.

В случае санкции принятой против судьи, она имеет право подать протест

- Жюри соревнований, если санкция была предпринята наблюдателем на снаряде или
- Апелляционному Жюри, если санкция была предпринята Жюри Соревнований.

Статья 5.3 Состав Жюри на снарядах

Жюри на снарядах (Бригады судей)

На официальных соревнованиях ФИЖ, Чемпионатах Мира и Олимпийских Играх, жюри на снарядах состоит из бригады Д (трудность), Бригады И (исполнение), и бригады Р (Рекомендация).

- Бригада Д выбирается в соответствии с результатами жеребьевки и по правилам технического регламента ФИЖ.
- Бригада И и дополнительные судьи выбираются в соответствии с результатами жеребьевки и по правилам технического регламента ФИЖ или правил соревнований.

– Бригада Р назначается президентской комиссией ФИЖ .

Структура судейских бригад для различных соревнований:

ЧМ и ОИ Бригада из 9 судей	Международные Мин. 4 судей
2 Д- судьи	2 Д- судьи
5 И- судьи 2 Р судьи	2/4 И- судьи

Судьи на линии и хронометристы

- Две (2) судьи на линии на в/у
- Одна (1) судья на линии на прыжке
- Одна (1) хронометристка на в/у
- Одна (1) хронометристка на брусках
- Две (2) хронометристка на бревне

Разрешается изменение состава бригад на международных и национальных соревнованиях.

Статья 5.4 Функции жюри на снарядах

5.4.1 Функции бригады Д

- Бригада Д записывает все упражнение символами, оценивает упражнение независимо и непредвзято. По окончании упражнения бригада вместе определяет оценку Д. Обсуждение оценки разрешается.
- Д² вводит оценку Д в компьютер.
- Оценка Д включает:
 - Стоимость трудности элементов
 - Требования к композиции
 - Надбавки за соединения на каждом снаряде
- Бригада Д на прыжке ответственна за соблюдение время разминки на прыжке.

Функции судьи Д¹:

- Посредник между бригадой и наблюдателем на снаряде. Наблюдатель на снаряде в случае надобности контактирует Жюри Соревнований.
- Согласовывает работу судей на линии, хронометристов и секретарей.
- Обеспечивает оптимальное прохождение соревнований на снаряде включая контролирование времени разминки.
- Включает зеленый сигнал или показывает другой сигнал для начала упражнения в течении 30 сек.
- Наблюдает за тем чтобы сбавки за время, выход за ковер и сбавки за дисциплину были произведены до показа окончательной оценки.
- Наблюдает за тем чтобы были сделаны следующие сбавки:
 - o Гимнастка не представилась до или после упражнения.
 - o Оценка 0.00 за не засчитанный прыжок
 - o Страховка на прыжке, во время упражнения или в соскоках
 - o Короткое упражнение

После окончания соревнований бригада Д должна

Предоставить письменный отчет по соревнованиям, в соответствии с инструкцией данной Президентом ЖТК, содержащим следующую информацию:

- отчет с перечислением всех нарушений и сомнительных решений принятых по оценке, с указанием номера и фамилии гимнастки.
- во время совещания судьи должны представить записи упражнений символами. Листы с символами по окончанию соревнований сдаются наблюдателю на снаряде.

5.4.2 Функции бригады И

Судьи должны

- При оценке упражнения быть внимательными, производить соответствующие ошибкам сбавки корректно, независимо и без совещания с другими судьями.
- Записывать следующие сбавки:
 - общие сбавки
 - специфические сбавки на снаряде за исполнение
 - сбавки за недостаток/отсутствие артистичности

- с) Заполнять листки с оценками с понятной подписью или точно вводить сбавки в компьютер.
- д) Предоставить при необходимости запись всех упражнений.

Статья 5.4.3 Функции судей Р

Судьи Р присутствуют на Олимпийских Играх и Чемпионатах Мира чтобы быстро и автоматически исправить оценку по исполнению и артистичности.

В бригаде Р две судьи. Бригада Р может присутствовать на любых официальных соревнованиях ФИЖ где есть ИРКОС. На других соревнованиях Бригада Р не обязательна.

Статья 5.5 Функции Судей на линии, хронометристов и секретарей

5.5.1 Функции Судей на линии и хронометристов

Эти судьи назначаются по результатам жеребьевки среди судей имеющих Брэве и выполняют следующие функции:

Судья на линии

- судья на линии на прыжке и в/у показывает выход гимнастки за ковер или за линию “коридора” на прыжке поднятием флага
- судья на линии сообщает судье Д1 о сбавке и подает сообщение в письменной форме (с подписью).

Хронометристы

- контролируют время упражнения (бревно и в/у)
- засекают время при падении (бревно и брусья)
- засекают время от включения зеленого сигнала до начала упражнения
- контролируют соблюдение времени разминки (при нарушении сообщают в письменной форме бригаде Д)
- предупреждают гимнастку о времени звуковым сигналом (на бревне)
- при нарушении или сбавке сообщают в письменном виде бригаде Д
- на соревнованиях где нет электронных табло судья должна точно записать время превышения.

5.5.2 Функции секретарей

Секретари обычно назначаются Организационным комитетом. Они должны знать правила соревнований и уметь пользоваться компьютером.

Под наблюдением Д1 на снаряде они отвечают за правильность введения информации в компьютер:

- за соблюдение порядка выступления команд и гимнасток
- за включение зеленого и красного света
- за правильный показ окончательной оценки.

Статья 5.6 Расположение мест жюри

Места для судей должны быть расположены так, чтобы судьи хорошо видели исполнение всего упражнения гимнастики.

- Центр снаряда и место расположения бригады Д на снаряде должны находиться на одной линии.
- Хронометристы должны располагаться около жюри на снаряде (с любой стороны).
- Судьи на линии должны располагаться в противоположных углах и контролировать 2 ближайшие к ним линии.
- Судьи на линии на прыжке должны располагаться в дальнейшем углу мата приземления.
- Расположение бригады И: по направлению часовой стрелки вокруг снаряда, начиная слева от бригады Д (смотрите рисунок)

Прыжок:

<u>2</u>	<u>P2</u>	<u>3</u>		<u>4</u>	
<u>1</u>	<u>P1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>Секр.</u>	<u>5</u>

Брусья

<u>2</u>	<u>3</u>	<u>P1</u>		<u>4</u>	
<u>1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>Секр.</u>	<u>P2</u>	<u>5</u>

Бревно:

<u>2</u>	<u>3</u>	<u>P2</u>		<u>4</u>	
<u>1</u>	<u>P1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>Секр.</u>	<u>5</u>

В/У:

<u>2</u>	<u>3</u>		<u>P2</u>	<u>4</u>	
<u>P1</u>	<u>1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>Секр.</u>	<u>5</u>

Можно изменить расположение судей в зависимости от условий в зале соревнований.

5.7 Клятва судей (ТР 7.12)

На Чемпионатах Мира и других важных международных соревнованиях Жюри и судьи должны дать следующую клятву:

"Я обещаю, что во время судейства Чемпионата мира (или других соревнований ФИЖ) я буду судить объективно, уважая и следуя правилам соревнований, в духе спортивного благородства."



Часть II

Оценка Упражнений

СТАТЬИ 6-9

Часть II Оценка упражнения

Статья 6 — Вывод оценки

6.1 Общее

Правила оценки упражнений и вывод окончательной оценки одинаковы для всех соревнований (квалификация, финал командных соревнований, финал по многоборью, финал на снарядах) кроме прыжка, где есть специальные правила в квалификации и финале на снаряде (Статья 10).

6.2 Вывод окончательной оценки

- a) Окончательная оценка на каждом снаряде состоит из двух отдельных оценок – оценка Д и оценка И.
- b) Бригада Д выводит оценку Д за содержание упражнения, бригада И выводит оценку И за исполнение и артистичность.
- c) Окончательная оценка это сумма оценки Д и И. Оценка включает нейтральные сбавки (смотрите 5.4.1).
- d) Баллы, набранные в многоборье – это сумма окончательных оценок на каждом снаряде.
- e) Баллы, набранные командой подсчитываются с учетом технических правил соревнований.
- f) Квалификация на финал командных соревнований, финал по многоборью и финал на снарядах проходит в соответствии с техническими правилами соревнований.
- g) Повторение упражнения не разрешается.

Вывод окончательной оценки

Оценка Д + Оценка И* = окончательная оценка

Пример вывода оценки:

– Оценка Д

Трудность (3 С-, 3 Д-, 2 И-)	+ 3.10 .
Требования композиции	+ 2.00
Соединения	+ 0.60.
Оценка Д	5.70

– Оценка И

Исполнение	– 0.70	10.00 Б.
Артистичность	– 0.30	– 1.00
Оценка И	9.00	
Оконч. оценка	14.70	

- *Оценка И: сумма сбавок за исполнение и артистичность отнимается от 10.00. При выводе оценки И отбрасываются низшая и высшая оценки, и выводится средняя из трех оценок.*

6.3 Короткое упражнение

Гимнастка может получить максимальную оценку 10.00 за исполнение и артистичность.

Сбавки за короткое упражнение бригадой Д (из окончательной оценки)

7 или больше элементов	– нет сбавки
5-6 элементов	– 4.00
3-4 элементов	– 6.00
1-2 элементов	– 8.00
Нет элементов	– 10.00

Например: В/у

Гимнастка падает и получает травму после выполнения 3х элементов

 (без приземления первоначально на стопы) 

Оценка:

Оценка Д

ДВ (С + А + 0 + И)

+ 0.90

СР # 3, 4

+ 1.00

Оценка Д **+1.90**

Макс.. оценка И за Исполнение и Артистизм может быть 10.00

Сбавки (2 падения, высота, амплитуда, т.д.) – **4.10**

Оценка_И **5.90**

Окончательная оценка **7.80**

Окончательная оценка после сбавки за короткое упражнение:

7.80 – 6.00 (короткое упражнение) = 1.80

Подразделение 7 — Правила для оценки Д

7.1 Оценка Д (Содержание упражнения)

- Оценка Д на прыжке это трудность элемента в Таблице Прыжков.
- Оценка Д на брусках, бревне и в/у состоит из суммы **8** наиболее трудных элементов, требованиям к композиции и надбавок за соединения.

7.2. Стоимость (трудность) элемента (ДВ)

При построении упражнения основой должно быть артистическое исполнение танцевальных и гимнастических элементов.

Трудность (ДВ) - это элементы из Таблицы Элементов в правилах соревнований. Таблица не ограничена, она может быть расширена по требованиям.

- На брусках, бревне и в/у в ДВ входят максимум **8** наиболее трудных элементов включая соскок.
- Трудность элемента засчитывается бригадой Д. Элемент не засчитывается только в том случае, когда не выполнены технические требования к исполнению элемента.

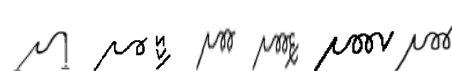
– Трудность элементов

- А- = 0.10 .
- Б- = 0.20
- С- = 0.30
- Д- = 0.40
- И- = 0.50
- Ф- = 0.60
- Ж- = 0.70
- Н = 0.80
- I = 0.90

7.2.1 Признание трудности (ДВ) элементов

- а) Чтобы получить трудность элемент должен быть выполнен в том положении тела которое указано в Таблице Элементов
- б) .Трудность за элемент в упражнении дается только один раз (в хронологическом порядке).

с) **Арабские сальто считаются элементами вперед.**



д) **Признание одинаковых и разных элементов**

- Разные танцевальные элементы с одним номером в Таблице Элементов получают трудность один раз в хронологическом порядке.
- Максимальное количество засчитываемых поворотов:
 - Повороты в пассе - 4/1 turn (1440°)
(поворот на 5/1 считается тем же элементом как и поворот на 4/1)
 - Все другие повороты с различными положениями ноги - 3/1 (1080°)
 - Прыжки в поперечный или продольный шпагат (например  , ) - 1½ (540°)
 - Сложные прыжки (например  - 1/1 (360°)

е) Элементы считаются **разными** если у них **разные номера** в Таблице Элементов

ф) Элементы считаются **одинаковыми** если они находятся под одним номером в Таблице Элементов и

На Брусках

- выполнены с или без смены хвата подскоком
- обороты вперед и назад ноги врозь или вместе, с углом или без угла в тазобедренном суставе.
- обороты в упоре вперед и назад ноги врозь или вместе

Танцевальные элементы

- Отталкивание с одной или двух ног с одинаковым положением ног в прыжке, например прыжок пистолетик с одной или двух ног
- элементы выполненные вдоль или поперек бревна
 - Прыжки выполненные продольно получают на одну группу трудности выше чем выполненные поперечно.
 - Если один и тот же элемент выполнен вдоль и поперек, трудность дается только один раз в хронологическом порядке.
 - Прыжки которые начинаются продольно и заканчиваются поперечно и наоборот считаются элементами выполненными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)
- Приземление на одну или две ноги (бревно)
- Приземление на одну или две ноги или в положение лежа (в/у)

Акробатические элементы

- Элементы с приземлением на одну или две ноги.

Элементы считаются разными, если они находятся под разными номерами в Таблице Элементов.

Элементы считаются **разными**, если они находятся под одинаковыми номерами, но имеют

Акробатические элементы:

- разные положения тела (в группировке, согнувшись или прогнувшись) в сальто
- разные градусы поворота $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$, $1\frac{1}{2}$ (180°- 360°-540°), и т.д.)
- исполняемые с опорой на одну или две руки или без опоры на руки
- с отталкиванием с одной или двух ног в акробатических элементах.

Танцевальные элементы:

- Повороты на одной ноге (вперед/назад плечем) считаются разными только если они исполняются в одном прямом соединении. ДВ дается за оба элемента (кроме полож. пассе или нога ниже горизонтали).

7.2.2 Зачитывание элементов производится в хронологическом порядке.

- а) В случае, когда не выполнены технические требования к исполнению элемента
 - дается другой элемент из Таблицы Элементов
 - ДВ не дается или
 - дается ДВ на одну группу трудности меньше.

- б) Если элемент засчитывается как другой элемент (из Таблицы элементов) из за невыполнения технических требований к исполнению элемента, и элемент повторяется в упражнении с правильной техникой, то оба элемента получают трудность (ДВ).

- *Пример:* Прыжок шагом в кольцо без прогиба становится прыжком шагом. Если прыжок шагом в кольцо исполняется позже с правильной техникой, то он засчитывается как прыжок шагом в кольцо потому что оба элемента есть в Таблице Элементов.

- *Пример бревно:* ✓ поворот засчитан как другой элемент из Таблицы Элементов ○ из за не удержания ноги на уровне горизонтали во время всего поворота. Если поворот исполняется позже с правильной техникой, то он засчитывается.

- в) Если засчитывается элемент одной группой трудности меньше из за невыполнения технических требований к исполнению элемента, и элемент исполняется еще раз, это считается повторением, и элемент не получит трудность (ДВ).

- *Пример:* брусья – большой оборот назад с поворотом на 540 получает на одну группу трудности меньше (С) потому что гимнастка не дошла до стойки до начала поворота. Если этот элемент повторяется с поворотом на 540 в стойке, трудность (ДВ) не дается.

7.2.3 Признание новых прыжков, элементов и соединений

ФИЖ рекомендует гимнастам и тренерам подавать новые прыжки и элементы которые еще не исполнялись и/или не существуют в Таблице Элементов по электронной почте, факсу или почте в любое время. ЖТК также рассмотрит элементы которые еще не исполнялись.

- а) В принципе, только элементы которые исполнялись будут добавлены в Таблицу Элементов
- б) Чтобы засчитать новый элемент, он должен быть удачно выполнен (без падения) в первый раз на официальных соревнованиях ФИЖ
 - Олимпийские Игры
 - Чемпионат Мира
 - Юношеские Олимпийские Игры
- в) Элемент не будет назван в честь гимнастки, если больше чем одна гимнастка выполняет его в первый раз. Элемент должен быть минимум группы С.

- d) Новые элементы должны быть представлены не позднее сроков (день, час), указанных в Рабочем плане. Просьба о расценке элемента должна сопровождаться техническим описанием элемента, а также DVD.
- e) ЖТК ФИЖ расценит следующее:
 - Трудность новых прыжков (*группу и номер*)
 - Трудность новых элементов
 - Сложность соединения
- f) Расценка стоимости элемента для официальных соревнований ФИЖ может быть отличной от той, которую гимнастка получила ранее на других соревнованиях.
- g) О принятом решении относительно стоимости новых прыжков и элементов будет сообщено в письменном виде
 - Федерации, приславшей просьбу о расценке стоимости элемента
 - Судьям при проведении судейского семинара и совещании судей перед началом соревнований.

На международных соревнованиях новые прыжки и элементы могут быть представлены техническому директору соревнований и/или техническому представителю ФИЖ. Решение о стоимости элемента принимается на техническом заседании перед началом соревнований.

- a) Это решение действительно **только** на этих соревнованиях.
 - Новые прыжки/элементы должны быть переданы техническому делегату президента ЖТК для рассмотрения на следующем собрании ЖТК.
 - Эти элементы появятся в Дополнениях к Правилам соревнований только после того как они были поданы, утверждены и выполнены на официальных соревнованиях ФИЖ.

7.3 Требования к композиции (СР) 2.00 Б.

Требования к композиции описаны в статьях на каждом снаряде. Максимально за выполнение этих требований гимнастка может получить 2.00 Б.

- Только элементы из Таблицы элементов могут выполнить требования к композиции

- Один и тот же элемент может выполнить более одного СР, но этот элемент не может быть повторен для выполнения другого СР.

7.4 Надбавки за соединения (СВ)

Надбавки достигаются путем выполнения разнообразных уникальных и сложных комбинаций различных элементов, на брусках, бревне и в/у.

- a) Элементы в СВ не обязательно должны быть из 8 элементов, которые засчитываются в ДВ. Все элементы должны быть из Таблицы Элементов.
- b) Надбавки за СВ на брусках, бревне и в/у:
 - +0.10
 - +0.20
 - +0.30
- c) Формулы надбавок за соединения на снарядах описаны в Статьях 11, 12 и 13.
- d) Элементы пониженные в стоимости, могут быть использованы для получения надбавки за соединение.
- e) Надбавка дается только при исполнении соединения без падения.

7.4.1 Прямые и не прямые соединения

Все соединения должны быть **прямыми**. Только на в/у, акробатические соединения могут быть **непрямыми**.

Прямые соединения это такие, в которых элементы выполняются

- a) Без остановки между элементами
- b) Без промежуточного шага между элементами
- c) Без касания стопой бревна между элементами
- d) Без потери равновесия между элементами
- e) без чрезмерного разгиба ног/таз. сустава по окончании 1го элемента и начале 2го элемента
- f) без дополнительного маха руками

Непрямые соединения (*только акробатические серии на в/у*) это соединения в которых прямо соединённые акробатические элементы с фазой полета и с опорой руками (*из группы 3, например рондат фляк, как подготовительные элементы*) выполняются между сальто.

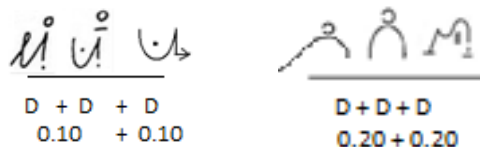
Засчитывание прямых и не прямых соединений на вольных должно быть в пользу гимнастки.

Порядок выполнения элементов в соединениях может быть свободным на бревне, в/у и брусьях (за исключением СР, где указан порядок выполнения трудности).

7.4.2 Повторение элементов в СВ

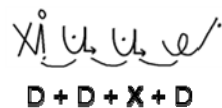
- а) При повторе элемента в другом соединении гимнастка не получит надбавку за соединение.
 - Признание элементов производится в хронологическом порядке.
- б) Некоторые элементы на брусьях, акробатические элементы на бревне и в/у, могут повторяться в одном соединении
 - На брусьях – выполнение дважды Ткачев – Ткачев или 2 штальдера с поворотом на 360
 - Бревно – выполнение дважды махового сальто или 2 фляка с поворотом на 360
 - В/у – не прямое или прямое соединение, включая два темповых сальто переход в двойное сальто назад согнувшись.
- с) В прямом соединении 3х или более элементов, повторяемый элемент с фазой полета на брусьях или сальто на бревне и в/у должны быть в прямом соединении.

Примеры:



- а) В прямом соединении 3х или более элементов, повторяемый элемент с полетом на брусьях или сальто на бревне и в/у должны быть в прямом соединении
СВ дается за все соединения.

Брусья



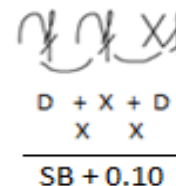
СВ + 0.40

0.10 + 0.20 + 0.10

Элемент можно использовать:

- 1^{ый} раз как 2^{ой} элемент в соединении
- 2^{ой} раз как соединение 2х одинаковых элементов
- 3^{ий} раз как 1^{ый} элемент в новом соединении

Бревно

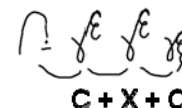


СВ + 0.10

Сальто можно использовать:

- 1^{ый} раз как соединение 2х одинаковых сальто
- 2^{ой} раз как 1^{ый} элемент в новом соединении

В/у



СВ + 0.20

0.10 + 0.10

Сальто может быть засчитано:

- 1й раз как соединение 2х одинаковых сальто
- 2й раз как 1й элемент в новом соединении

Часть 8 — Правила для оценки И

8.1 Оценка И 10.00 *(Исполнение)*

Гимнастка может получить максимальную оценку 10.0 за исполнение, композицию и артистичность упражнения.

Оценка И включает сбавки за:

- исполнение
- артистичность.

8.2 Оценка упражнения бригадой И

Каждая судья бригады И оценивает упражнение индивидуально.

Каждое упражнение оценивается по сравнению с безошибочным исполнением. Сбавки делаются за отклонения от безошибочного исполнения.

Вывод оценки И: сумма сбавок за ошибки и артистичность отнимается от 10.00.

Статья 8.3 – Таблица общих ошибок и сбавок

Ошибки		Мал.	Ср.	Бол.	Очень бол.
		0.10	0.30	0.50	1.00 или бол.
Сбавки бригады И и Р					
Ошибки в исполнении					
– Согнутые руки или колени	Кажд. раз	X	X	X	
– Разведение ног или коленей	Кажд. раз	X	X Ширина плеч или больше		
– Ноги перекрещены во время исполнения элементов с поворотами	Кажд. раз	X			
– Недостаточная высота элементов	Кажд. раз	X	X		
– Недостаточная точность группировки, положения согнувшись в одном сальто	Кажд. раз	X 90° Угол в бедре	X >90° Угол в бедре		
– Неспособность сохранить положение прогнувшись (раннее сгибание)	Кажд. раз	X	X		
– Неуверенность во время исполнения элементов и движений	Кажд. раз	X			
– Попытка без исполнения элемента	Кажд. раз		X		
– Отклонение от прямого направления	Кажд. раз	X			
Осанка и положение ног в элементах (не танц.)					
– Положение тела	Кажд. раз	X			
– Носки не натянуты, расслабленные стопы	Кажд. раз	X			
– Недостаточный шпагат в танц./акро элементах (без полета)	Кажд. раз	X	X		
– Не выполнены технические требования элементу (см. ст. 9)	Кажд. раз	X	X	X	
– Точность	Кажд. раз	X			
– Соскок слишком близко к снаряду (брусья, бревно)			X		
Ошибки в приземлении (все элементы включая соскоки)		Если нет падения, макс. сбавка за приземление не может превышать 0.80			
– Разведенные ноги при приземлении	Кажд. раз	X			
– Дополнительные махи руками		X			
– Недостаточное равновесие	Кажд. раз	X	X		
– Дополнительные шаги, небольшой подскок	Кажд. раз	X			
– Очень большой шаг или подскок (больше чем ширина плеч)	Кажд. раз		X		
– Ошибки в положении тела	Кажд. раз	X	X		
– Глубокий присед	Кажд. раз			X	
– Опора на маты или на снаряд одной или двумя руками	Кажд. раз				1.00
– Падение на колени или на таз	Кажд. раз				1.00
– Падение на снаряд	Кажд. раз				1.00
– Гимнастка не приземлилась первоначально на стопы					1.00

Статья 8.3 – Таблица общих ошибок и сбавок

Ошибки		Мал.	Ср.	Бол.	Очень бол.
		0.10	0.30	0.50	1.00 или бол.
Судейской бригадой Д (Д¹ – Д²)					
– Выполнение соединений с падением	Брусся, бревно, в/у				Нет СВ, СБ (бр.)
– Приземление элемента не на ступни или не в предписанном положении	Кажд. раз				Нет ДВ, СВ, СР, СБ (бр.)
– Отталкивание на элемент за пределами ковра	В/у				Нет ДВ, СВ, СР
– Гимнастка не представилась бригаде Д на снаряде до/или после выполнения упражнения	Гим/Сн.		Х		Из оконч. оценки
– Страховка (помощь)	Брусся, бревно, в/у Кажд. раз				1.00 из Оконч. оценки Нет ДВ, СВ, СР, СБ (бр.)
– Недопустимое присутствие тренера на помосте	Гим/Сн			Х	Из оконч. оценки
Бригада Д (Д¹ – Д²) после консультации с наблюдателем на снаряде					
Нарушения по снарядам:					
– Не использование мата безопасности в прыжках с выполнением рондата на мостик в 1й фазе (8.4.2)	Гим/Сн				Прыжок не засчитан "0"
– Не использование дополнительного мата	Гим/Сн			Х	Из оконч. оценки
– Мостик на недопустимой подставке	Гим/Сн			Х	
– Недопустимое использование дополнительных матов	Гим/Сн			Х	
– Перемещение дополнительного мата во время упражнения или на другую сторону бревна	Гим/Сн			Х	
Председателем Жюри Соревнований По сообщению бригады Д Жюри Соревнований Из окончательной оценки					
– Изменение настройки снаряда без разрешения	Гим/Сн			Х	Из оконч. оценки
– Добавление, перестановка или удаление пружин из мостика	Гим/Сн			Х	Из оконч. оценки
– Неправильное использование магнезии	Гим/Сн			Х	Из оконч. оценки
Председателем Жюри Соревнований По сообщению бригады Д Жюри Соревнований Из окончательной оценки					
Поведение Гимнастки					
- Неправильные или неэстетичные подкладки	Гим/Сн		Х		
– Отсутствие национальной эмблемы или эмблема в неправильном месте	Гим/Сн		Х	<i>В кфалификации, финале многоборья и финале команд один раз в фазе соревнований на снаряде где замечено. В финале по снарядам - с оценки на снаряде.</i>	
– Отсутсвие стартового номера	Гим/Сн		Х		

– Неправильная форма – купальник, украшения, цвет бинтов	Гим/Сн		X		
– Неправильная реклама	Гим/Сн		X		С окончат. Оценки на снаряде по просьбе ответственного лица
– Неспортивное поведение	Гим/Сн		X		Из оконч. оценки
– Недопустимое нахождение на помосте	Гим/Сн		X		Из оконч. оценки
– Гимнастка вернулась на помост после окончания упражнения	Гим/Сн		X		Из оконч. оценки
– Дискуссии с судьями во время соревнований	Гим/Сн		X		Из оконч. оценки
– Выступление не в предписанном порядке	Команда				1.00 В квалификации и финале команд из оконч. оценки команды
– Разные купальники (гимнастки из одной команды)	Команда				1.00 В квалификации и финале команд из оконч. оценки команды
☐ Гимнастка не закончила соревнования из-за отсутствия в зале соревнований					Гимнастка отстранена от соревнований
Прерывание или задержка соревнований без причины					Дисквалификация
Письменное сообщение хронометристки Бригаде Д					
– Превышение времени разминки (после предупреждения)	Team		X		Из оконч. оценки
• Гимнасткой	Гим/Сн		X		
– Упражнение не начато в течении 30 сек. после включения зеленого сигнала	Гим/Сн		X		
– Упражнение не начато в течении 60 сек.	Гим/Сн			Гимнастке не разрешается выступать	
– Превышение времени (бревно, в/у)	Гим/Сн	X			
– Упражнение начато при красном свете	Гим/Сн				“0”
– Превышение времени при падении (брусья и бревно)	Гим/Сн				Упражнение закончено

Председателем Жюри Соревнований (После консультации с членами Жюри Соревнований)		Карточная система для официальных соревнований ФИЖ и зарегистрированных соревнований
Поведение тренера <u>без</u> прямого влияния на результат/выступление гимнастки/команды		
Неспортивное поведение (во время всех этапов соревнований)		1й раз – желтая карточка тренеру (предупреждение) 2й раз – красная карточка с отстранением от соревнований
Другое недопустимое, недисциплинированное или оскорбительное поведение (во время всех этапов соревнований)		Сразу же красная карточка и отстранение тренера от соревнований
Поведение тренера <u>с</u> прямым влиянием на результат/выступление гимнастки/команды		
Неспортивное поведение (во время всех этапов соревнований). Например, задержка или прерывание соревнований без причины, дискуссии с судьями во время соревнований за исключением обращения к Д1 по поводу протеста, <i>обращение к гимнастке во время упражнения</i> , сигналы, и т.д.)		1й раз – 0.50 (гимн/команда на снаряде) и желтая карточка (предупреждение) – если тренер разговаривает с судьями 1й раз – 1.00 (гимн/команда на снаряде) и желтая карточка (предупреждение) – если тренер агрессивно разговаривает с судьями 2й раз – 1.00 (гимн/команда на снаряде), красная карточка и удаление тренера из соревновательной зоны.
Другое недопустимое, недисциплинированное, оскорбительное поведение (во время всех этапов соревнований) Например, нахождение тренера у помоста, не соответствуя правилам соревнований, и т.д.		1.00 (гимн/команда на снаряде), красная карточка и удаление тренера из соревновательной зоны.

Примечание*: если один из тренеров команды был удален из зоны соревнований, то возможна его замена другим тренером, но только один раз во время всего периода соревнований.

1е нарушение = желтая карточка

2е нарушение = красная карточка после получения которой, тренер не допускается к помосту до конца соревнований.

*Если присутствует только один тренер из делегации, то он может остаться на соревнованиях, но он не будет аккредитован на следующем Чемпионате Мира и Олимпиаде.

Статья 9 — Техника исполнения элементов

Чтобы получить трудность (ДВ), элементы должны быть выполнены в соответствии с техническими требованиями.

Все правила которые включают углы окончания элемента примерные, они должны служить как основа для оценки элемента.

9.1 ВСЕ СНАРЯДЫ

Требования к положению тела

В группировке

- Менее чем 90° угол в тазобедренном и коленном суставах в сальто и танцевальных элементах.

Положение согнувшись

- Менее чем 90° угол в тазобедренном суставе в сальто и танцевальных элементах.

Положение прогнувшись (все части тела в прямом положении)

- Все части тела в одной плоскости.



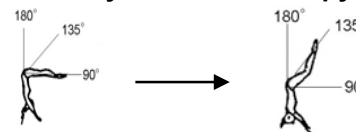
9.1.1 Признание элементов

а) Прогнувшись

- Положение прогнувшись должно быть сохранено в большинстве сальто в:
 - о Одном сальто
 - о Двойное сальто с на в/у и на брусках (соскок)
 - о На прыжке (с сальтом)
- Если **не** показано положение прогнувшись, то дается положение согнувшись в:
 - о Элементах без поворота
 - о Прыжках без поворота

Засчитывание положения тела в одном и двойных сальто без поворота

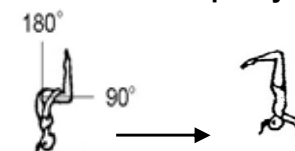
Сальто согнув. становится групп.



Бригада Д

Если угол в коленях меньше чем 135°
– Засчитать группировку

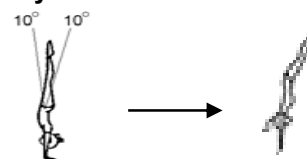
Групп. становится прогнувшись



Бригада Д

Угол в тазобед. суставе - 180°
Засчитать прогнувшись

Прогнувшись становится согнув.



Бригада Д

Угол в тазобед. суставе – засчитать согнувшись

Разрешается небольшое убранное положение (в груди) или небольшое прогибание.

9.1.2 Приземления после одного сальто с поворотами

- а) Элементы с поворотами должны быть закончены точно, если вращение не закончено, то дается **другой** элемент из Таблицы Элементов*.

- На соскоках с брусьев и с бревна;
- во время выполнения упражнения на бревне и в/у
- на прыжке – все приземления.

Примечание: Положение передней ноги решает трудность элемента.

б) При недовороте:

- 3/1 поворот становится $2\frac{1}{2}$
- $2\frac{1}{2}$ поворота становятся 2/1
- 2/1 поворот становится $1\frac{1}{2}$
- $1\frac{1}{2}$ поворота становятся 1/1

*В/у: Когда гимнастка выполняет 2 или более элемента в прямой связке, и поворот в первом элементе не закончен (но гимнастка выполняет следующий элемент), то трудность первого элемента НЕ снижается.

9.1.3 Падения при приземлении

- а) С приземлением сначала на ступни – трудность элемента признается.
- б) Без приземления на ступни – трудность элемента не признается.

9.2 Бревно и в/у

Засчитывание поворота в танцевальных элементах

- Поворот должен быть полностью закончен или засчитывается другой элемент
- Положение бедер и плечей являются решающими для оценки элемента.

9.2.1 Возрастание трудности в поворотах на одной ноге :

- 180° на бревне
- 360° на в/у

Требования к исполнению поворотов:

- Должен быть выполнен на носках.
- Правильное фиксированное положение тела во время всего поворота.
- Трудность элемента не меняется если элемент выполнен на прямой или на согнутой ноге.
- В поворотах на одной ноге где поднятая нога должна находится в указанном положении, это положение должно быть сохранено на протяжении всего поворота.
- Если поднятая нога не находится в правильном положении, то дается другой элемент из Таблицы Элементов.

а) Недоворот:

Пример:

- Бревно $\otimes$ становится $\otimes$
- В/у $\otimes$ становится $\otimes$

9.2.2 Прыжки с одной и двух ног, подскоки с поворотом с нарастанием на:

- 180 на бревне и в/у (в шпагат, ноги врозь и в кольцо)
- 360 на в/у

Разрешается **разная техника** в исполнение прыжков с поворотами – положение ног согнувшись, в группировке, врозь, в кольцо в начале, середине или конце поворота (кроме элементов в которых есть спец. требования)

- Недоворот на 30° или больше: дается другой элемент из Таблицы Элементов.

Примеры:

- Бревно/В/У $\underline{\underline{u}}$ становится $\underline{Z}\Delta$
- В/У $\otimes$ становится $\underline{\underline{O}}$
- В/У $\underline{\underline{u}}$ становится $\underline{\underline{u}}$
- Бревно $\otimes$ становится $\underline{\underline{O}}$
- *Добавление поворота на ¼ не меняет элемент*

Определения:

Прыжки с одной ноги: отталкивание с 1й ноги и приземление на другую ногу или 2 ноги.

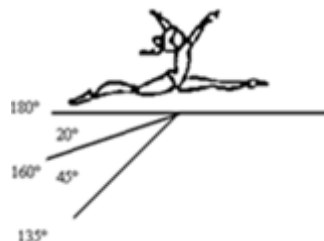
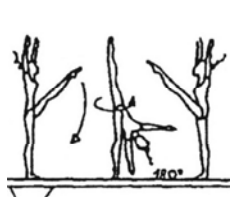
Подскоки: отталкивание с 1й ноги и приземление на ту же ногу или 2 ноги.

Прыжки: отталкивание с 2х ног и приземление на 1 или 2 ноги

Примечание : требуется шпагат 180° в прыжках с одной и двух ног.

9.2.3 Требования к шпагатам

Сбавки за недостаточное разведение ног (недостаточный шпагат) в прыжках с одной и двух ног, подскоках, и поворотах.



- > 0° - 20° сбавка 0.10
- > 20° - 45° сбавка 0.30
- > 45° (танц.) дается другой элемент из Таблицы Элементов или трудность не дается.

9.3 Требования к исполнению танцевальных элементов

Равновесия (4.102)



Требования:
- 180° шпагат

Бригада Д
< 180° шпагат – Нет ДВ

Примеры поворотов с ногой в указанном положении:



Требования :
Свободная нога на уровне горизонтали
впереди или сзади во время всего поворота

Бригада Д
Свободная нога ниже горизонтали
– другой элемент из Таблицы Элементов

Прыжок в группировку с/без поворота

Требования:



- Угол в тазобедр. суставе - меньше 90°
- Колени выше горизонтали

Бригада Д

- > 135° угол в тазобедр. и коленном суставе
- нет или другой элемент

Е-Panel

- Колени на уровне горизонтали – 0.10
- Колени ниже горизонтали – 0.30

Пистолетик с/без поворота



Требования:

- Угол в тазобедр. суставе - меньше 90°
- Прямая нога выше горизонтали

Бригада Д

- > 135° угол в тазобедр. и коленном суставе
- нет или другой элемент

Е-Panel

- Прямая нога на уровне горизонтали – 0.10
- Прямая нога ниже горизонтали – 0.30

Прыжок со сменой ног с/без поворота

Требования:

- Смена ног
- Колени выше горизонтали
- Оцените низшее положение колена

Бригада Д

- > 135° угол в тазобедр. суставе – нет или другая ДВ
- Недостаточная смена ног – прыжок в группировке

Бригада И

- Одна/две ноги на ур. горизонтали – 0.10
- Одна/две ноги ниже горизонтали – 0.30



Прыжок ноги врозь в шпагат с/без поворота



Требования:

Обе ноги выше горизонтали

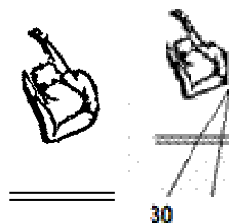
Бригада Д

- > 135° угол в тазобедр. суставе – нет или другая ДВ

Бригада И

- Неправильное (неровное) полож. ног – 0.10
- Ноги на уровне горизонтали – 0.10
- Ноги ниже горизонтали – 0.30

Прыжок в кольцо 2мя ногами



Требования

- Прогиб в спине и голова откинута назад, стопы на уровне верхушки головы
- Открытие в тазобедр. суставе

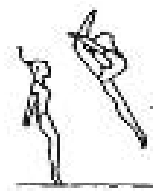
Бригада Д

- Нет прогиба в спине и откидывания головы – Нет ДВ
- Снопы ниже уровня плеч – Нет ДВ

Бригада И

- Недостаточный прогиб – 0.10
- Снопы на уровне головы и ниже – 0.10
- Недостаточ. угол в тазобедр. суст. – 0.10
- Недостаточ. сгибание ног ($\leq 90^\circ$) – 0.10

Прыжок в кольцо



Требования:

- Прогиб в верхней части спины, голова откинута назад
- 180° шпагат по диагонали
- Стопа на уровне верхушки головы

Бригада Д

Спина не прогнута и/или голова не откинута – засчитать прыжок шагом или прыжок шагом со сменой ног
Нет шпагата – Нет ДВ

Бригада И

- Недостаточное прогибание в спине – 0.10
- Задняя нога на уровне головы – 0.10
- Задняя нога на уровне плеч – 0.30

Янг бо



Требование:

- Прогиб в спине, голова откинута
- Перешпагат, передняя нога минимум на уровне горизонтали

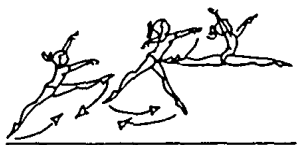
Бригада Д

- Нет прогиба в спине и откидывания головы – Прыжок в шпагат или сисон
- Передняя нога ниже горизонтали – прыжок в кольцо

Бригада И

- Недостаточный прогиб в спине – 0.10
- Нет перешпагата но обе ноги на уровне гориз. – 0.10

Прыжок в шпагат со сменой ног



Требования:

- Мах первой ногой мин. 45°
- Прямая нога при первом махе

Бригада Д

- Нет маха первой ногой – Прыжок в шпагат

Бригада И

- Мах первой ногой < 45° – 0.10
- Первая нога согнута – 0.10/0.30

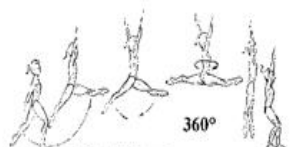
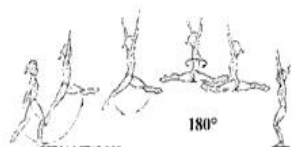
Бригада Д

- Нет прогиба и откидывания головы – прыжок шагом или прыжок со см. ног
- Неправильное начало поворота – прыжок шагом или прыжок со см. ног с поворотом

Бригада И

- Недостаточное прогибание в спине – 0.10
- Передняя нога ниже горизонтали – 0.10
- Задняя нога на уровне головы – 0.10
- Задняя нога на уровне плеч – 0.30

Прыжок в шпагат со сменой ног с поворотом ($\frac{u}{z}$ $\frac{o}{z}$)



Требования:

- Мах первой ногой мин. 45°
- Прямая нога при первом махе
- Показать продольный шпагат

Бригада Д

- Нет маха первой ногой –
- Прыжок в шпагат с поворотом

- Недостаточ. поворот в $\frac{u}{z}$ становится ZA

- Недостаточ. поворот в $\frac{o}{z}$ становится ZA

Бригада И

- Мах первой ногой < 45° – 0.10
- Первая нога согнута – 0.10/0.30

Максимальные сбавки за положение тела не могут превышать 0.50.

Сбавки за положение тела включают:

- Недостаточный шпагат
 - Согнутые ноги
 - Ненатянутые ноздри
 - Специфич. сбавки за положение тела (указанные в 9.3)
- Требования: должен быть показан продольный шпагат

Бригада Д

- если показан поперечный шпагат – засчитывается Джонсон
- Если мах ногой меньше 45, то засчитывается стоимость прыжка шагом с поворотом $\frac{1}{2}$ (180°)

Прыжок в кольцо/прыжок со сменой ног в кольцо (с/без поворота)



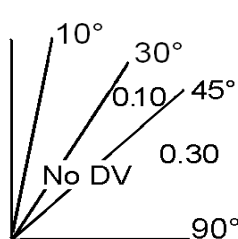
Требования:

- Прогиб в верхней части спины, голова откинута назад
- Шпагат на 180°
- Передняя нога на уровне гориз. и задняя нога на уровне верхушки головы
- Поворот должен быть исполнен после показанного положения кольца

9.4 БРУСЬЯ

9.4.1 Отмах в стойку

- Положение стойки считается выполненным если все части тела находятся в прямом положении в вертикали



Бригада Д:

Если стойка выполнена

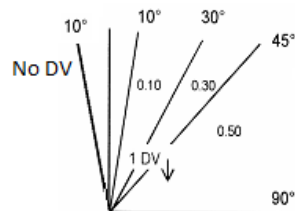
- в пределах 10° от вертикали – засчитать ДВ
- > 10° – нет ДВ

Бригада И

- > 30° – 45° – 0.10
- > 45° – 0.30



9.4.2 Обороты без поворотов и элементы с полетом с ВЖ в стойку на НЖ



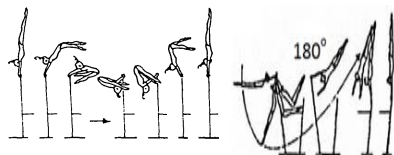
Бригада Д

Если элемент закончен

- > 10° до вертикали – Нет ДВ
- > 10° после вертикали – на 1 ДВ ниже

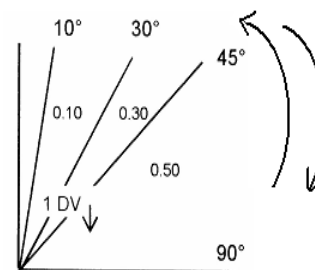
Бригада И

- > 10° – 30° – 0.10
- > 30° – 45° – 0.30
- > 45° – 0.50



9.4.3 Махи – элементы с поворотом которые

- не доходят до стойки
- не проходят через вертикаль и
- продолжают движение после поворота в противоположном направлении



Бригада Д

Если элемент закончен

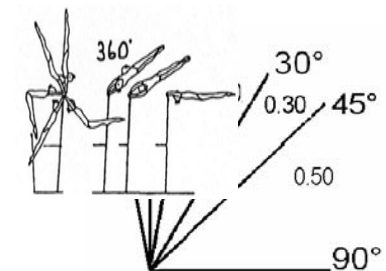
- в 10° от вертикали

ДВ

- > 10° до вертикали – дать на 1 ДВ ниже чем оборот с по

Бригада И

- > 10° – 30° – 0.10
- > 30° – 45° – 0.30
- > 45° – 0.50

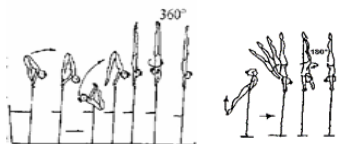


– засчитать

Маховые элементы с поворотом на 1/2 (180°):

- Все части тела должны быть на уровне горизонтали чтобы получить ДВ, если не это не выполняется то ДВ не дается (пустой мах)

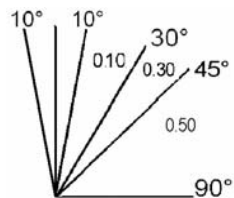
9.4.4 Обороты с поворотами в стойке и отмахи с поворотами в стойке



Бригада Д

Если стойка выполнена

- в пределах 10° (с любой стороны) и поворот выполнен - засчитать ДВ



Бригада И

- > 10° – 30° – 0.10
- > 30° – 45° – 0.30
- > 45° – 0.50

Если один и тот же элемент выполняется как мах и оборот с поворотом, он засчитывается только один раз в хронологическом порядке.

9.4.5 ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТАМ

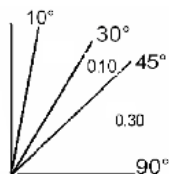


"Адлер" (5.501)

Бригада Д

выполнен:

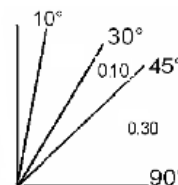
- В пределах 30° от вертикали – Дать ДВ
- > 30° – Дать на 1 ДВ ниже



Бригада И

- > 30° – 45° – 0.10
- > 45° – 0.30

"Сальто Пак" (3.404)



Бригада И

- > 30° – 45° – 0.10
- > 45° – 0.30

Кроме сбавок за амплитуду элементов должны делаться сбавки за нарушение положения тела.



Часть III

СНАРЯДЫ

СТАТЬИ 10-13

ЧАСТЬ III СНАРЯДЫ

СТАТЬЯ 10 — Прыжок

10.1 Общее

В зависимости от специальных требований к дню соревнований, гимнастка должна выполнить один или два прыжка из Таблицы прыжков.

- Максимальная длина разбега 25 метров, измеряется от передней стороны стола то передней поверхности палки в конце дорожки.
- Прыжок выполняется с разбега и с отталкиванием от мостика двумя ногами
 - лицом к коню или
 - спиной к коню
- Прыжки с приземлением боком не разрешаются.
- Все прыжки должны выполняться с отталкиванием двумя руками от прыжкового стола.
- Гимнастка должна использовать "мат безопасности" предоставленный организаторами соревнований для прыжков с рондата фляка в 1й фазе полета.
- Использование мата для рук разрешается только для прыжков типа Юрченко.
- У всех прыжков есть номер.
- Перед выполнением прыжка должен быть показан номер планируемого прыжка (вручную, или на электронном табло).
- После включения зеленого света или сигнала Д1 на прыжке, гимнастка должна выполнить первый прыжок и затем вернуться к концу дорожки для разбега и показать номер второго прыжка.
- Начиная с отталкивания от мостика, оцениваются следующие фазы прыжка:
 - о 1-ая фаза полета

- о фаза отталкивания
- о 2-ая фаза полета и приземление.

10.2 Попытки

Разрешаются следующие попытки, со сбавкой 1.00 за попытку без исполнения прыжка (если гимнастка не коснулась мостика или снаряда)

- Когда требуется 1 прыжок, разрешается вторая попытка со сбавкой.
- Третья попытка не разрешается.
- Когда требуется 2 прыжка, разрешается третья попытка со сбавкой.
- Четвертая попытка не разрешается.

Бригада Д делает сбавки из трудности выполненного прыжка.

10.3 Группы прыжков

Прыжки классифицированы в следующие группы:

- | | |
|----------|--|
| Группа 1 | Прыжки без исполнения сальто (перевороты вперед, Ямасита, с рондата) с или без вращения вокруг продольной оси в 1-й и/или во 2-й фазе полета |
| Группа 2 | Перевороты вперед с/без поворота на 1/1 (360°) в 1-й фазе полета - сальто вперед или назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета |
| Группа 3 | Перевороты вперед с поворотом на ¼ - ½ (90° - 180°) в 1-й фазе полета (Цукахара) - сальто назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета. |
| Группа 4 | С рондат фляка (Юрченко) с /без поворота на 3/4 (270°) вокруг продольной оси в 1-й фазе полета - сальто назад с /без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета |
| Группа 5 | С рондат фляка с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета – сальто вперед или назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета. |

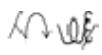
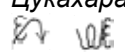
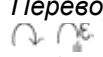
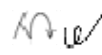
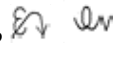
10.4 Требования

- Перед выполнением прыжка должен быть показан номер **планируемого** прыжка (вручную, или на электронном табло).
- В квалификационных соревнованиях, в финальных соревнованиях команд и в соревнованиях многоборья: требуется выполнить **один** прыжок.
 - В квалификационных соревнованиях, оценка 1го прыжка идет в зачет **командного результата и/или в результат многоборья**.
 - Гимнастка желающая принять участие в **финальных соревнованиях** должна выполнить 2 прыжка в соответствии с правилами финальных соревнований на прыжке (см. следующую секцию)

Финальные соревнования на прыжке

- Гимнастка должна выполнить два прыжка. Окончательная оценка будет средней.
- Два прыжка должны быть из **разных** групп
- Должны быть с разной 2-й фазой полета

Пример

1. Если 1-й прыжок из Гр. 4 
Рондат фляк сальто прогнувшись с поворотом на 2½ (900°),
то на 2-й прыжок можно выполнить:
 - *Цукаха прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) или* 
 - *Переворот вперед – поворот 1/1 во 2-й фазе полета* 
2. Если 1-й прыжок из Гр. 2
Переворот вперед сальто вперед, 
то на 2-й прыжок можно выполнить:
 - *Рондат фляк сальто прогнувшись или* 
 - *Цукаха согнувшись* 

Примечание: Переворот вперед двойное сальто вперед: 

Если 2е сальто не закончено потому что гимнастка одновременно приземлилась на ноги и любую часть тела, то засчитывается переворот вперед сальто вперед, 

10.4.1 Ограничительные линии (коридор)

Ориентиром для сбавок за отклонения при приземлении от прямого направления является размеченный коридор (линии) по центру мата для приземления. Гимнастка должна приземлиться и закончить прыжок в устойчивом положении в этой зоне.

Судья Д1 (с письменным сообщением от судьи на линии) производит следующие сбавки за отклонение от прямого направления:

- Приземление или шаг за линию коридора одной ногой/рукой (частью ноги/руки) – 0.10
- Приземление или шаг за линию коридора двумя ногами/руками (частью ног/рук) – 0.30

10.4.2 Специфические сбавки (Бригада Д)

Из окончательной оценки выполненного прыжка

- Разбег длиннее чем 25м – 0.5
- Попытка без выполнения прыжка – 1.00
- Касание прыжкового стола только одной рукой (сбавка производится из окончательной оценки) – 2.00.

- В квалификационных соревнованиях и финале на снарядах:

- Когда выполнен один прыжок
- Когда один прыжок получает “0” (10.4.3)

Оценка:

Оценка выполненного прыжка делится на 2 = Окончательная оценка (ОО)

- Когда два прыжка не из разных групп или не показывают разную 2-ю фазу полета

Оценка:

$$[(\text{ОО 1го прыжка}) + (\text{ОО 2го прыжка, минус 2.00})]/2 = \text{ОО}$$

10.4.3 Прыжки считаются недействительными (Оценка 0.00) при

- Выполнении прыжка без касания прыжкового стола
- Выполнении прыжка без мата безопасности для прыжков с рондата фляка в 1-й фазе полета
- Страховка (касание гимнастики)
- При приземлении не на ступни
- Прыжок выполнен так плохо, что его невозможно определить или гимнастка оттолкнулась от стола ногами.
- Выполнение недопустимого прыжка (ноги врозь, недопустимый элемент перед мостиком, задуманное приземление боком).
- Первый прыжок повторяется на второй прыжок в квалификации или в финале.

Примечание: "0" баллов выставяет бригада Д, Бригаде И не нужно оценивать.

Бригада Д и наблюдатель на снаряде проведут видео просмотр всех прыжков которые считаются недействительными (получают 0).

10. 5 Вывод оценки

Бригада Д: вводит трудность прыжка и показывает на табло Бригаде И символ выполненного прыжка (если он отличается от показанного прыжка).

Оценка 1-го прыжка должна быть показана до того как гимнастка выполнит 2-й прыжок.

Сбавки за исполнение (*Статья 8*) делаются дополнительно к сбавкам в следующей таблице.

10.6 Специфические сбавки за исполнение (Бригада И)

Ошибки	0.10	0.30	0.50
Первая Фаза Полета			
– За недостаточные градусы поворота вдоль продольной оси в фазе полета:			
• Гр. 1 с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)	≤ 45°	≤ 90°	
• Гр. 4 с поворотом на $\frac{3}{4}$ (270°)	≤ 45		
• Гр. 1 или 2 с поворотом на 1/1 (360°)	≤ 45°	≤ 90°	>90°
– Плохая техника			
• Угол в тазобедренном суставе	X	X	
• Прогибание	X	X	
• Согнутые колени	X	X	X
• Разведенные ноги или колени	X	X	
Фаза отталкивания			
– Плохая техника			
• Поочередная постановка рук в прыжках выполняемых вперед из Гр. 1, 2 и 5. (за исключением сальто вперед прогнувшись с поворотом вдоль продольной оси)	X	X	
– Согнутые руки	X	X	X
• Угол в плечах	X	X	
• Не прохождение положения вертикали	X		
• Поворот вдоль продольной оси начат слишком рано (<i>на столе</i>)	X	X	
Вторая фаза полета			
– Чрезмерный курбет	X	X	
– Высота	X	X	X
– Точность поворотов вокруг продольной оси (<i>включает Куэрво</i>)	X		
– Положение тела			
– Неточное положение в группировке или согнувшись в сальто	X	X	

– Неточное положение в группировке или согнувшись в сальто с поворотом	X		
– Положение тела в сальто прогнувшись	X		
• Неспособность сохранять прямое положение тела (раннее сгибание)	X	X	
• Недостаточное и/или позднее раскрытие (прыжки в группировке и согнувшись)	X	X	
• Согнутые колени	X	X	X
– Разведенные ноги или колени	X	X	
– Недокручивание сальто			
Без падения	X		
– С падением		X	
– Недостаточная длина (дистанция)	X	X	
– Отклонение от прямого направления	X		
– Динамика	X	X	
– Сбавки за приземление – ст. 8			

Подразделение 11 — Брусья

11.1 Общее

Судейство упражнения начинается с отталкивания от мостика или мата. Дополнительная подставка (например, дополнительная доска) под мостик **не** разрешается.

а) Наскок

- Если гимнастка при первой попытке коснулась мостика, снаряда или пробежала под снарядом:
 - Сбавка -1.00
 - Она должна начать упражнение
 - Не дается ДВ за наскок
- Разрешается второй разбег для наскака (со сбавкой), если гимнастка в первой попытке не коснулась мостика, снаряда или не пробежала под снарядом.
 - Сбавка -1.00
- Третья попытка не разрешается

б) Время падения

При падении со снаряда разрешается пауза 30 секунд после чего, гимнастка должна продолжить упражнение.

Если гимнастка превышет время падения и потом продолжает упражнение, то делается нейтральная сбавка в 0.3

- Время засекается с того момента как гимнастка встала на ноги после падения.
- Время падения будет показано в секундах на электронном табло.
- Предупредительный сигнал (гонг) подается через.
 - 10 секунд
 - 20 секунд и затем
 - 30 секунд – окончание времени падения.
- Пауза заканчивается, когда ступни гимнастки отрываются от матов, чтобы продолжить упражнение.
- Гимнастке не нужно представиться судьям после падения
- Если гимнастка не продолжит упражнение через 60 секунд, то упражнение считается законченным.

11.2 Содержание и построение упражнения

Максимум 8 элементов включая соскок будут засчитываться в ДВ.

- Только **3 разных** элемента в хронологическом порядке из одной семьи элементов (*кроме подъемов разгибом, оборотов вперед/назад и отмахов в стойку*) засчитывается на ДВ, СР, и СВ.

*Семья элементов определяется начальной позицией элемента и направлением вращения (вперед или назад)

Пример 1:
Б Д И Х (нет ДВ)

Пример 2:
Д Д Д Б Б Д

Пример 3:
Д Б С Х (нет ДВ)

Упражнение должно включать элементы из различных групп:

а) Обороты и махи

- Большие обороты назад
- Большие обороты вперед
- Махи и обороты не касаясь
- Штальдер вперед/назад
- Обороты в упоре стоя вперед/назад

б) Элементы с полетом

- Полеты с ВЖ на НЖ (или наоборот)
- Контр перелеты (через жердь)
- Перелеты с толчком рук
- Перелеты с НЖ и сальто на одной и той же жерди
- Сальто

11.3 Требования к композиции (СР) – Бригада Д 2.00 Б.

1 – Перелет с ВЖ на НЖ	0.50
2 – Элемент с полетом на той же жерди	0.50
3 – Мин. два различных хвата (не отмах, не наскок или соскок)	0.50
4 – Элемент без полета с поворотом мин. на 360° (не наскок)	0.50

11.4 Надбавки за соединения (СВ) – Бригада Д

Надбавки даются только за прямые соединения. СВ - составная часть оценки Д .

Формулы для прямых соединений:

0.10	0.20
	Д (полет – на той же жерди или НЖ на ВЖ) + С* или сложнее (на ВЖ и должны исполняться в этом порядке)
Д + Д или сложнее	Д + И (оба элемента с полетом)

Примечание: Элемент С/Д должен быть с полетом или поворотом мин на $\frac{1}{2}$ (180)

- а) Элемент может быть выполнен дважды в одном и том же соединении для получения СВ, но ДВ элемента 2-й раз **не** засчитывается
- б) Элементы с полетом должны иметь видимую фазу полета
- С ВЖ на НЖ (или наоборот)
 - Контр перелеты, перелеты или сальто с последующим хватом за ту же или другую жердь
 - Соскоки

Примечание: Элементы с подскоком и с/без поворота на 180°-360° не считаются элементами с фазой полета.

- с) Прямые соединения могут быть выполнены как:
- Соединения с наскоком (элементы гр.1 не считаются полетными элементами) :

например :  Д+Д = 0.10

- Соединения в упражнении и
- Соединения с соскоком.

- д) При наличии **междумаха** или **пустого виса** между двумя (2) элементами СВ **не** дается.

- “**пустой вис**” это мах вперед или назад без исполнения элемента из Таблицы элементов до того как вис начинается в противоположную сторону.

- Кроме элементов типа “Шапошникова” с/без поворота на 1/1 и следующих элементов:



Примечание: если подъем разгибом выполняется после элементов типа “Шапошникова” с/без поворота на 1/1 – сделать сбавку за пустой вис.

- “**междумах**” это пустой вис или отмах, который не нужен для исполнения следующего элемента.

11.5 Сбавки за композицию (Бригада И)

Ошибки	0.10	0.30	0.50
– Прыжок с НЖ на ВЖ			X
– Вис на ВЖ, поставить ноги на НЖ, хват за НЖ			X
– Больше чем 2 одинаковых элемента в прямом соединении перед соскоком	X		
– Нет Соскока			X

11.6 Специфические сбавки

Ошибки	0.10	0.30	0.50 или больше
Бригада Д			
– Положение тела в стойке и в отмахе с стойку	X	X	
– Приспособление хвата	X		
– Легкое касание снаряда ступнями		X	
– Легкое касание мата ступнями			0.50
– Удар по снаряду ступнями			0.50
– Удар по мату ступнями (<i>падение</i>)			1.00
– Нехарактерный элемент (отталкивание с 2х ног или бедер)			0.5
– Плохой ритм в элементах	X		
– Недостаточная высота элементов с фазой полета	X	X	
– Недокручивание элементов с полетом	X		
– Недостаточное разгибание в подъемах	X		

разгибом			
– Междумах			0.50
– Пустой мах			0.50
– Угол окончания элементов	X	X	X
– Амплитуда:			
– Махи вперед или назад ниже горизонтали	X		
– Отмахи	X	X	
– Чрезмерное сгибание в тазобедренном суставе во время захлеста ногами (<i>соскок</i>)	X	X	

11.7 Примечания

Падения –

Элементы с полетом

а) с касанием обеих рук (*показан вис или упор*) на жерди, ДВ засчитывается

б) без касания обеих рук – ДВ не засчитывается

Соскоки

а) Нет попытки соскока

Оценка:

- Нет ДВ - засчитать только 7 элементов (*Бригада Д*)
- Нет соскока – 0.50 (*Бригада И*)
- Падение -1.00 или сбавки за приземление если нет падения (*Бригада И*)

б) Если соскок начат

Пример 1:  с началом сальто (без приземления на ноги)

Оценка:

- Нет ДВ - засчитать только 7 элементов (*Бригада Д*)
- Падение -1.00 (*Бригада И*)

с) Если соскок начат

Пример 2:  Мах без вращения.

Оценка:

- Нет ДВ - засчитать только 7 элементов (*Бригада Д*)
- Сбавки за приземление (*Бригада И*)

Наскоки

- а) могут быть использованы для получения СР1 - элементы с полетом с ВЖ на НЖ).
- б) Элементы выполненные в наскоке могут быть выполнены также и в упражнении (или наоборот), но ДВ дается только один раз.

Подразделение 12 — Бревно

АРТИСТИЧНОСТЬ

Исполнение упражнения с артистичностью

При исполнении упражнения с артистичностью гимнастка превращает хорошую композицию в «представление». В этом упражнении она должна показать творчество, уверенность, индивидуальный стиль и безупречную технику.

Артистичность это не «что» выполняет гимнастка, а «как» она выполняет.

Композиция и хореография

Композиция упражнения на бревне состоит из комплекса элементов выполняемых гимнасткой, а также хореографией этих элементов, то есть, распределением гимнастических и акробатических элементов по бревну с хорошим ритмом и вариацией темпа. Композиция должна балансировать сложные элементы с артистичностью чтобы создать связанное упражнение.

Структура и композиция упражнения включают:

- Богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп Таблицы элементов.
- Различные уровни (стоя и на бревне).
- Изменения в направлении (вперед, назад, боком).
- Изменения в ритме и темпе.
- Творческие и оригинальные движения, связки и переходы.

Структура и композиция это «**что**» выполняет гимнастка.

Ритм и темп

Ритм и темп должны меняться, иногда быть быстрыми, иногда медленными, но в основном динамичными и без остановок.

Переход между движениями должен быть гладким и плавным

- без ненужных остановок или
- долгих подготовительных движений перед элементами.

Упражнение не должно быть комплексом отдельных элементов.

12.1 Общее

Судейство упражнения начинается с момента отталкивания от мостика или матов. Дополнительные подставки (например, доска под мостиком) **не** разрешаются.

а) Наскоки

- Если гимнастка при первой попытке касается мостика или снаряда
 - Сбавка -1.00
 - Она должна начать упражнение
 - Не дается ДВ за наскок
 - Делается сбавка “наскок не из Таблицы элементов”
- Второй разбег для наскока разрешается (со сбавкой), если гимнастка при **первой** попытке не коснулась мостика или снаряда.
 - Сбавка -1.00
- Третья попытка не разрешается.

Бригада Д делает сбавку из окончательной оценки.

б) Хронометраж

Длительность упражнения на бревне не должна превышать 1:30 мин. (90 секунд).

- Судья по времени 1 (хронометристка) включает секундомер когда гимнастка отталкивается от мостика или мата. Секундомер останавливается когда гимнастка касается матов после окончания упражнения.
- За десять (10) секунд до истечения максимального времени и по истечению максимального времени (1.30) дается сигнал (гонг) означающий что упражнение должно быть закончено.
- Если гимнастка приземляется после соскока в момент

второго сигнала сбавка **не** производится.

- Если гимнастка приземляется **после** второго сигнала, производится сбавка за превышение времени.
- Если длительность упражнения более 1:30 мин.(90 сек), производится сбавка за превышение времени:
 - 0.10
- Элементы выполненные после 90 секунд засчитываются Бригадой Д и оцениваются Бригадой И.
- Хронометристка подает письменное сообщение о превышении времени бригаде Д, которая делает сбавку из окончательной оценки.

с) Пауза при падении

В случае падения возможна пауза в выполнении упражнения на десять (10) сек.

- Если гимнастка превысит время падения и потом продолжает упражнение, то делается нейтральная сбавка в 0.3
- Хронометристка 2 включает секундомер в тот момент, когда гимнастка встает на ноги после падения.
- Время паузы фиксируется отдельно и не включается в общее время упражнения.
- Пауза заканчивается, когда ступни гимнастки отрываются от матов, чтобы встать на бревно.
- Гимнастке не нужно представиться судьям после падения
- Хронометраж упражнения продолжается хронометристкой 1 с момента первого движения гимнастки на бревне (движение которое продолжает упражнение).

- Время паузы при падении будет показано в секундах на табло.
- По истечению 10 секунд подается сигнал (гонг).
- Если гимнастка не встала на бревно в течении 60 секунд, то упражнение считается окончанным.

12.2 Содержание и построение упражнения

Максимум 8 сложнейших элементов включая соскок засчитываются в ДВ.

Состав 8 элементов должен быть мин.:

- 3 танц.
- 3 акробатич.
- 2 элемента по выбору.

12.3 Требования к композиции (СР) – бригада Д 2.0 Б.

- 1 – Одна связка из минимум 2х **разных** танцевальных элементов: прыжок со одной или двух ног или подскок с шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь. 0.5
- 2 – Поворот гр. 3 0.5
- 3. Одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета*, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковыми) 0.5
- 4 – Элементы в различных направлениях (вперед/боком и назад) 0.5

* Элементы с фазой полета могут быть с или без опоры.

Примечание:

- СР 1 - 4 должны быть выполнены на бревне.
- Кувырки, стойки и удержания **не** могут быть использованы для выполнения СР.

12.4 Надбавки за соединения (СВ) – бригада Д

- а) Прямые соединения могут получить надбавки.
- б) Надбавки СВ и за соединения добавляются в оценку Д.
- с) Надбавки за соединения (СБ) даются за связки трех или больше акробатических элементов.

Формулы для прямых соединений

Акробатические	
0.10	0.20
2 акробатических элемента с фазой полета, включая наскок и соскок (мин. Ф)	
Все соединения должны быть выполнены с отскоком	
С + С	*С/Д + Д (или сложнее)
Б + Е	Б + Д (Оба элемента вперед) Б + Ф
Надбавки за соединения (СБ) + 0.10 Р. Дается за танц/смешанные и акро соединения (с и без отскока) Б + Б + С и сложнее в любом порядке, включая наскок и соскок (мин. С). <i>Надбавка дополнительна к СВ.</i> Пример 1: $B + B + C = +0.10$ надбавка СБ $D + B + C = +0.10$ надбавка СБ Пример 2: $\overbrace{C + C + C}^{CV+0.1 \quad CV+0.1} + 0.10$ надбавка СБ. СВ + СБ = 0.30 Чтобы получить СБ: – Можно выполнить акробатические элементы без полета мин. Б (кроме удержаний) – Можно повторить тот же акробатический элемент (с/без полета) в соединении	

*Соединения с отскоком развивают скорость в одном направлении

- Приземление (на две ноги) с первого элемента с полетом с опорой руками и сразу же отскок на второй элемент или
- Приземление с первого элемента на одну ногу, подставить свободную ногу и сразу же отскок двумя ногами на второй элемент

Танц. & смешанные (только акробатич. с полетом), кроме соскока	
С + С или сложнее А + С (только повороты) Б + Д (смешанные) Д + А (сальто в равновесие на 1ой ноге) (в этом порядке без шага)	Д + Д или сложнее

Примечание: Повороты могут выполняться на той же опорной ноге (разрешается быстрый деми-плие переход на двух ногах) или через шаг на другой ноге (без деми-плие).

Следующие элементы группы Б с фазой полета и опорой могут выполняться 2 раза в упражнении для получения СБ и СВ, но не могут выполняться 2ой раз для получения СР:

- Фляк с приземлением на две ноги
- Фляк с приземлением на одну ногу
- Ауэрбах фляк
- Рондат
- Темповой переворот вперед

12.5 Сбавки за артистичность и хореографию (Бригада И)

Ошибки	0.10	0.30	0.50
Артистичность			
– Недостаточная артистичность, включая: - Уверенность, - Индивидуальный стиль	X X		
– Ритм и темп - Недостаточная вариация в ритме и темпе движений (не в ДВ) - Исполнение всего упражнения как комплекс отдельных элементов	X X		
Композиция			
• Наскок без ДВ (Все наскоки без ДВ получают «А» кроме сед махом ногой или наскок поставить ноги)	X		
– Недостаточное использование всего бревна: - Недостаточное использование длины бревна - Нет движений боком (без ДВ) - Отсутствие движения близко к бревну - касание частью тела (включая бедро, колено, голову), не обязательно должен быть элемент	X X X		
– Недостаточная сложность или оригинальность движений (сложные движения это движения которые требуют координации и долгой тренировки)	X		
– Использование однообразных элементов Больше чем один поворот на 180 на 2х ногах (прямые ноги) во всем упражнении	X		
• Нет соскока			X

12.6 Специфические сбавки на снаряде (Бригада И)

Ошибки	0.10	0.30	0.50
– Неправильный ритм при исполнении соединений (с ДВ)	X		
Чрезмерная подготовка	кажд. X		
– Перестановка (<i>ненужные шаги и движения</i>)	кажд. X		
– Чрезмерные махи руками перед танц. элементами	кажд. X		
– Пауза (сбавка в 2 сек.)	X		
– Плохая осанка во всем упражнении - Положение головы, плеч, туловища и рук - Стопы не натянуты, расслаблены, косолапые - Недостаток движений в релее - Недостаточная амплитуда махов ногами	X X X X		
– Дополнительная опора одной ногой о бревно		X	
– Не выполнены технические требования к исполнению элемента из за дополнительной опоры		X	
– Хват за бревно для того, чтобы не упасть			X
– Дополнительные движения тела для сохранения равновесия	X	X	X

*Соскок:

- Если сальто (соскок) не началось (не было начала вращения), и гимнастка падает

Пример 1:  и прыжок с бревна:

- Нет ДВ - засчитать только 7 элементов (*Бригада Д*)
- 0.50 нет попытки выполнения соскока (*Бригада И*)
- Падение – 1.00 или сбавки за приземление если нет падения (*Бригада И*)

- Если гимнастка начала вращение на сальто и упала

Пример 2:  гимнастка начала сальто, потом упала без приземления на ноги

Оценка:

- Нет ДВ - засчитать только 7 элементов (*Бригада Д*)
- Падение – 1.00 (*Бригада И*)

12.7 Примечания

Падения – гимнастка *должна приземлиться на бревно ступнями или туловищем* чтобы получить ДВ за выполнение акробатических и танцевальных элементов.

- При приземлении на одну или две ноги или в предписанное положение на бревне – ДВ засчитывается.
- Без приземления на одну или две ноги или в предписанное положение на бревне – ДВ не засчитывается (можно повторить элемент чтобы получить ДВ).

Наскоки

- Перед наскоком на бревно разрешается выполнить только один акробатический элемент.
- Наскоки типа «кувырок, стойка на руках, статические элементы» могут выполняться и упражнении, но ДВ элемента засчитывается только один раз.

Статические элементы

- Для получения ДВ при выполнении статических элементов требуется сохранять положение не менее 2-х секунд (стойки без поворотов). Если при выполнении элемента стойка не удержана 2 сек., и такого элемента нет в Таблице элементов, то засчитывается трудность на одну группу ниже или ДВ не засчитывается (стойка или положение статического элемента должно быть выполнено).
- Для получения надбавки за соединение (СВ) *статические акробатические элементы* могут быть выполнены последним элементом в акробатических или смешанных сериях.

- Если при выполнении элементов  и  гимнастка не держит стойку 2 секунды, то трудность этих элементов понизится на одну группу.

- Если гимнастка выполняет тот же элемент второй раз в упражнении и держит его 2 секунды – ДВ не дается.

Элемент “Оноди тик ток”

- Может быть выполнен только последним элементом в акробатической серии для СР акробатическое соединение или для СВ
- Может быть выполнен для СБ
- Считается тем же элементом что и элемент “Оноди”.

Специфика выполнения элементов

-  при окончании элемента руки должны быть поперек бревна.



Руки вместе – правильное положение



Если первая рука закончила поворот – сбавки за точность



Руки продольно – сбавки за точность

Подразделение 13 — Вольные Упражнения

АРТИСТИЧНОСТЬ

Исполнение упражнения с артистичностью

При исполнении упражнения с артистичностью гимнастка превращает хорошую композицию в «представление». В этом упражнении она должна показать хорошую хореографию, артистичность, выразительность, музыкальность и правильную технику. Главная цель — это создать и показать уникальное и уравновешенное упражнение которое гармонично соединяет движения и выразительность гимнастки с темой и характером музыки.

Композиция и хореография

Композиция вольных упражнений состоит из комплекса элементов выполняемых гимнасткой, а также хореографией этих элементов, то есть, распределением гимнастических и акробатических элементов по времени и площади ковра в гармоничном сочетании с музыкой.

Хореография должна показывать плавный переход между движениями с контрастами в скорости и интенсивности.

Упражнение показывает творческую хореографию когда оно состоит из оригинальных элементов и движений, включает новые идеи, формы, интерпретации и оригинальность. В этом упражнении нет повторения и монотонности.

Структура и композиция упражнения включают:

- Богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп Таблицы элементов.
- Различные уровни (стоя и на ковре)
- Изменения в направлении (вперед, назад, боком и дугой)
- Творческие и оригинальные движения, связки и переходы.

Структура и композиция это «**что**» выполняет гимнастка.

Выразительность

Выразительность это диапазон эмоции показываемый лицом и движениями гимнастки во время упражнения. В это входит представление гимнастки судьям и зрителям, а также ее способность контролировать выражение лица во время исполнения сложных элементов. Гимнастка должна «создать образ» во время упражнения, и показать не только технику исполнения, но и гармонию и женскую грацию.

Выразительность это не только «**что**» выполняет гимнастка, но и «**как**» она выполняет.

Музыка

Музыка должна быть безупречной, без резких остановок; музыка соединяет композицию и исполнение упражнения. Музыка должна быть плавной и иметь четко выраженные начало и конец. Музыка также должна подчеркнуть уникальные способности и стиль гимнастки. Тема музыки может быть использована как идея/тема композиции.

- Во время упражнения движения должны соответствовать музыке. Музыка должна быть индивидуально подобрана для каждой гимнастки и улучшать артистичность и безупречное исполнение упражнения.

Музыкальность

Музыкальность это способность гимнастки интерпретировать музыку и показать не только ритм и скорость, но также и переходы, форму, интенсивность и азарт. Музыка должна соответствовать исполнению, во время исполнения гимнастка должна передать тему музыки судьям и зрителям.

13.1 Общее

а) Требования к CD

- CD с музыкой гимнасток должны быть предоставлены администрации соревнований. Будет измерено время каждого CD, время будет подтверждено администрацией и главным тренером делегации.
- Следующая информация должна быть на CD:
 - Имя гимнастки и FIG код страны (3 заглавные буквы).

- Имя композитора и название музыки.
- Музыка исполняемая оркестром или на пианино должна быть записана.
 - Можно использовать сигнал в начале музыки. Не разрешается произносить имя гимнастки.
 - Пение без слов может быть использовано как музыкальное сопровождение (*звуки не должны быть словами на других языках и должны улучшать качество музыки и всего упражнения*).
 - Примеры голоса в музыкальном сопровождении: пение с закрытым ртом, вокальное исполнение без слов, свист.
- Отсутствие музыки или музыка со словами – 1.00

Примечание: сбавка производится Бригадой Д из окончательной оценки. В случае сомнения можно подать музыку для рассмотрения ЖТК.

б) Время

Судейство упражнения начинается с первого движения гимнастки. Продолжительность в/у должно быть не более 1:30 мин (90 секунд).

- о Хронометристка засекает время начиная с первого движения гимнастки.
- о Хронометристка останавливает секундомер когда гимнастка заканчивает последнее движение. Упражнение должно заканчиваться вместе с музыкальным сопровождением.
- о За превышение времени упражнения - более 1:30 мин.(90 сек.) производится сбавка: 0.10
- о Элементы выполненные после 90 секунд будут засчитаны бригадой Д и оценены бригадой И.

с) Границы ковра

Выход за пределы ковра (12 X 12 м), включая касание ковра любой частью тела за пределами маркировки, получает сбавку:

- Один шаг или выход за ковер одной ногой или рукой – 0.10.
- Шаг(и) за пределы ковра двумя ступнями/руками или частью тела или приземление обеими ступнями за пределами линии ковра – 0.30.

Сообщение судьи на линии о выходе за пределы ковра и хронометристки о превышении времени подаются бригаде Д на снаряде в письменном виде. Бригада Д производит соответствующие сбавки из окончательной оценки.

13.2 Содержание упражнения

Максимум 8 самых сложных элементов включая соскок будут засчитываться в ДВ

8 элементов должны быть:

- Мин. 3 танц.
- Мин 3 акробатич.
- и 2 элемента по выбору.

Последняя акробатическая линия, которая засчитывается, считается соскоком (засчитать ДВ самого трудного сальто).

- Соскок не засчитывается если выполняется только одна акробатическая линия

а) Акробатические линии

- Максимальное количество акробатических линий с сальто – четыре (4).
- Любой элемент в последующих акробатических линиях не будет засчитываться в ДВ.
- Акробатическая линия состоит из мин. 2х элементов с полетом одно из которых должно быть сальто (в прямом соединении)
 - Если гимнастка не приземляется на ноги в сальто, то акробатическая линия все равно засчитывается.

13.3 Требования к композиции (СР) – Бригада Д 2.00 Б.

1. Танцевальное соединение из минимум 2х разных прыжков с одной ноги или подскоков (из Таблицы элементов), соединённых прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ), один из которых с шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь. 0.5

- Соединение должно показать движение по большой площади.
- Прыжки с места и повороты не разрешаются потому что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на 2х ногах разрешаются потому что этодвигающиеся повороты).
- Если прыжок или подскок выполняется первым элементом, то приземление должно быть на одну ногу.

2. – Сальто с винтом (мин. 360°) 0.50

3 – Двойное сальто 0.50

4. Сальто вперед/боком и назад (не маховые), могут быть в одной линии) 0.50

13.4 Надбавки за соединения (СВ) – Бригада Д

Надбавки производятся за прямые и не прямые соединения. Надбавки входят в оценку Д .

Формулы для прямых и не прямых соединений

Не прямые соединения	
0.10	0.20
Б/С + Д	С + И Д + Д
А + А + Д	А + А + И
Прямые соединения	
А+ Д	А + И
С + С	С + Д
Смешанные	
Д сальто + В (танц.) И сальто + А (танц.) (только в этом порядке)	
Соединения с поворотами на одной ноге	
Д + Б Б + Б (без шага)	Примечание: Повороты могут выполняться на той же опорной ноге (разрешается быстрый демиплие переход на двух ногах) или через шаг на другой ноге (без демиплие).

Не прямые акробатические соединения это те, в которых прямо соединенные акробатические элементы с фазой полета и опорой руками (рондат, фляк и т.д. как подготовительные элементы) выполнены между сальто.

Примечание: Акробатические элементы для СВ должны быть без опоры на руки.

13.5 Сбавки за артистичность и хореографию (Бригада И)

Сбавки	0.10	0.30	0.50
Артистичность исполнения - Недостаточная артистичность во время всего упражнения - Выразительность - Жесты и выражение лица не соответствуют музыке - Неспособность привлечь зрителей к упражнению - Неспособность выразить идею (тему) музыки через движение - Выполнение всего упражнения как комплекс отдельных элементов и движений	 X X X X		
Композиция - Неправильный подбор движений к музыке. Например, музыка танго, движения – полька. - Недостаточная сложность или оригинальность движений (сложные движения это движения которые требуют координации и долгой тренировки) - Отсутствие хореографии в углах ковра - Отсутствие движения близко к ковра	 X Кажд. X X	X	

Музыка и музыкальность

Сбавки	0.10	0.30	0.50
– Качество музыки (<i>например, нет четкого начала, конца или акцентов</i>) Нет структуры в музыке	X		
– Музыкальность - Движения не совпадают с ритмом и темпом музыки. - Несогласованность музыки и движений в конце упражнения - Нет связи музыки и движений совсем (<i>когда только начало и конец упражнения совпадают с музыкой</i>) Все движения должны быть согласованы с музыкой	X	X	X
- Нет соскока			X

13.6 Специфические сбавки на снаряде (Бригада И)

Ошибки	0.10	0.30	0.50
– Чрезмерная подготовка: - Пауза (сбавка в 2 сек.) - Перестановка (ненужные шаги) - Чрезмерные махи руками перед танц. элементами	кажд X кажд X кажд X		
– Плохая осанка/амплитуда в - Положение головы, туловища, плеч и рук - Стопы не натянуты, расслаблены, косолапые, не в релее - Недостаточная амплитуда махов ногами	X X X		
– Распределения элементов - Упражнение начинается акробатическим элементом - Следующая акробатическая линия выполняется по той же диагонали без хореографии (длинная акр. линия разрешается) - Более 1ой последующей акробатической линии - Упражнение заканчивается акробатическим элементом (нет хореографии после послед. акр. эл.)	. X кажд X кажд X X		

Акробатические линии и соскоки

Пример 1

Одна линия

Оценка:

- Нет ДВ – засчитано 7 элементов (бригада Д)
- Нет соскока – 0.50 (бригада И)
- Сбавки за приземление (бригада И)

Пример 2

a) or b)

Одна линия

Оценка:

- Нет ДВ – засчитано 7 элементов (бригада Д)
- Нет соскока – 0.50 (бригада И)
- Сбавки за приземление (бригада И)

Пример 3

Две линии

Оценка:

- Засчитать соскок (Бригада Д)

Пример 4

Гимнастка не приземлилась на ноги во второй линии

Оценка:

- Нет ДВ – засчитано 7 элементов (бригада Д)
- Падение - 1.00 (бригада И)

Пример 5

Повторение элемента

Оценка:

- Нет ДВ – засчитано 7 элементов (бригада Д)
- Сбавки за приземление (бригада И)



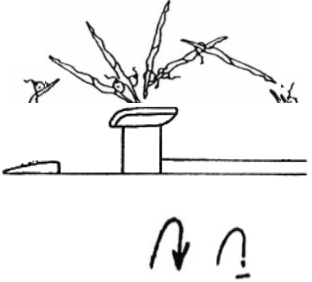
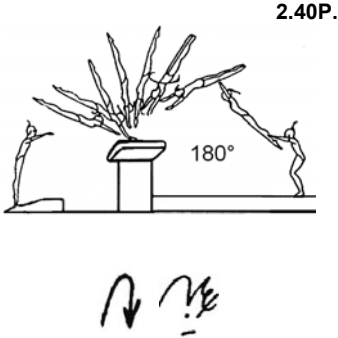
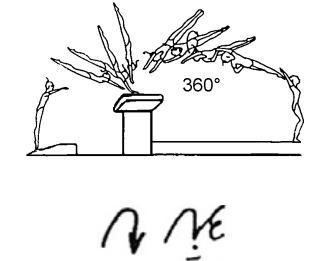
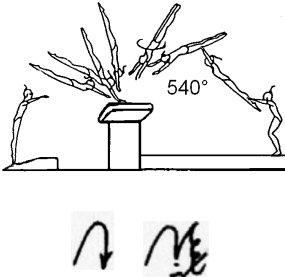
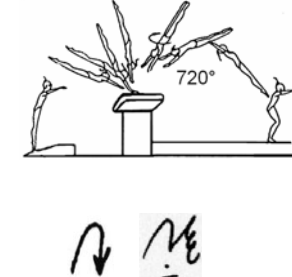
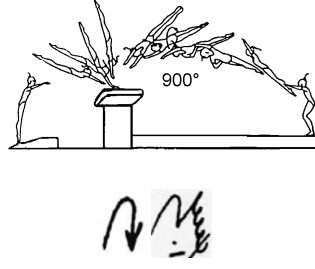
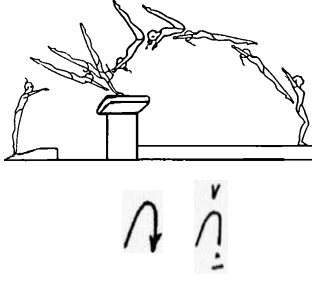
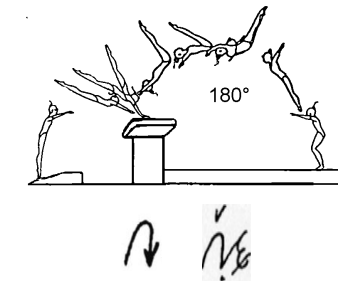
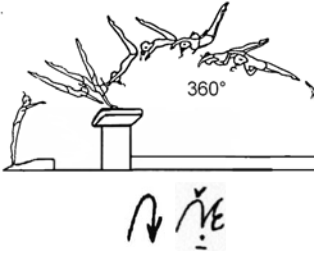
Часть IV

ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ

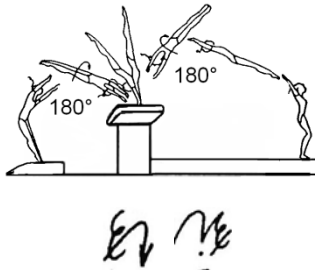
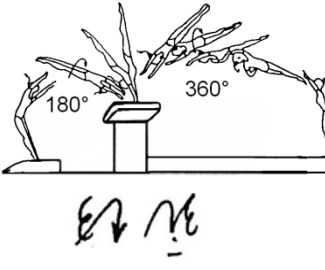
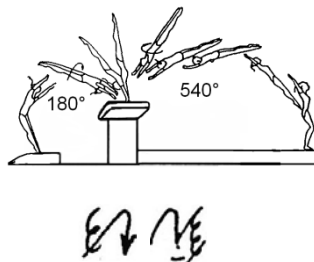
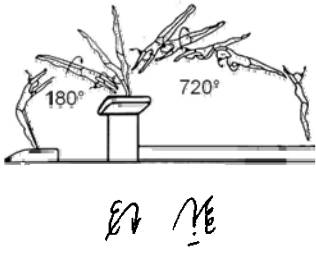
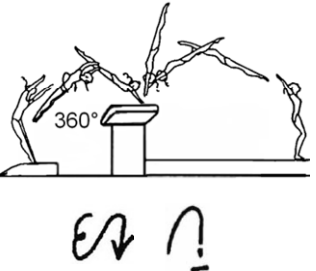
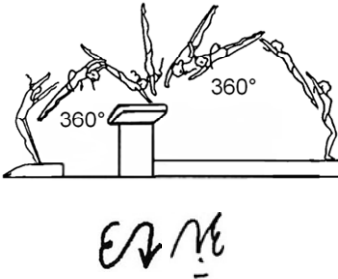


Прыжок - элементы

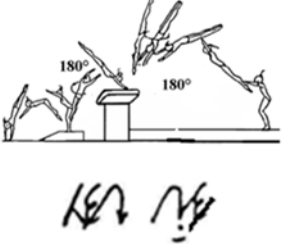
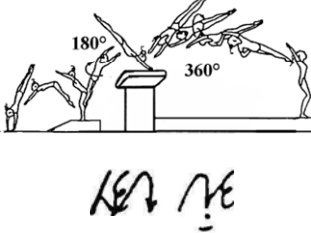
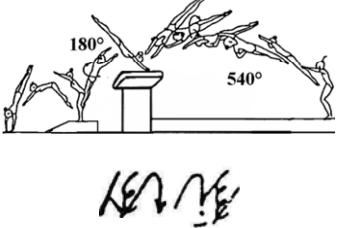
ГРУППА 1 — ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1^{ОЙ} И/ИЛИ 2^{ОЙ} ФАЗЕ

1.00 Handspring fwd Переворот вперед 2.00 P. 	1.01 Handspring fwd on – ½ turn (180°) off Переворот вперед с поворотом на ½ (180°) во 2-й фазе полета 2.40 P. 	1.02 Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) во 2-й фазе полета Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off 3.00 P. 	1.03 Переворот вперед с поворотом на 1½ (540°) во 2-й фазе полета Handspring fwd on – 1½ turn (540°) off 3.60 P. 	1.04 Переворот вперед с поворотом на 2/1 (720°) во 2-й фазе полета Handspring fwd on – 2/1 turn (720°) off 4.00 P. 	1.05 Переворот вперед с поворотом на 2½ (900°) во 2-й фазе полета Handspring fwd on – 2½ turn (900°) off 4.40 P. 
1.10 Ямасита Yamashita 2.40 P. 	1.11 Ямасита с поворотом на ½ (180°) во 2-й фазе полета Yamashita with ½ turn (180°) off 2.80 P. 	1.12 Ямасита с поворотом на 1/1 (360°) во 2-й фазе полета Yamashita with 1/1 turn (360°) off 3.20 P. 	1.13	1.14	1.15

ГРУППА 1 — ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1^{ОЙ} И/ИЛИ 2^{ОЙ} ФАЗЕ

1.20 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета и отталкивание руками <i>Handspring fwd with $\frac{1}{2}$ turn (180°) on – repulsion off</i> 2.00 P. 	1.21 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета - $\frac{1}{2}$ (180°) во 2-й фазе полета (в любую сторону) <i>Handspring fwd with $\frac{1}{2}$ turn (180°) on – $\frac{1}{2}$ turn (180°) off (in either direction)</i> 2.80 P. 	1.22 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета- $\frac{1}{1}$(360°) во 2-й фазе полета- $\frac{1}{2}$ turn (180°) on – $\frac{1}{1}$ turn (360°) off 3.00 P. 	1.23 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета- $1\frac{1}{2}$ (540°) во 2-й фазе полета- $\frac{1}{2}$ turn (180°) on – $1\frac{1}{2}$ turn (540°) off 3.60 P. 	1.24 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета- $2\frac{1}{1}$ (720°) во 2-й фазе полета- $\frac{1}{2}$ turn (180°) on – $2\frac{1}{1}$ turn (720°) off 4.00 P. 	1.25
1.30 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) в 1-й фазе полета <i>Handspring fwd with $\frac{1}{1}$ turn (360°) on – Handspring fwd off</i> 3.60 P. 	1.31 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) в 1-й фазе полета- $\frac{1}{1}$ (360°) во 2-й фазе полета <i>Handspring fwd with $\frac{1}{1}$ turn (360°) on – $\frac{1}{1}$ turn (360°) off</i> 4.00 P. 	1.32	1.33	1.34	1.35

ГРУППА 1 — ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1^{ОЙ} И/ИЛИ 2^{ОЙ} ФАЗЕ

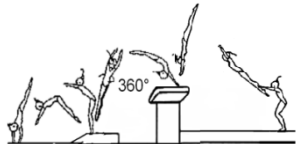
1.40 Рондат фляк – отталкивание руками Round-off, flic-flac on – repulsion off 2.60 P. 	1.41	1.42	1.43	1.44	1.45
1.50 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off 2.60 P. 	1.51 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед с поворотом на 1/2 (180°) во 2-й Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off 3.00 P. 	1.52 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) во 2-й Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off 3.40 P. 	1.53 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета – переворот с поворотом на 1½ (540°) во 2-й Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off 3.80 P 	1.54	1.55

ГРУППА 1 — ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1^{ОЙ} И/ИЛИ 2^{ОЙ} ФАЗЕ

1.60

Рондат, фляк с поворотом на 1/1 (360°), отталкивание руками
Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – Repulsion off

2.80 P

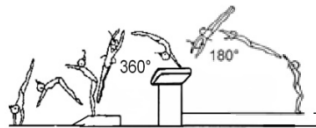


АВВ А

1.61

Рондат, фляк с поворотом на 1/1 (360°), поворот на 1/2 (180°) во 2-й фазе полета
Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/2 turn (180°) off

3.20 P

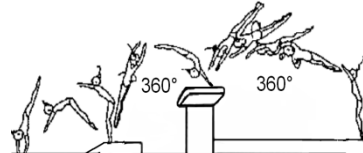


АВВ АВ

1.62

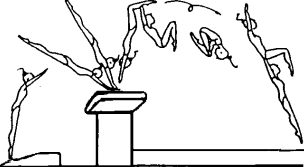
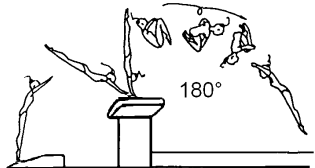
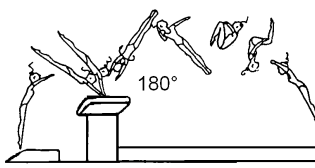
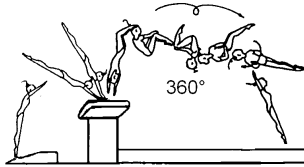
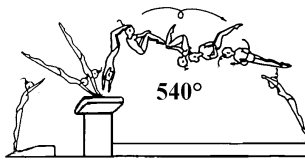
Рондат, фляк с поворотом на 1/1 (360°), поворот на 1/1 (360°) во 2-й фазе полета
Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off

3.80 P

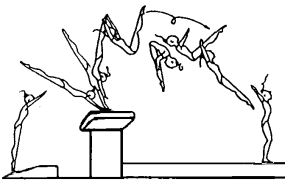
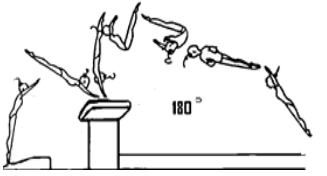
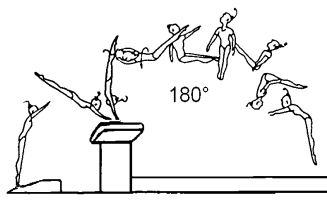
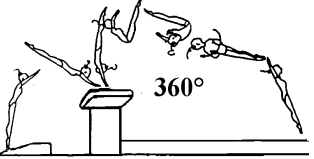


АВВ АВ

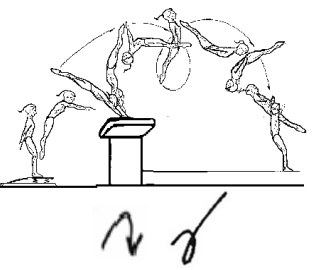
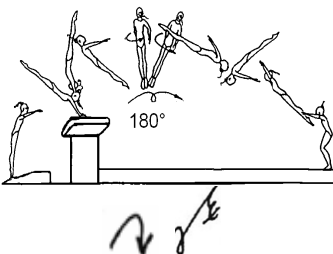
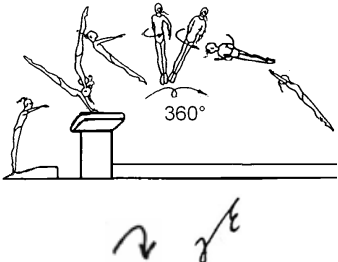
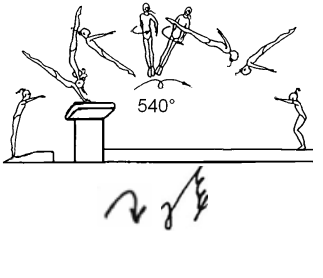
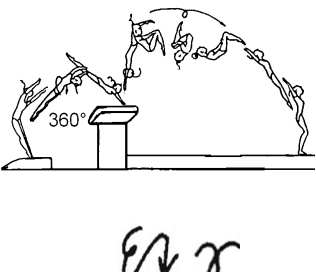
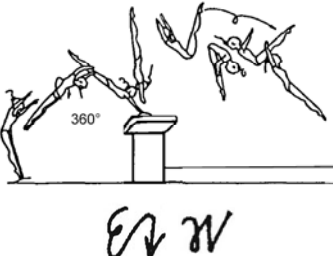
ГРУППА 2 — ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

2.10 Переворот вперед – сальто вперед в группировке <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd off</i> 4.00 P.  ↪ 8	2.11 Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°) <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off</i> Переворот вперед – поворот на ½ (180°) и сальто назад в группировке <i>Handspring fwd on – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</i> 4.40 P.  ↪ 8 180°  ↪ 8 180°	2.12 Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°) <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i> 4.80 P.  ↪ 8 360°	2.13 Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°) <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off</i> 5.20 P.  ↪ 8 540°	2.14	2.15
---	---	---	--	--------------------	--------------------

ГРУППА 2 — ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

2.20 Переворот вперед – сальто вперед согнувшись <i>Handspring fwd on – piked salto fwd off</i> 4.20 P.  ↻ 180°	2.21 Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°) <i>Handspring fwd on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off</i> Переворот вперед – поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись <i>Handspring fwd on – ½ turn (180°) and piked salto bwd off</i> 4.60 P.  ↻ 180°  ↻ 180°	2.22 Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°) <i>Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i> 5.00 P.  ↻ 360°	2.23	2.24	2.25
---	--	--	--------------------	--------------------	--------------------

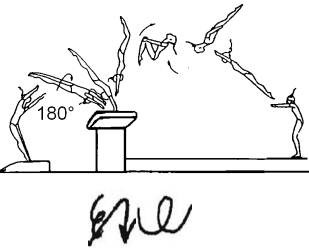
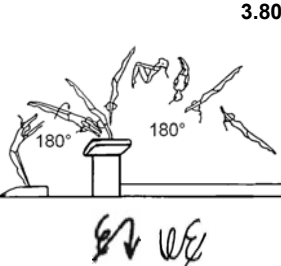
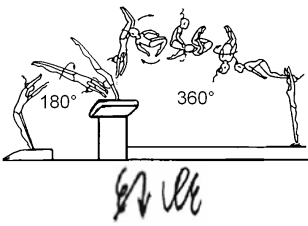
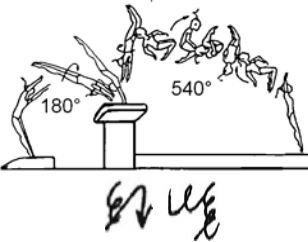
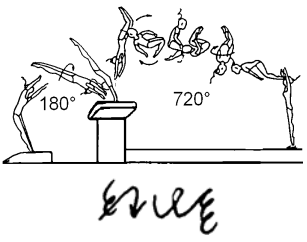
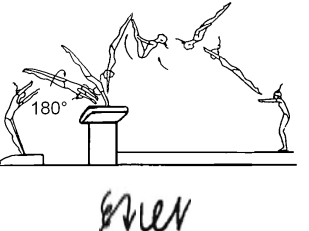
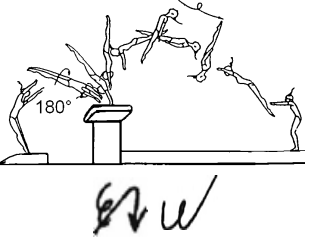
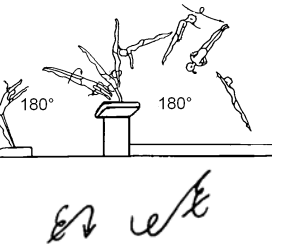
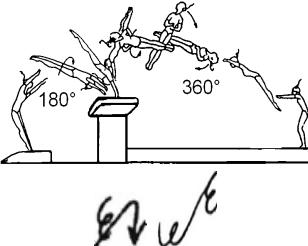
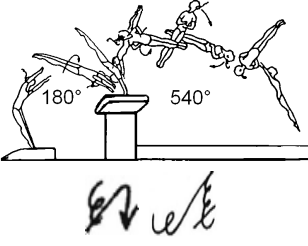
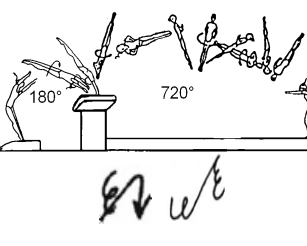
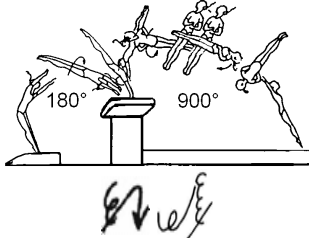
ГРУППА 2 — ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

2.30 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd off</i> 4.60 P. 	2.31 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на ½ (180°) <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with ½ turn (180°) off</i> 5.00 P. 	2.32 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i> 5.40 P. 	2.33 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off</i> 5.80 P. 	2.34	2.35
2.40 Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе – сальто вперед в группировке <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off</i> 5.20 P. 	2.41 Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе – сальто вперед согнувшись <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off</i> 5.60 P. 	2.42	2.43	2.44	2.45

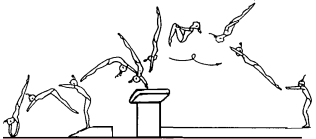
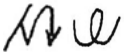
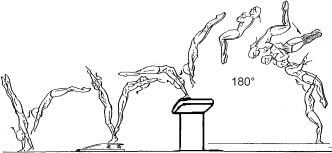
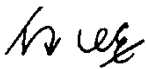
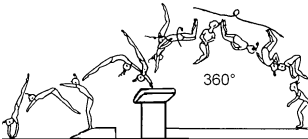
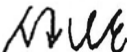
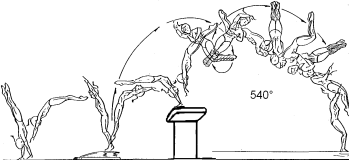
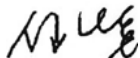
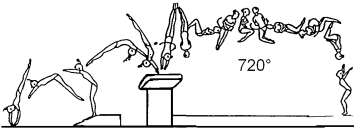
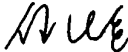
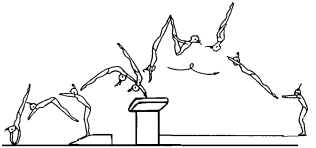
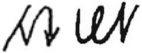
ГРУППА 2 — ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

2.50 Переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке <i>Handspring fwd on – tucked double salto fwd off</i> 6.40 P. 	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55
--	------	------	------	------	------

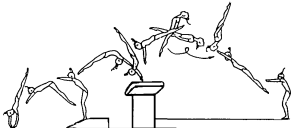
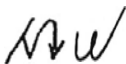
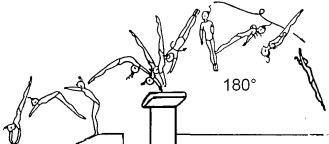
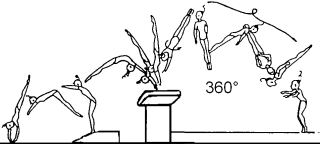
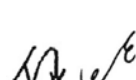
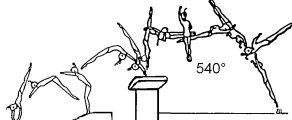
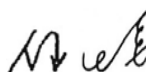
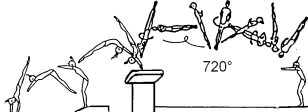
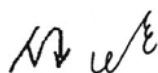
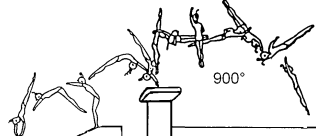
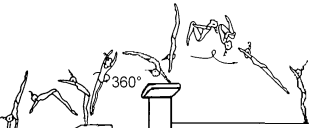
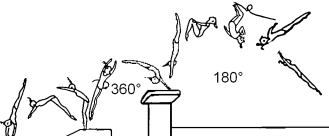
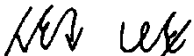
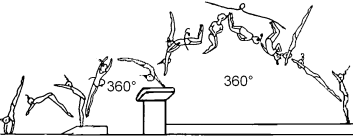
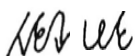
ГРУППА 3 — ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90° - 180°) В 1-Й ФАЗЕ (ЦУКАХАРА) – САЛЬТО НАЗАД С/БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

3.10 Цукахара в группировке <i>Tsukahara tucked</i> 3.50 P. 	3.11 Цукахара в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) <i>Tsukahara tucked with 1/2 turn (180°) off</i> 3.80 P. 	3.12 Цукахара в группировке с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) <i>Tsukahara tucked with 1/1 turn (360°) off</i> 4.10 P. 	3.13 Цукахара в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ (540°) <i>Tsukahara tucked with 1 1/2 turn (540°) off</i> 4.40 P. 	3.14 Цукахара в группировке с поворотом на $\frac{2}{1}$ (720°) <i>Tsukahara tucked with 2/1 turn (720°) off</i> 4.90 P. 	3.15
3.20 Цукахара согнувшись <i>Tsukahara piked</i> 3.70 P. 	3.21	3.22	3.23	3.24	3.25
3.30 Цукахара прогнувшись <i>Tsukahara stretched</i> 4.20 P. 	3.31 Цукахара прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) <i>Tsukahara stretched with 1/2 turn (180°) off</i> 4.40 P. 	3.32 Цукахара прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) <i>Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) off</i> 4.80 P. 	3.33 Цукахара прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (540°) <i>Tsukahara stretched with 1 1/2 turn (540°) off</i> 5.20 P. 	3.34 Цукахара прогнувшись с поворотом на $\frac{2}{1}$ (720°) <i>Tsukahara stretched with 2/1 turn (720°) off</i> 5.60 P. 	3.35 Цукахара прогнувшись с поворотом на $\frac{2}{2}$ turn (900°) <i>Tsukahara stretched with 2 1/2 turn (900°) off</i> 6.00 P. 

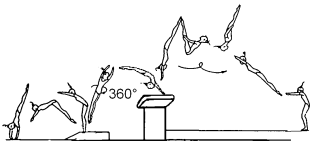
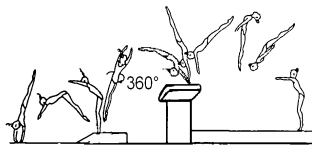
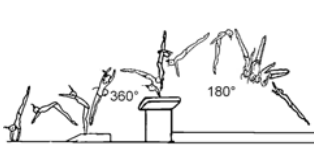
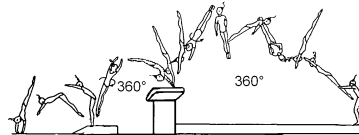
ГРУППА 4 — РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТА НА 3/4 (270°) 1^{ОЙ} ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЪТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

4.10 Рондат фляк – сальто назад в группировке <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off</i> 3.30 P.  	4.11 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на ½ (180°) <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off</i> 3.60 P.  	4.12 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) <i>Round-off, flic-flac on - tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i> 3.90 P.  	4.13 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 1½ (540°) <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ turn (540°) off</i> 4.20 P.  	4.14 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°) <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 turn (720°) off</i> 4.70 P.  	4.15
4.20 Рондат фляк – сальто назад согнувшись <i>Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off</i> 3.50 P.  	4.21	4.22	4.23	4.24	4.25

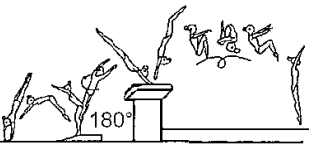
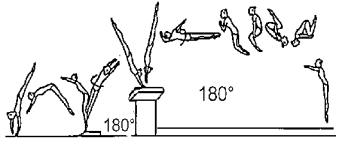
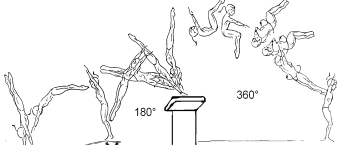
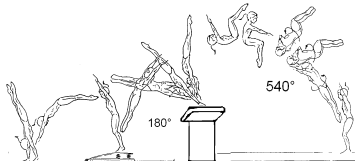
ГРУППА 4 — РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТА НА 3/4 (270°) 1^{ОЙ} ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЪТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

4.30 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off</i> 4.00 P.  	4.31 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°) <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/2 turn (180°) off</i> 4.20 P.  	4.32 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i> 4.60 P.  	4.33 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1 1/2 (540°) <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1 1/2 turn (540°) off</i> 5.00 P.  	4.34 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 turn (720°) off</i> 5.40 P.  	4.35 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 2 1/2 (900°) <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2 1/2 turn (900°) off</i> 5.80 P.  
4.40 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°)- сальто назад в группировке <i>Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd off</i> 4.00 P.  	4.41 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) сальто назад в группировке с поворотом на 1/2 (180°) <i>Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/2 turn (180°) off</i> 4.40 P.  	4.42 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) <i>Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i> 4.60 P.  	4.43	4.44	4.45

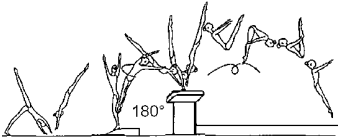
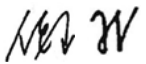
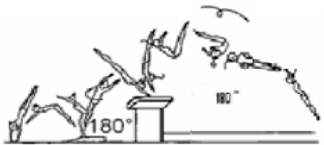
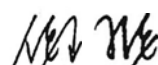
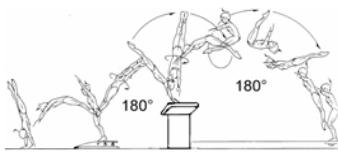
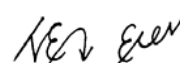
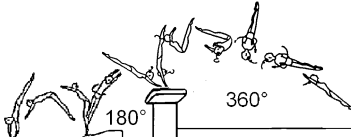
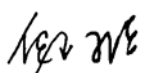
ГРУППА 4 — РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТА НА 3/4 (270°) 1^{ОЙ} ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЪТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

4.50 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад согнувшись <i>Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – piked salto bwd off</i> 4.20 P.  <i>Handwritten notation: No 2 1/4</i>	4.51 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад прогнувшись <i>Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd off</i> 4.60 P.  <i>Handwritten notation: No 2 1/4</i>	4.52 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°) <i>Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/2 turn (180°) off</i> 5.00 P.  <i>Handwritten notation: No 2 1/4 1/2</i>	4.53 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) <i>Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i> 5.40 P.  <i>Handwritten notation: No 2 1/4 1</i>	4.54	4.55
--	--	--	---	--------------------	--------------------

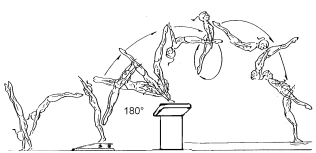
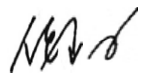
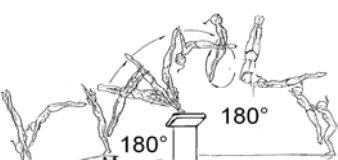
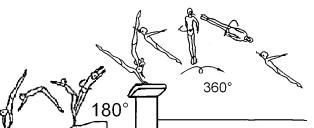
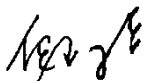
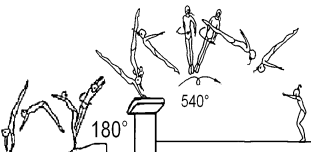
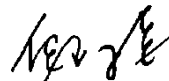
ГРУППА 5 – РОНДАТ ФЛЯК С ПОВОРОТОМ НА ½ (180°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

5.10 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off 4.20 P.  180°	5.11 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°) Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – поворот на ½ (180°) и сальто назад в группировке Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off 4.60 P.  180°	5.12 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°) Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off 5.00 P.  180°	5.13 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°) Round-off flic-flac with ½ turn (180°) - tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off 5.40 P.  180°	5.14	5.15
---	---	--	---	--------------------	--------------------

ГРУППА 5 – РОНДАТ ФЛЯК С ПОВОРОТОМ НА ½ (180°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

5.20 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off 4.40 P.  	5.21 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°) Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) and piked salto bwd off 4.80 P.    	5.22 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°) Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off 5.20 P.  	5.23	5.24	5.25
---	---	---	--------------------	--------------------	--------------------

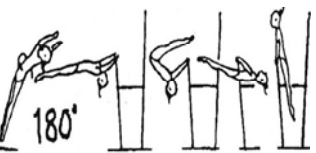
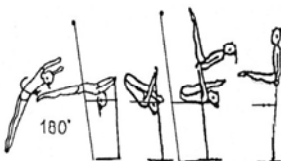
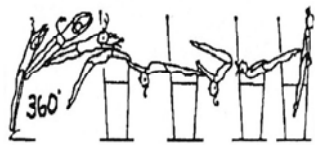
ГРУППА 5 – РОНДАТ ФЛЯК С ПОВОРОТОМ НА ½ (180°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

5.30 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off 4.80 P.  	5.31 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на ½ (180°) Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – salto fwd stretched with ½ turn (180°) off 5.20 P.  	5.32 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off 5.60 P.  	5.33 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off 6.00 P.  	5.34	5.35
--	--	---	---	--------------------	--------------------

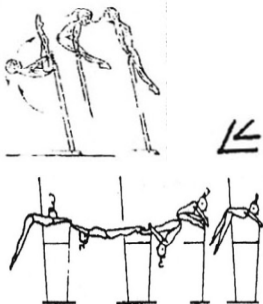
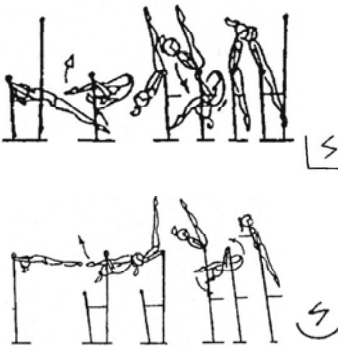
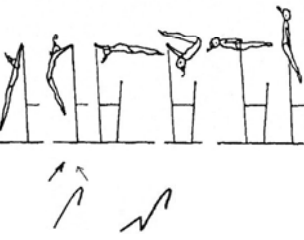
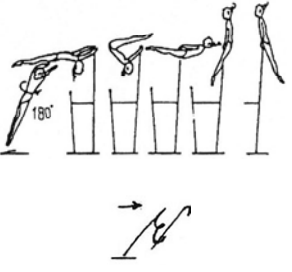


Брусья - элементы

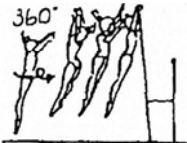
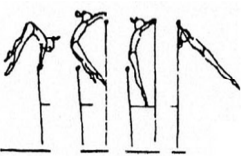
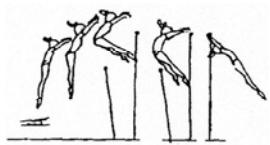
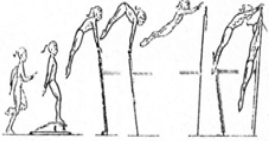
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.101 Подъем разгибом в упор на Н/Ж или подъем разгибом с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в упор на Н/Ж <i>Glide Kip to support on LB, or Glide with $\frac{1}{2}$ turn (180°) kip to support on LB</i>  L L_u	1.201	1.301	1.401	1.501	1.601
1.102 Прыжок с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°), подъем разгибом в упор на Н/Ж <i>Jump with $\frac{1}{2}$ turn (180°) kip to support on LB</i>  180° U Прыжок с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°), подъем вперед в упор сзади (продее) <i>Jump with $\frac{1}{2}$ turn (180°) stoop through to rear support on LB (back kip)</i>  180° U_L	1.202 Прыжок с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) и подъем разгибом в упор на Н/Ж <i>Jump with $\frac{1}{1}$ turn (360°) and Glide kip to support on LB</i>  360° → KL	1.302	1.402	1.502	1.602

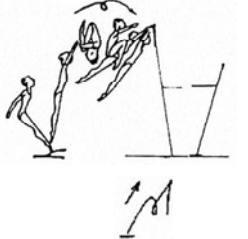
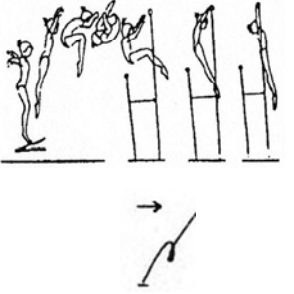
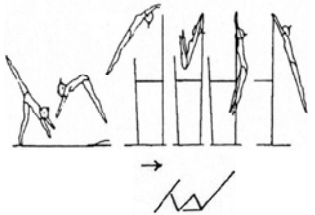
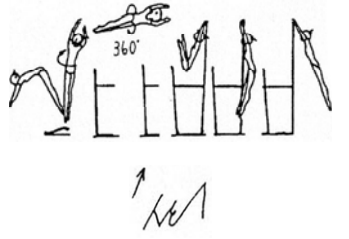
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.103 Из виса углом на Н /Ж или В /Ж ,подъем вперед в упор сзади (продев) - также подъем вперед с перехватом в вис ноги врозь на той же жерди (разножка) Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip); or straddle cut bwd to hang on same bar 	1.203 Продев согнувшись в вис согнувшись - подъем разгибом назад в упор сзади на Н /Ж, то же самое на В /Ж Reverse kip from: – glide fwd on LB – swing fwd on HB – stoop through to kip hang, back kip swing, seat (pike) circle bwd to rear support 				
1.104 Прыжок в вис на В/Ж – (также в хвате снизу) - подъем разгибом в упор на В/Ж Jump to hang on HB – also with reverse grip – kip to support 	1.204 Со стороны В/Ж-прыжок с поворотом на ½ (180°) -подъем разгибом в упор на В/Ж Facing HB – Jump with ½ turn (180°) – kip to support on HB 	1.304 Прыжок с поворотом на ½ (180°) над Н /Ж - подъем разгибом в упор на В/Ж Jump with ½ turn (180°) over LB – kip to support on HB 			

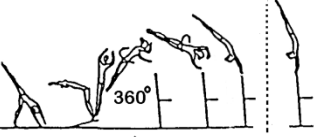
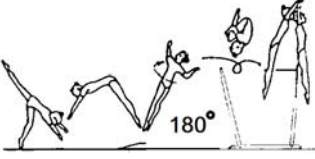
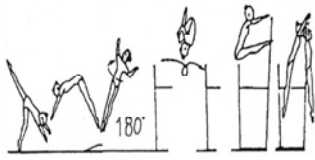
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.105 Со стороны В / Ж - прыжок с поворотом на 1/2 (180°) или на 1/1 (360°) в вис на В/Ж Facing HB – jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB  	1.205	1.305	1.405	1.505	1.605
1.106 Наскок ноги врозь толчком рук от Н /Ж в вис на В/Ж Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB  	1.206 Наскок ноги врозь через Н/Ж без опоры руками в вис на В/Ж Free straddle jump over LB to hang on HB   Hecht jump (legs together) with hand repulsion over LB to hang on HB  	1.306 Наскок прямым телом(ноги вместе) без опоры руками в вис на В/Ж Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB  	1.406	1.506	1.606

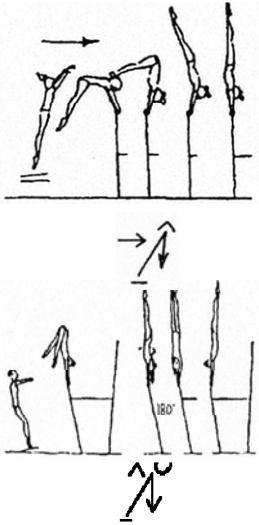
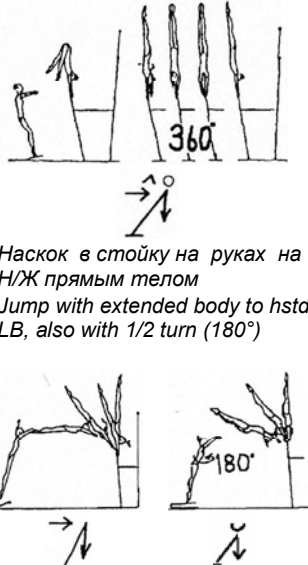
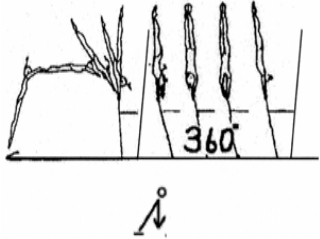
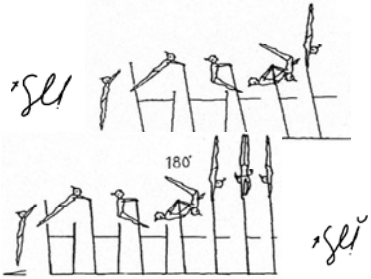
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.107	1.207 Сальто вперед в группировке, согнувшись или ноги врозь через Н/Ж в вис на В/Ж Salto fwd tucked, piked or straddled over LB into L hang on LB 	1.307 Со стороны В/Ж сальто вперед в вис на В/Ж Facing HB – salto fwd to hang on HB  Кувырок вперед согнувшись с толчком руками на Н/Ж с полотом в вис на В/Ж Roll fwd piked with hand repulsion over LB with flight to hang on HB 	1.407 Сальто вперед в группировке через Н/Ж в вис на В/Ж без касания Н/Ж Salto fwd tucked over LB to hang on HB without touching LB 	1.507	1.607
1.108	1.208 Рондат перед Н/Ж перелет назад ноги врозь в упор углом вне на Н/Ж Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB 	1.308 Рондат перед Н/Ж - перелет назад ноги врозь или вместе через Н/Ж в вис на В/Ж Round-off in front of LB – flight bwd over LB with legs together or straddled to hang on HB 	1.408 Рондат перед Н/Ж-перелет через Н/Ж с поворотом на 1/1 (360°) в вис на В/Ж Round-off in front of LB – flight bwd over LB with 1/1 turn (360°) to hang on HB 	1.508	1.608

1.000 — Наскоки

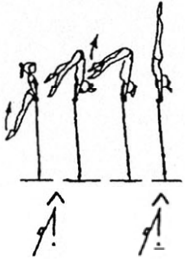
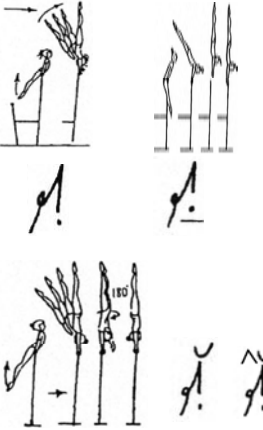
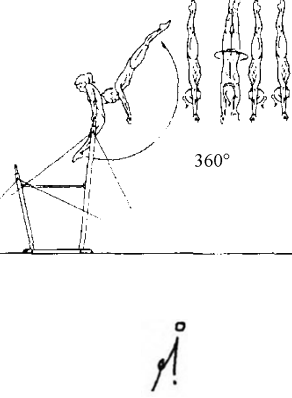
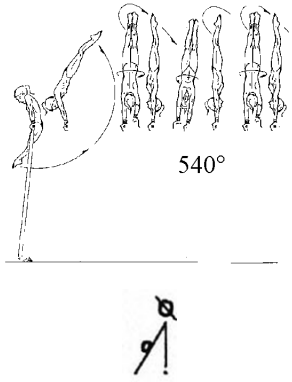
A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	1.409 Рондат перед Н/Ж - сальто назад в группировке через Н/Ж в вис на Н/Ж Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB  → <i>he</i> Рондат перед Н/Ж, фляк на Н/Ж (через стойку на руках) Round-off in front of LB, flic-flac through hstd phase on LB  <i>h</i> ↓	1.509 Рондат перед Н/Ж, фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор не касаясь или через стойку на руках Round-off in front of LB, flic-flac with 1/1 twist (360°) to clear support or through hstd phase on LB  → <i>h</i>^o	1.609- F Рондат перед Н/Ж, твист группировке в вис на В/Ж (без касания Н/Ж) Round-off in front of LB – tucked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB  → <i>h</i>^o 1.709- G Рондат перед Н/Ж -твист согнувшись через Н/Ж в вис на В/Ж (без касания Н/Ж) Round-off in front of LB –piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB  <i>h</i>^o

1.000 — Наскоки

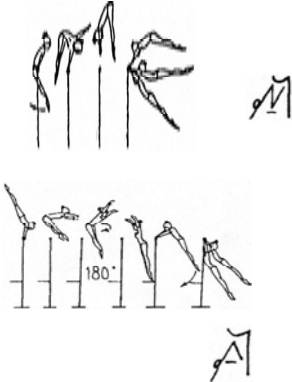
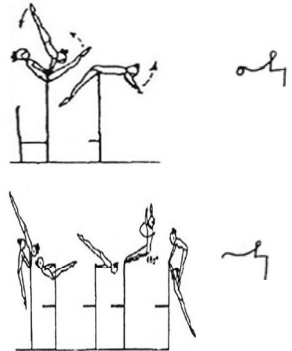
A	B	C	D	E	F/G
1.110	1.210 Наскок прыжком в стойку на руках на Н/Ж сгибаясь-разгибаясь, также с поворотом на 1/2(180°) в стойке Jump to hstd on LB with hips bent, then extended, also with ½ turn (180°) in hstd phase 	1.310 Наскок прыжком в стойку на руках на Н/Ж сгибаясь - разгибаясь с поворотом на 1/1 (360°) в стойке Jump to hstd on LB with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase  Наскок в стойку на руках на Н/Ж прямым телом Jump with extended body to hstd on LB, also with 1/2 turn (180°)	1.410 Наскок в стойку на руках на Н/Ж прямым телом с поворотом на 1/1 (360°) в стойке Jump with extended body to hstd on LB with 1/1 turn (360°) in hstd phase 	1.510	1.610
1.111	1.211	1.311	1.411 Наскок в упор не касаясь – оборот не касаясь в стойку на В/Ж, также с поворотом на ½ (180°) на В/Ж Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB, also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB 	1.511	1.611

1.000 — Наскоки

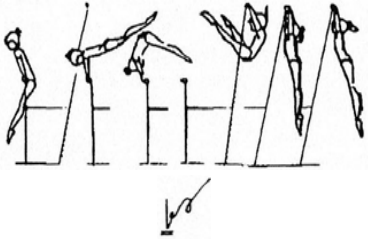
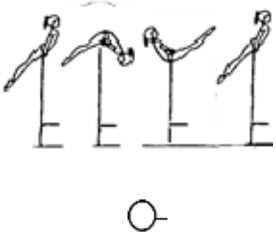
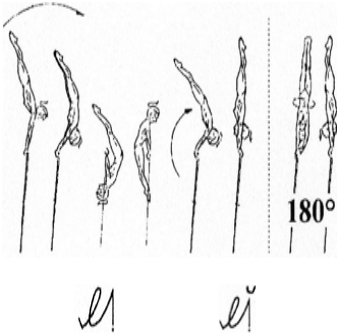
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Отмах в стойку ноги врозь или согнувшись, а также с перескоком и сменой хвата Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change 	2.201 Отмах в стойку ноги вместе (прямым телом) а также с перескоком в хват снизу или в обратный хват в стойке, а также с поворотом на 1/2 (180°) в стойке ноги врозь или вместе Cast to hstd with legs together and hips extended; also with hop-grip change also with 1/2 turn (180°) legs together or straddled 	2.301 Отмах в стойку с поворотом на 1/1 (360°) в стойке Cast with 1/1 turn (360°) to hstd 	2.401 Отмах в стойку с поворотом на 1 1/2 (540°) в стойке Cast with 1 1/2 turn (540°) to hstd 	2.501	2.601

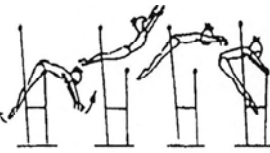
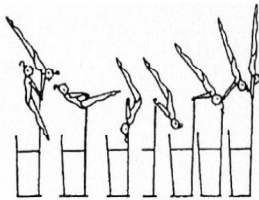
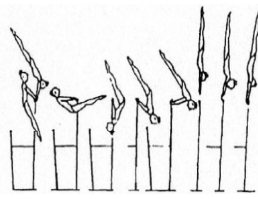
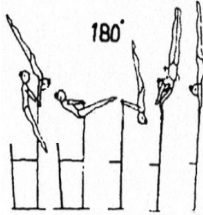
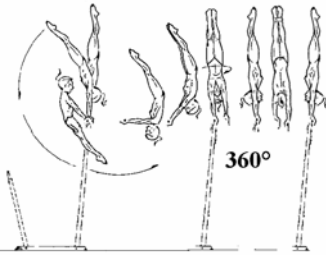
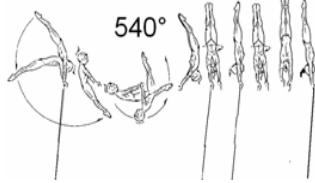
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
2.102	2.202 Из упора на В/Ж –перелет через ту же жердь согнувшись, или ноги врозь и с поворотом на 1/2 (180°) в вис на В/Ж Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and ½ turn (180°) to hang on HB 	2.302 Оборот назад без рук - перелет с поворотом на ½ (180°) через жердь в вис на той же жерди, также с оборота назад не касаясь Hip circle bwd hecht with flight and ½ turn (180°) passing over bar to hang on same bar – also from clear hip circle bwd 	2.402	2.502	2.602

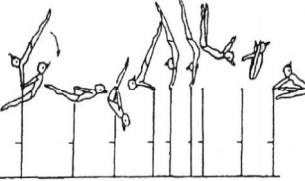
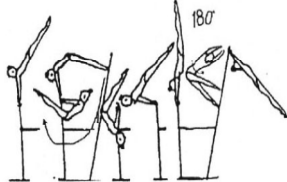
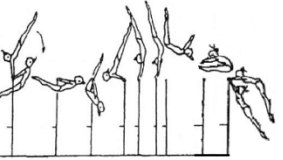
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
2.103	2. 203	2.303 Из упора спереди на В/Ж - мах назад с отпусанием рук и поворотом на 1/1 (360°) в вис на В/Ж From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB 	2.403 Из упора спереди на Н/Ж – махом назад сальто вперед в вис на В/Ж (Радохла) From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB (Radochla roll) 	2.503 Из упора спереди на В/Ж - махом назад сальто вперед ноги врозь в вис на В/Ж (Сальто Команечи) Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB (Comaneci Salto) 	2.603
2.104 Оборот вперед касаясь (бедра касаются жерди) Hip circle fwd (hips touching bar) 	2.204	2.304	2.404 Оборот вперед не касаясь в стойку на руках, также с поворотом на 1/2 (180°). Clear hip circle fwd to hstd, also with 1/2 turn (180°) in hstd phase (Weiler-kip) 	2.504	2.604

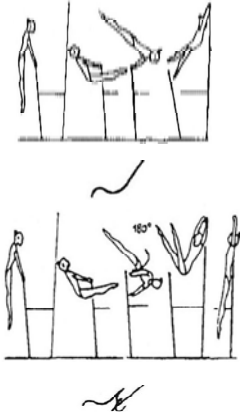
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
2.105 Оборот назад (бедра касаются жерди) Hip circle bwd (hips touching bar)  ○ Оборот назад без рук – толчок бедрами – полет, в подъем разгибом на Н/Ж Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion – flight with regrasp on LB ("false-pop")  ~.	2.205	2.305 Оборот назад не касаясь в стойку на руках, а также с перескоком в хват снизу в стойке на руках или с поворотом на 1/2 (180°) в стойку Clear hip circle to hstd, also with hop-grip change in hstd phase, or with ½ turn (180°) to hstd  л!  л!  л!	2.405 Оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 1/1 (360°) Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd  л!	2.505 Оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 1 1/2 (540°) Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd  л!	2.605

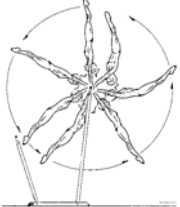
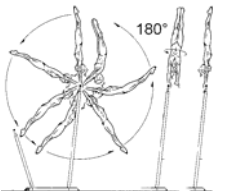
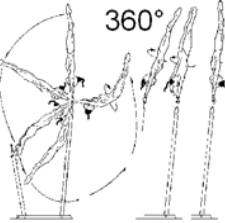
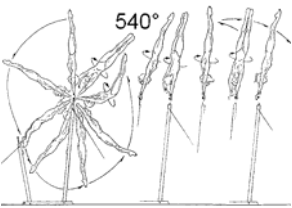
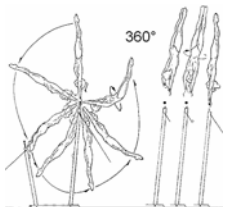
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
2.106	2.206 Мах дугой с контр движением и перелет в вис на В/Ж Clear underswing on LB, release and counter movement fwd in flight to hang on HB.  LB	2.306	2.406 Из упора спереди внутри на Н/Ж - оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на В/Ж (Шапошникова) Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB (Schaposchnikova)  LB	2.506 Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги врозь в вис на В/Ж Clear hip circle on HB, counter straddle to hang on HB  LB Оборот назад не касаясь через стойку - перелет с поворотом на ½ (180°) в вис на В/Ж Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB  LB	2.606 Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги вместе в вис на В/Ж Clear hip circle on HB, counter pike over HB to hang on HB  LB

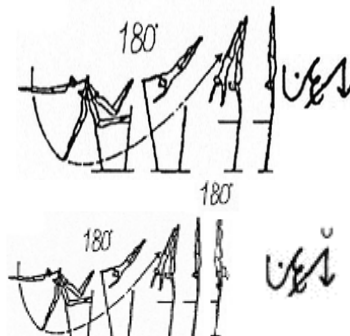
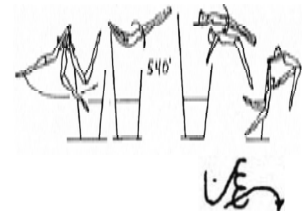
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
2.107	2.207	2.307 Из упора спереди снаружи на Н/Ж – оборот назад не касаясь на Н/Ж – перелет вис на В/Ж, также с поворотом ½ (180°) (ноги врозь или вместе) Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB, also with ½ turn (180°) (legs together or straddled) 	2.407	2.507	2.607

3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
3.101	3.201 Большой оборот назад в обычном хвате, также с висом на одной руке, также с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в стойку <i>Giant circle bwd in regular grip, or on one arm: also with $\frac{1}{2}$ turn (180°) to hstd</i>   У. М. У.	3.301 Большой оборот назад с поворотом на 1/1 (360°) в стойку <i>Giant circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i>  У.	3.401 Большой оборот назад с поворотом на $1\frac{1}{2}$ - 2/1 (540°-720°) в стойку, также с подскоком и поворотом на 1/1 (360°) в стойку <i>Giant circle bwd with $1\frac{1}{2}$ or 2/1 turn (540° or 720°) to hstd, also with hop 1/1 turn (360°) to hstd</i>   У. У.	3.501	3.601

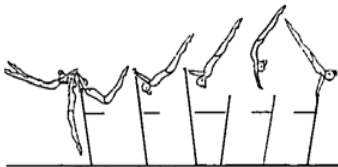
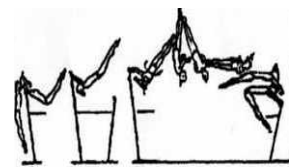
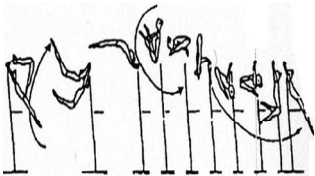
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
3.102	3.202	3.302	3.402 Из виса на В/Ж – большой мах вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) и перелет на Н/Ж в стойку на руках, также с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) Hang on HB – Swing fwd with $\frac{1}{2}$ turn (180°) and flight to hstd also with $\frac{1}{2}$ turn (180°) in hstd on LB 	3.502 Из виса на В/Ж – большой мах вперед с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) и перелет в вис на Н/Ж Hang on HB – Swing fwd with $1\frac{1}{2}$ turn (540°) and flight over LB to hang on LB 	3.602

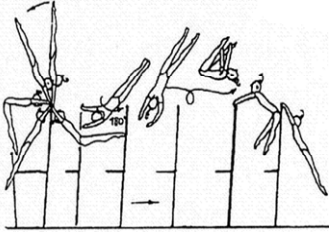
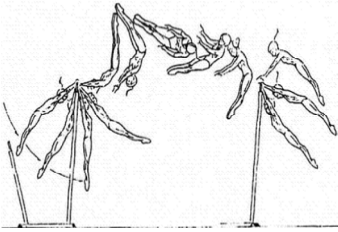
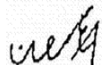
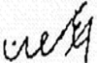
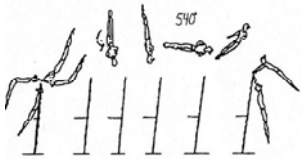
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	3.403 Большим махом вперед – контр перелет назад ноги врозь (Ткачев) Long swing fwd, counter straddle- reverse hecht over HB to hang (Tkatchev)  U Большим махом вперед – поворот на ½ (180°), перелет толчком руками через ту же жердь (согнувшись) Swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang  U	3.503 Ткачев согнувшись Tkatchev piked  U Ткачев согнувшись с поворотом на ½ (180°) Tkatchev with ½ turn (180°)  U Большим махом вперед с поворотом на ½ и последующим поворотом на ½ (180°) – контр перелет назад назад ноги врозь Long swing fwd with ½ turn (180°) - ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang  U	3.603

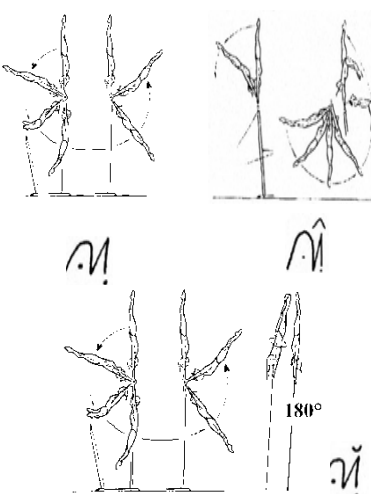
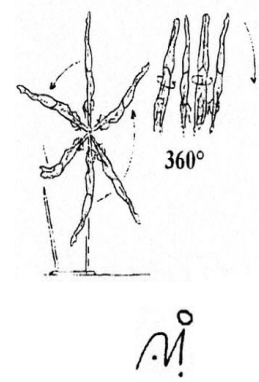
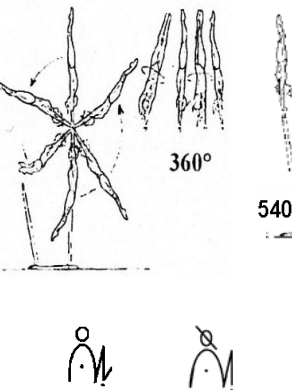
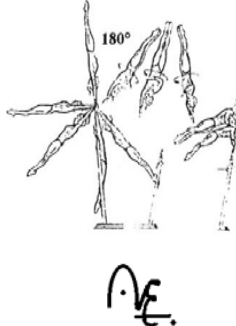
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
3.104	3.204	3.304 Вис лицом к Н/Ж- махом вперед – кувырок назад (в группировке или ноги врозь) с перелетом в упор не касаясь на Н/Ж <i>Hang on HB, facing LB – swing fwd and roll bwd (legs tucked or straddled) to clear support on LB</i>  e.	3.404 Вис лицом к Н/Ж- большим махом вперед – сальто назад прогнувшись в упор на Н/Ж (сальто Пак) <i>Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Pak Salto)</i>  e.	3.504 Сальто Пак с 1/1 поворотом (360°) <i>Pak Salto with 1/1 turn (360°)</i>  e.	3.604 - F - Спиной к Н/Ж-большим махом вперед-контр сальто вперед ноги врозь в вис в хват снизу на В/Ж <i>Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip</i>  f.

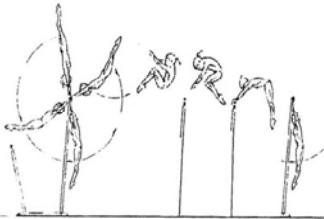
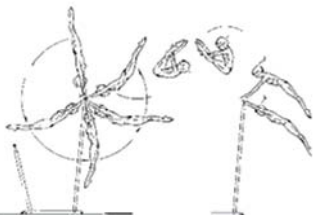
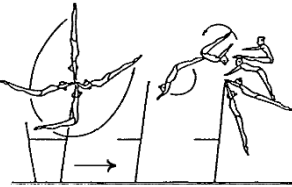
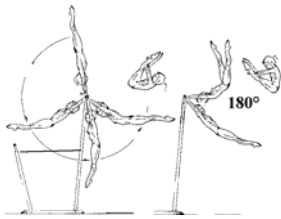
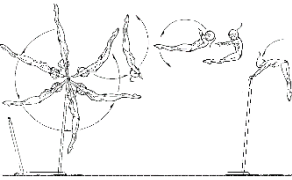
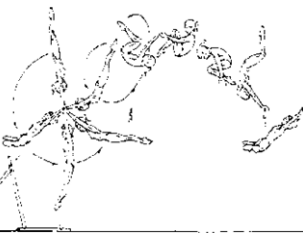
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	3.405 Большим махом вперед поворот на $\frac{1}{2}$ (180°) сальто вперед ноги врозь (Делчев), или большим махом вперед – сальто назад прогнувшись или согнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) (Гингер), Swing fwd with $\frac{1}{2}$ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev Salto), or swing fwd and salto bwd with $\frac{1}{2}$ turn (180°) piked or stretch. (Gienger Salto) – to hang on HB      	3.505 Большим махом вперед сальто назад с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) прогнувшись в вис на ВЖ Swing fwd and salto bwd with $\frac{1}{2}$ turn (180°) stretched to hang on HB  	3.605 3.705 - G - Большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) в вис на ВЖ Swing fwd and salto bwd stretched with $1\frac{1}{2}$ turn (540°) to hang on HB  

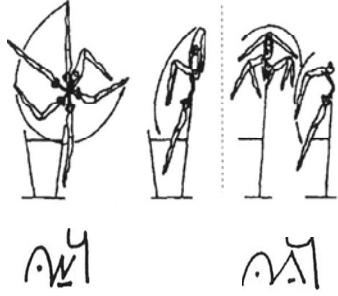
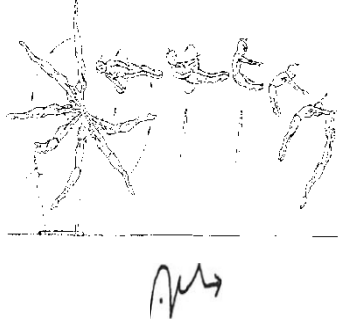
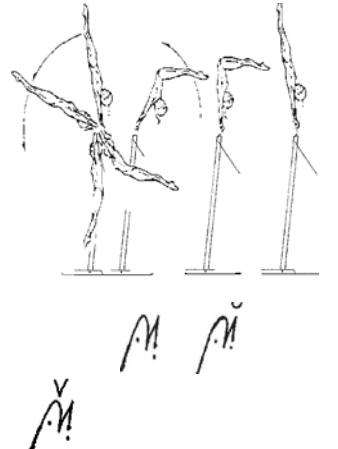
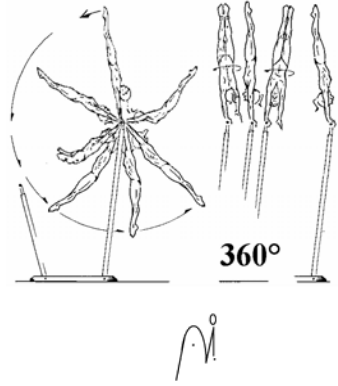
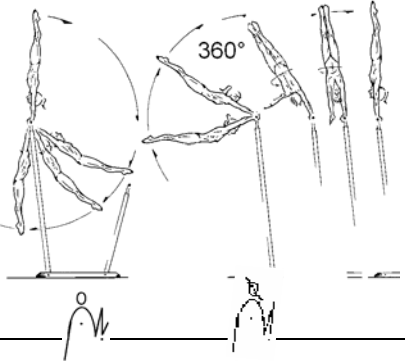
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
3.106	3.206 Большой оборот вперед в обычном хвате, хвате снизу или в смешанном хвате (сгибаясь и ноги врозь) а также с поворотом на ½ (180°) в стойку Giant circle fwd in reverse, regular or mix grip, also with legs straddled or hips bent in upswing phase; also with ½ turn (180°) to hstd 	3.306 Большой оборот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в стойку Giant circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd 	3.406	3.506 Большой оборот вперед с началом поворота на 1/1 (360°) на одной руке до стойки или большой оборот вперед с поворотом на 1½ (540°) в стойку Giant circle fwd in reverse grip to hstd with initiation of 1/1 turn (360°) on one arm before hstd phase, or giant circle fwd in reverse grip with 1½ turn (540°) to hstd 	3.606
3.107	3.207	3.307 На В/Ж большим махом назад-перелет назад ноги врозь в стойку на руках на Н/Ж Swing bwd – straddle flight bwd over LB to hstd on LB 	3.407 На В/Ж большим махом назад-перелет с поворотом на ½ (180°) в вис на Н/Ж Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang 	3.507	3.607

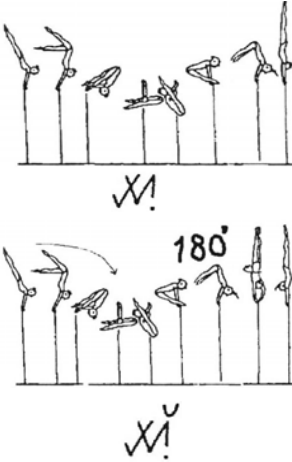
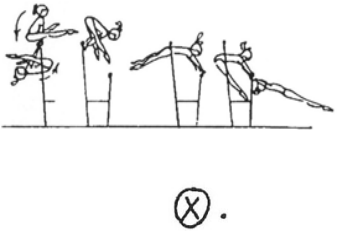
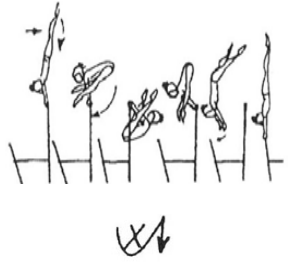
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
3.108	3.208	3.308 На В/Ж большим махом назад сальто вперед в группировке в вис на ВЖ (сальто Егер) <i>Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)</i>  	3.408 Сальто Егер прямые ноги врозь в вис на ВЖ <i>Jaeger Salto straddled to hang on HB</i>  	3.508 Сальто Егер согнувшись в вис на ВЖ <i>Jaeger Salto piked to hang on HB</i>   <i>Jaeger Salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB</i>  	3.608 Сальто Егер прогнувшись в вис на ВЖ <i>Jaeger Salto stretched to hang on HB</i>   3.708 - G – На В/Ж большим махом назад сальто вперед в группировке над В/Ж в вис в на ВЖ <i>Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB</i>  

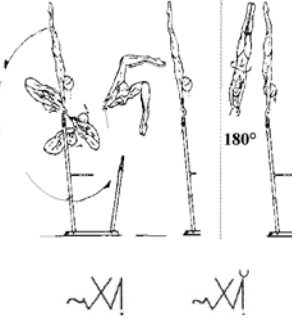
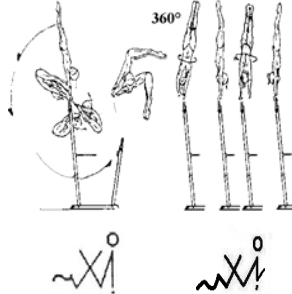
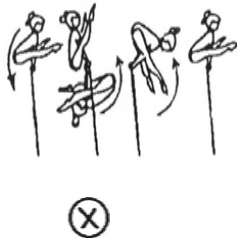
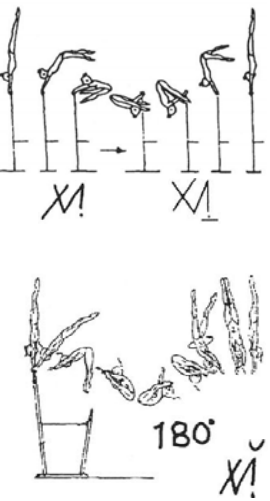
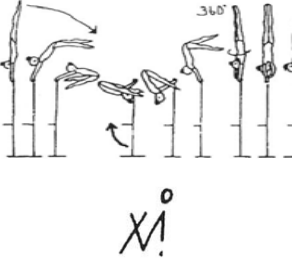
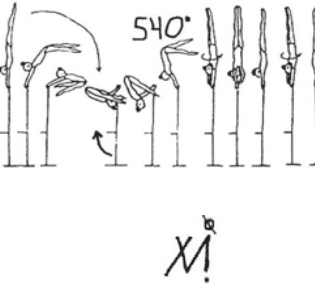
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F
3.109	3.209	3.309 <i>Мах назад — толчком руками перелет согнувшись или ноги врозь с ½ поворотом (180°) над В/Ж в вис на В/Ж</i> <i>Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang</i> 	3.409 <i>Мах назад с ½ поворотом (180°) и перелет ноги врозь над В/Ж в вис на В/Ж</i> <i>Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB</i> 	3.509	3.609
3.110	3.210	3.310 <i>Большой оборот вперед в обратном хвате прямым телом или согнувшись а также с поворотом на ½ (180°) в стойку</i> <i>Giant circle fwd in L grip (rearward) with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) to hstd</i> 	3.410 <i>Большой оборот вперед в обратном хвате с поворотом на 1/1(360°) в стойку</i> <i>Giant circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i> 	3.510 <i>Большой оборот вперед в обратном хвате с началом 1/1 поворота (360°) на 1 руке до стойки, поворот закончен в стойке, или большой оборот вперед в обратном хвате с 1½ (540°) поворотом в стойку (любая техника)</i> <i>Giant circle fwd in L grip with initiation of 1/1 turn (360°) on 1 arm before hstd phase, completed to hstd, or Giant circle fwd in L grip with 1½ turn (540°) to hstd (any technique accepted)</i> 	3.610

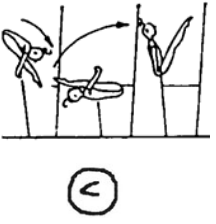
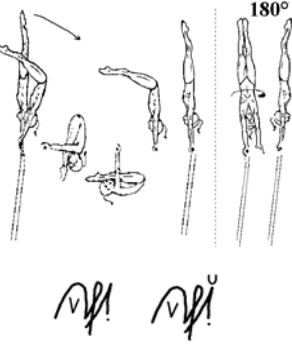
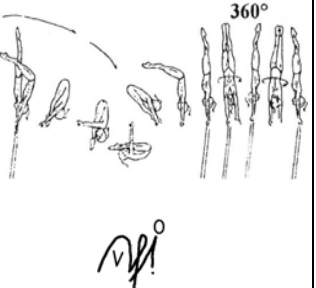
4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
4.101 Оборот вперед не касаясь в упоре углом вне Clear straddle circle fwd to clear support 	4.201 Подъем разгибом на В/Ж, через положение ноги врозь согнувшись – мах или выжимание в стойку с поворотом ½ (180°) в стойке Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase 	4.301 Штальдер вперед в стойку на руках, а также с поворотом на ½ (180°) в стойку Stalder fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd 	4.401 Штальдер вперед с поворотом на 1/1 (360°) в стойку Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd 	4.501	4.601
4.102	4.202 Оборот назад не касаясь в упоре углом вне на В/Ж с перелетом в вис на Н/Ж Clear straddle circle bwd on HB with grip change to hang on LB 	4.302	4.402 Оборот назад не касаясь в упоре углом вне на В/Ж с перелетом в стойку на руках на Н/Ж Clear straddle circle bwd on HB with flight fwd to hstd on LB 	4.502 Штальдер назад на В/Ж – контер перелет ноги врозь через В/Ж в вис Stalder bwd on HB with counter straddle - reverse hecht over HB to hang 	4.602 Штальдер назад на В/Ж – контер перелет согнувшись через В/Ж в вис Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang 

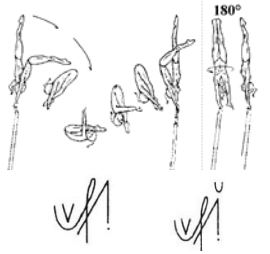
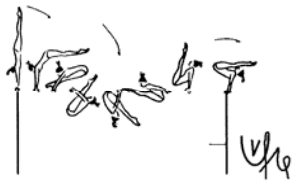
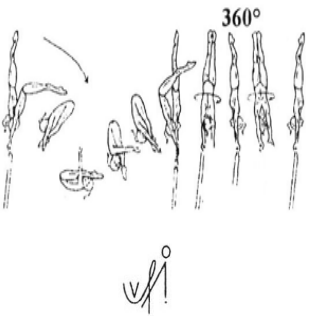
4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
4.103 Clear straddle circle fwd in L grip to clear support <i>Оборот вперед не касаясь в упоре углом ноги врозь в обратном хвате</i> 	4.203	4.303	4.403 <i>Штальдер вперед в обратном хвате в стойку на руках, а также с поворотом на 1/2 (180°) в стойку</i> Stalder fwd in L grip to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd 	4.503 <i>Штальдер вперед в обратном хвате с поворотом на 1/1(360°) в стойку (любая техника)</i> Stalder fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd (any technique accepted) 	4.603
4.104 <i>Оборот назад не касаясь в упоре углом вне</i> Clear straddle circle bwd to clear support 	4.204	4.304 <i>Штальдер назад в стойку, также с перехватом в хват снизу, также с поворотом на 1/2 (180°)</i> Stalder bwd to hstd, also with hop-grip change in hstd phase or with 1/2 turn (180°) to hstd 	4.404 <i>Штальдер назад с поворотом на 1/1 (360°) в стойке</i> Stalder bwd with 1/1 turn (360°) to hstd 	4.504 <i>Штальдер назад с поворотом на 1 1/2 (540°) в стойке</i> Stalder bwd with 1 1/2 turn (540°) to hstd 	4.604

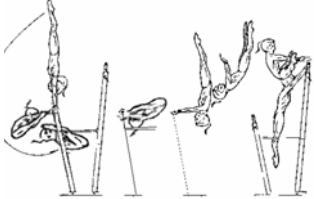
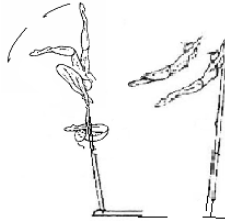
4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
4.105	4.205 Штальдер на Н/Ж с контр-перелетом в вис на В/Ж Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB 	4.305 Лицом к В/Ж на Н/Ж штальдер назад – лет в вис на В/Ж Facing inward – Stalder bwd with hecht flight to hang on HB 	4.405 Спиной к В/Ж на Н/Ж штальдер назад через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж Facing outward – Stalder bwd through hstd with flight to hang on HB 	4.505 Спиной к В/Ж на Н/Ж штальдер назад через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж с поворотом на ½ (180°) Stalder bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), to hang on HB 	4.605
4.106 Rear support - seat (pike) circle fwd to rear support 	4.206	4.306	4.406 Clear pike circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd 	4.506 Clear pike circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd 	4.606

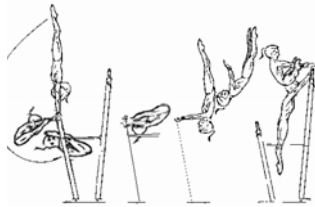
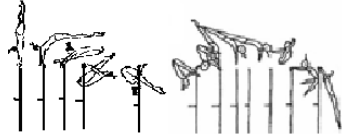
4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
4.107 Из упора сзади оборот назад не касаясь в упоре углом в упор сзади Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support 	4.207	4.307	4.407 Оборот назад не касаясь в упоре углом в стойку, также с поворотом 1/2 (180°) в стойку Clear pike circle bwd to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd  Из стойки оборот назад не касаясь в упоре углом в высокий угол в обратном хвате From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support 	4.507 Оборот назад не касаясь в упоре углом в стойку с поворотом 1/1 (360°) Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd 	4.607

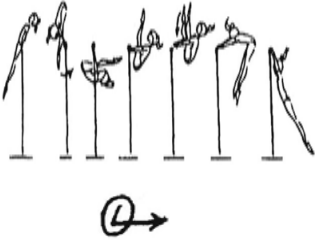
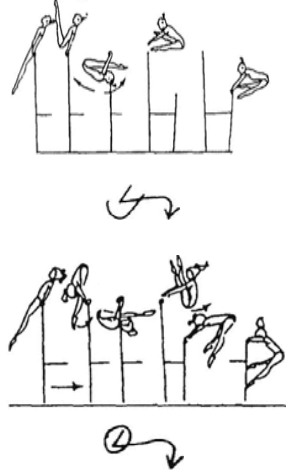
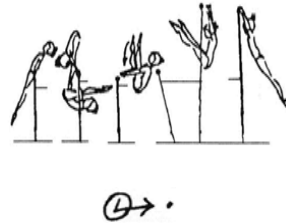
4.000 — Штальдеры

4.108	4.208 Оборот назад не касаясь в упоре углом на Н/Ж— контр перелет в вис на В/Ж Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on  	4.308 Оборот назад не касаясь в упоре углом на Н/Ж— лет в вис на В/Ж Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB  	4.408	4.508 Оборот назад не касаясь в упоре углом через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж с поворотом на ½ (180°) Clear pike circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) to hang on HB   Оборот назад не касаясь в упоре углом через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB.  	4.608
--------------	--	---	--------------	---	--------------

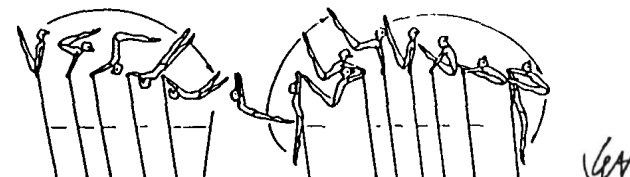
4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
4.109	4.209	4.309 Оборот назад не касаясь в упоре углом на Н/Ж – контр-перелет на В/Ж <i>Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB</i>  	4.409	4.509 Оборот назад не касаясь в упоре углом на В/Ж с контр-перелетом через ту же жердь в вис (выпрямление в тазобедр. суставе до полета) <i>Clear pike Circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang</i>  	4.609
4.110	4.210	4.310	4.410	4.510	4.610

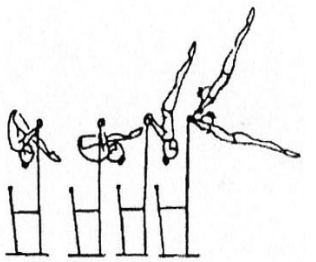
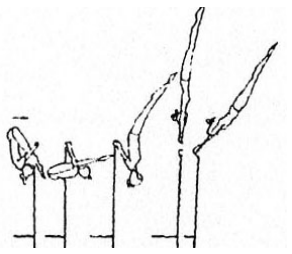
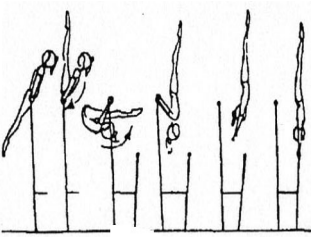
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
5.101 Упор сзади на Н/Ж или В/Ж - оборот вперед в упоре углом с разведением ног и последующим перехватом в вис на той же жерди Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar 	5.201	5.301 Из упора сзади снаружи на В/Ж - спад - подъем вперед с разведением ног или оборот вперед в упоре и перелет назад через Н/Ж в вис Outer rear support on HB – fall bwd to inverted pike swing or seat (pike) circle fwd – straddle cut bwd with flight over LB to hang  Из упора сзади снаружи на Н/Ж оборот в упоре углом с последующим перелетом с разведением ног в вис на В/Ж Rear support on LB - seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd and grip change to hang on HB. 	5.401	5.501 Стойка на руках на В/Ж -продев согнувшись-в Адлер в оборот вперед и выбив в стойку на руках обратным хватом, также с поворотом на ½ (180°) (разрешается отклонение до 30°) Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed), also with ½ turn (180°) 	5.601

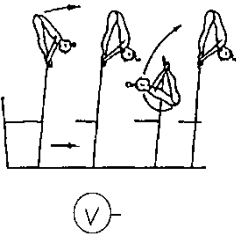
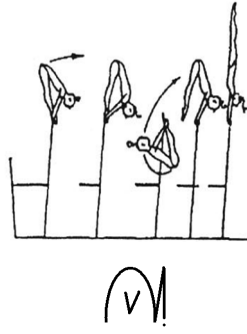
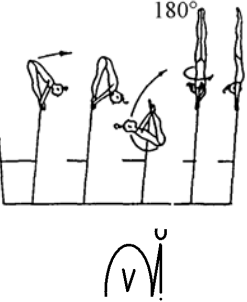
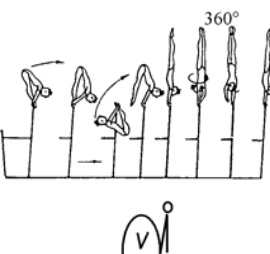
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
5.102	5.202 Упор сзади на В/Ж – оборот назад не касаясь в упоре углом с перелетом в вис на Н/Ж Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB 	5.302 Из упора сзади на В/Ж (ноги вместе) – большим махом назад оборот назад не касаясь в упор сзади на В/Ж (Штайнеман) Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB (Steinemann circle) 	5.402 Упор сзади на В/Ж (ноги вместе) - большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на В/Ж - большим махом оборот назад не касаясь и в сальто назад прямым телом (или согнувшись) между жердями в упор на Н/Ж - большим махом оборот назад не касаясь – перелет с поворотом на 1/2 (180°) в стойку на руках на Н/Ж Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd – continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang – circle swing bwd and continue to salto bwd stretched (or piked) between bars to clear support on LB – circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB 	5.602	
5.103	5.203	5.303 Из упора сзади не касаясь (ноги вместе) на В/Ж –большим махом оборот назад не касаясь споследующим продевом в вис на В/Ж Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB 	5.403 Из упора сзади не касаясь (ноги вместе) на В/Ж – большим махом оборот назад с контер перелетом назад ноги врозь в вис на В/Ж Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled 	5.603	

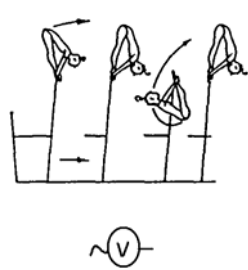
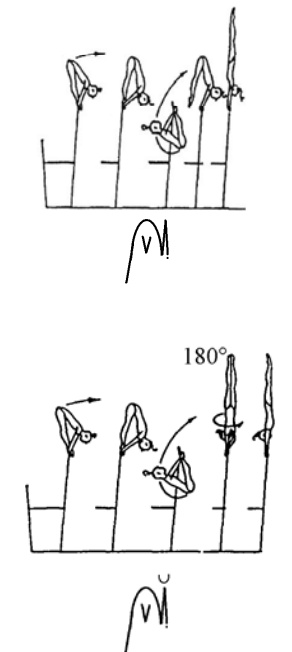
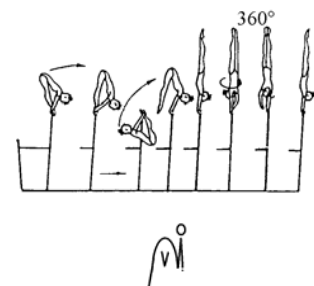
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
5.104 Мах дугой назад (выкрут), в вис на В/Ж (Шлейдем) Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB  91	5.204	5.304 Мах дугой назад (выкрут), на В/Ж - (Шлейдем) близко к стойке с перескоком в хват сверху на В/Ж Schleudern to near hstd with hop-change to regular grip on HB  91	5.404 Мах дугой назад (выкрут) на В/Ж - перелет в стойку на руках на Н/Ж (Цухольд-Шлейдем), то же самое из виса согнувшись Underswing bwd (inverted pike swing) on HB – dislocate with flight to hstd on LB (Zuchold-Schleudern), also from stoop through etc...  91 791	5.504	5.604

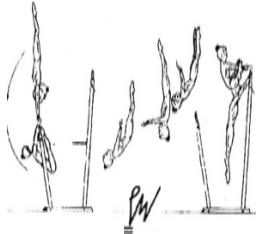
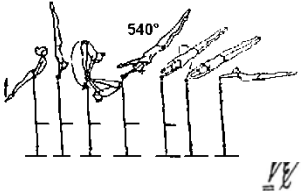
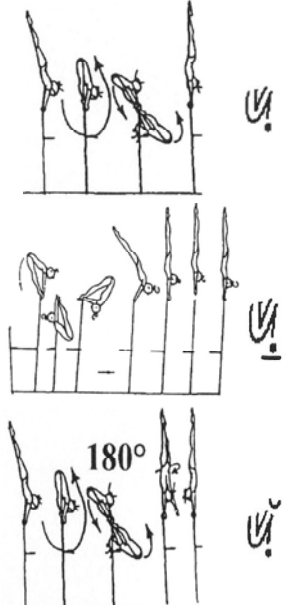
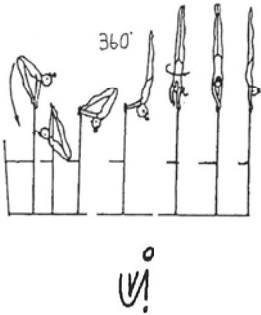
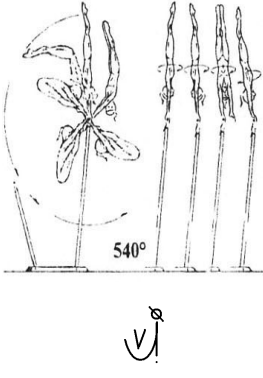
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
5.105 Оборот в упоре стоя вперед (ноги вместе или врозь) <i>Sole circle forward (piked or straddle)</i> 	5.205	5.305 Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу) в стойку на руках, а также с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в стойке <i>Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd, also with $\frac{1}{2}$ turn (180°) to hstd</i>  	5.405 Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу) с поворотом на 1/1 (360°) в стойку <i>Pike sole circle fwd in reverse grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i> 	5.505	5.605

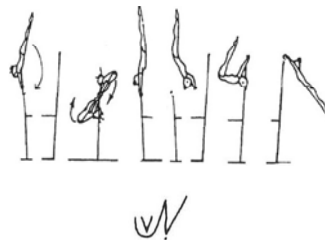
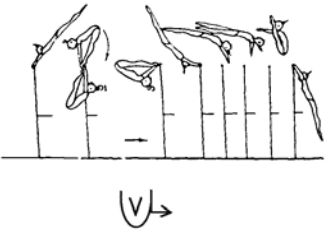
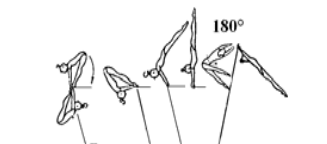
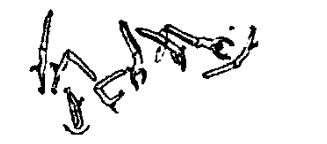
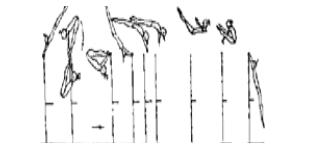
5.000 — Обороты согнувшись

5.106 Оборот в упоре стоя вперед в обратном хвате (ноги вместе или врозь) <i>Sole circle forward in L- grip (piked or straddle)</i> 	5.206	5.306 Оборот в упоре стоя вперед в обратном хвате (ноги вместе) также с поворотом на ½ turn (180°) <i>Pike sole circle fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°)</i> 	5.406 Оборот в упоре стоя вперед в обратном хвате (ноги вместе) также с поворотом на 1/1 turn (360°) в стойку <i>Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i> 	5.506	5.606
--	---------------------	--	--	---------------------	---------------------

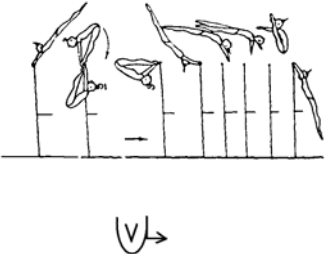
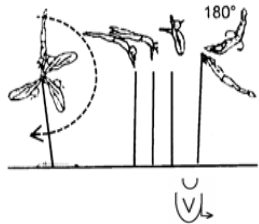
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
5.107	5.207 Дуга на Н/Ж (с опорой ногами) и контр-перелетм в вис на В/Ж <i>Underswing on LB (support of feet) with counter movement fwd in flight to hang on HB</i> 	5.307 На ВЖ или НЖ из упора стоя согнувшись дуга с поворотом на 1½ (540°) с отпусканьем рук в вис <i>Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang</i> 	5.407	5.507	5.607 - F - Спиной к НЖ на ВЖ из упора стоя согнувшись – мах и контр-сальто вперед ноги врозь в вис на НЖ <i>Facing outward on HB– underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB</i> 
5.108 Оборот назад в упоре стоя согнувшись (ноги врозь или вместе) <i>Sole circle bwd (piked or straddle)</i> 	5.208	5.308 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках, также с перескоком в хват снизу, также с поворотом на ½ (180°) <i>Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)</i> 	5.408 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и с поворотом на 1/1 (360°) <i>Pike sole circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i> 	5.508 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и с поворотом на 1 ½ (540°) <i>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd</i> 	5.608

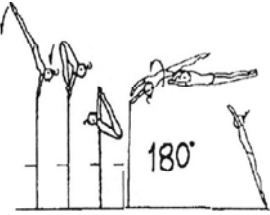
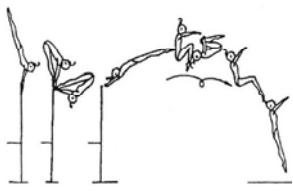
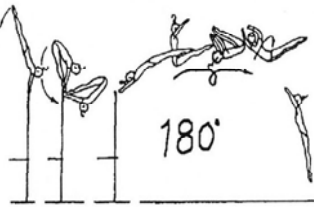
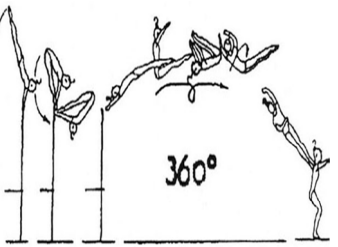
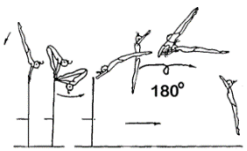
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	5.409 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках на Н/Ж и последующим перелетом в хват за В/Ж <i>Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB</i>  Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж в вис <i>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang</i> 	5.509 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках на Н/Ж и последующим перелетом с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°) в хват за В/Ж, также оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет согнувшись ноги вместе через В/Ж в вис <i>Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), or 1/1 turn (360°) to hang on HB, also pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</i>   	5.609 - F-

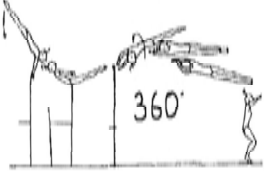
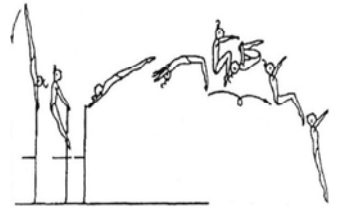
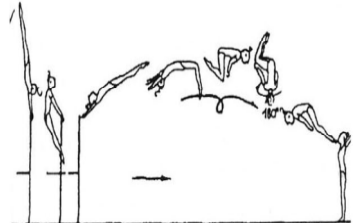
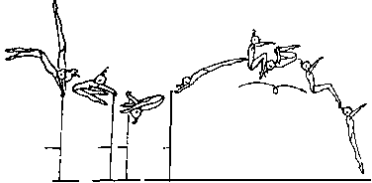
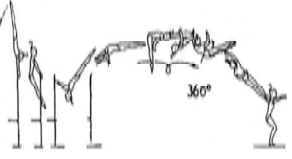
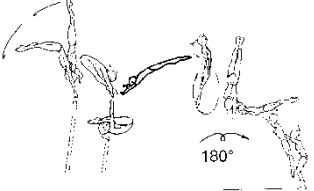
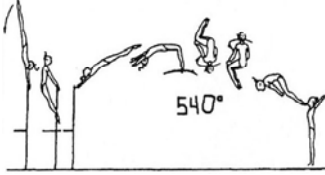
5.000 — Обороты согнувшись

5.110	5.210	5.310	5.410 Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж <i>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse -hecht over HB to hang</i> 	5.510 Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги вместе через В/Ж <i>Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</i> 	5.610 – F- Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж с поворотом на ½ (180°) в вис в обратном хвате <i>Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip</i>  5.710 - G- Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет прогнувшись через В/Ж <i>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang</i> 
-------	-------	-------	---	---	---

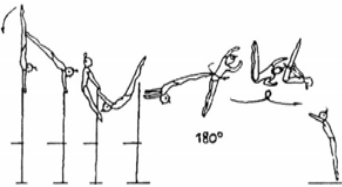
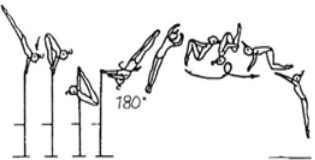
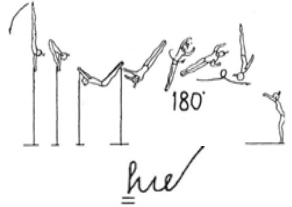
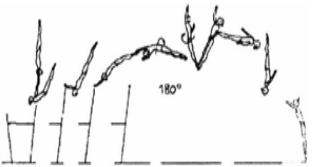
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.101 Из переднего упора на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°) From HB – underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand  180° 	6.201 Из переднего упора на В/Ж – дуга сальто вперед в группировке или согнувшись From HB – underswing with salto fwd tucked or piked  	6.301 Из переднего упора на В/Ж – дуга сальто вперед в группировке или согнувшись с поворотом на ½ (180°) или на 1/1 (360°) From HB – underswing with salto fwd tucked or piked with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)  180°  360° 	6.401 С В/Ж – дуга сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°) From HB – underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)  540°  С В/Ж – дуга, сальто вперед прогнувшись с поворотом на ½ (180°). From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°)  180° 	6.501	6.601

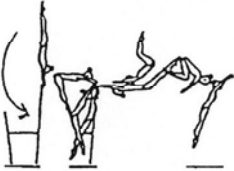
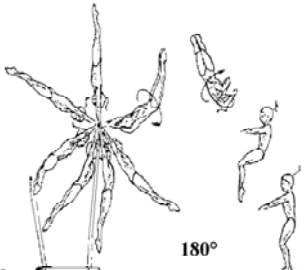
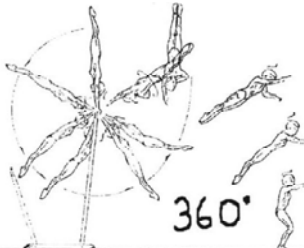
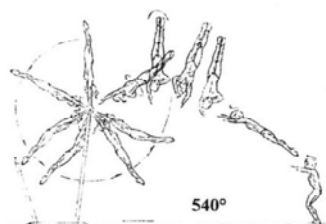
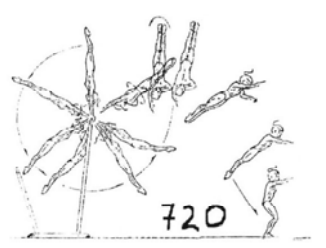
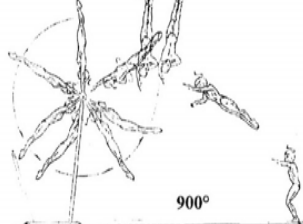
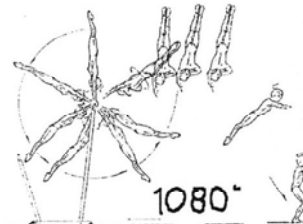
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.102 Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°) From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand  360° ВЖ ВЖ	6.202	6.302 Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь – сальто вперед в группировке или согнувшись, также с поворотом на ½ (180°) или дуга не касаясь ноги врозь – сальто вперед From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked also with ½ turn (180°) or Clear straddle circle with salto fwd tucked  ВЖ  ВЖ  ВЖ	6.402 Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь – сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°) From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°)  360° ВЖ Дуга не касаясь согнувшись – сальто вперед прогнувшись с ½ поворотом (180°) Clear Pike circle bwd, to salto forward stretched with ½ turn (180°)  180° ВЖ	6.502 Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь – сальто вперед в группировке с поворотом на 1 ½ (540°) From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)  540° ВЖ	6.602

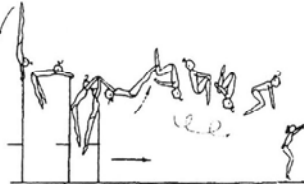
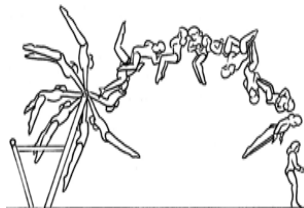
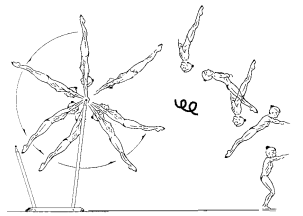
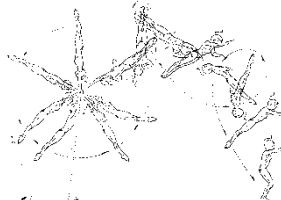
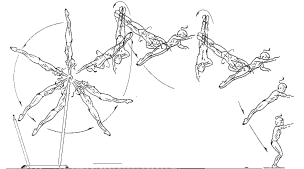
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203	6.303 Из упора не касаясь на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад в группировке или согнувшись From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked С В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад в группировке или согнувшись (Команэчи) From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked (Comaneci)  	6.403 С В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад прогнувшись From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched  Из упора стоя не касаясь на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад прогнувшись From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched  С В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад в группировке с 1/1 поворотом (360°) From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) 	6.503	6.603

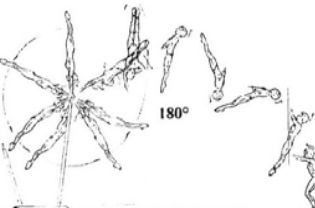
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.104 Большим махом вперед сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (Flyaway)  	6.204 Большим махом вперед- сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°) или 1/1 (360°) Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with 1/2 turn (180°) or 1/1 turn (360°) (Flyaway)    	6.304 Большим махом вперед- сальто назад прогнувшись с поворотом на 1 1/2 (540°) или 2/1 (720°) Swing fwd to salto bwd stretched with 1 1/2 turn (540°) or 2/1 turn (720°)    	6.404 Большим махом вперед- сальто назад прогнувшись с поворотом на 2 1/2 (900°) Swing fwd to salto bwd stretched with 2 1/2 turn (900°)  	6.504 Большим махом вперед - сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°) Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)  	6.604

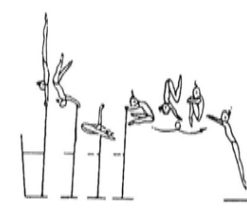
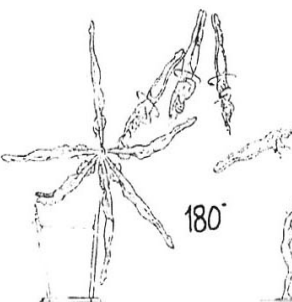
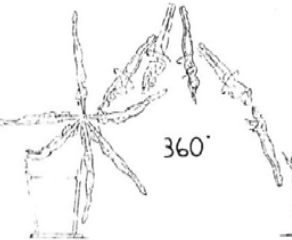
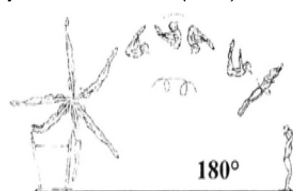
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205 двойное сальто назад в группировке Swing fwd to double salto bwd tucked  ucll	6.305 Большим махом вперед двойное сальто назад согнувшись Swing fwd to double salto bwd piked  ucll	6.405 Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) в 1м или во 2м сальто Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto  ucll 11  ucll	6.505 Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1 1/2 (540°) Swing fwd to double salto bwd tucked with 1 1/2 turn (540°)  ucll 1 1/2	6.605 – F- Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°) Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)  ucll 2/1
6.106	6.206	6.306	6.406 Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись Swing fwd to double salto bwd stretched  ucll	6.506 Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) в 1м или 2м сальто Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto  ucll 11	6.606 6.706 – G – Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)  ucll 2/1

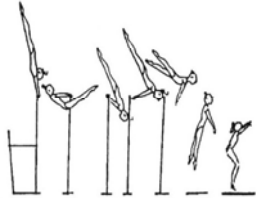
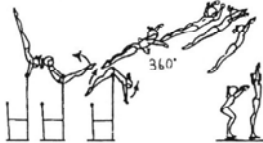
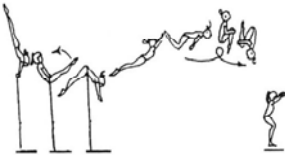
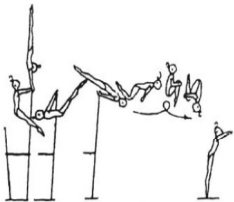
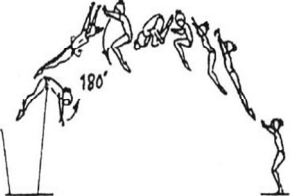
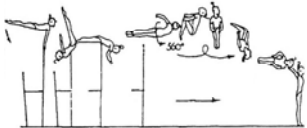
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	6.407 Большим махом вперед – сальто назад в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) - в сальто вперед в группировке Swing fwd to salto bwd tucked with $\frac{1}{2}$ turn (180°) – into salto fwd tucked   Большим махом вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) – двойное сальто вперед в группировке Swing fwd with $\frac{1}{2}$ turn (180°) to double salto fwd tucked  	6.507 Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) - в сальто вперед прогнувшись Swing fwd to salto bwd stretched with $\frac{1}{2}$ turn (180°) – into salto fwd stretched   Большим махом вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) – сальто вперед согнувшись Swing fwd with $\frac{1}{2}$ turn (180°) to double salto fwd piked  	6.606 6.707 - G - Большим махом вперед – тройное сальто назад в группировке Swing fwd to triple salto bwd tucked  

6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.108 Большим махом назад - сальто вперед в группировке, согнувшись или прогнувшись или с оборота вперед не касаясь ноги врозь на В/Ж в сальто вперед в группировке. Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked  А.В. 1/2  А.В.	6.208 Большим махом назад - сальто вперед в группировке, или прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°) или 1/1 (360°) Swing bwd to salto fwd tucked or stretched with 1/2 turn (180°) or 1/1 turn (360°)  180° А.В. 1/2  360° А.В. 1/2	6.308 Большим махом назад - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1 1/2 (540°) или на 2/1 (720°) Swing bwd to salto fwd stretched with 1 1/2 turn (540°) or 2/1 turn (720°)  540° 720° А.В. 3/4 А.В. 3/4	6.408 Большим махом назад - двойное сальто вперед в группировке Swing bwd to double salto fwd tucked  А.В.	6.508 Большим махом назад - двойное сальто вперед в группировке с поворотом на 1/2 (180°) или сальто вперед с поворотом на 1/2 (180°) и сальто назад в группировке Swing bwd to double salto fwd tucked with 1/2 turn (180°) - also salto fwd with 1/2 turn (180°) into salto bwd tucked  А.В. 1/2 А.В. 1/2	6.608 Большим махом назад - двойное сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/2 (180°) Swing bwd to double salto fwd piked with 1/2 turn (180°)  180° А.В. 1/2

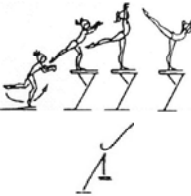
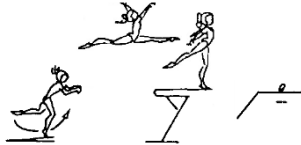
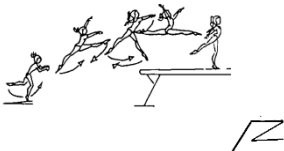
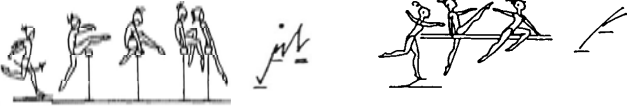
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.109	6.209 С оборота назад –соскок летом, то же самое не касаясь Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht  	6.309 С оборота назад –соскок летом (а также с оборота не касаясь) с поворотом на 1/1 (360°) Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)  	6.409 С оборота назад – соскок летом - сальто назад в группировке а также с оборота не касаясь Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd tucked  	6.509 С оборота назад – соскок летом с поворотом на ½ (180°) и в сальто вперед в группировке, а также с оборота не касаясь Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with ½ turn (180°) to salto fwd  	6.609 – F - С оборота назад – соскок летом - сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) а также с оборота не касаясь Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd  
6.110	6.210 С В/Ж- сальто вперед в группировке On HB - salto fwd tucked  	6.310 С В/Ж- сальто вперед согнувшись или сальто назад в группировке или согнувшись On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked  	6.410	6.510	6.610

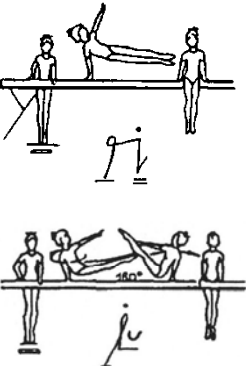


Бревно - элементы

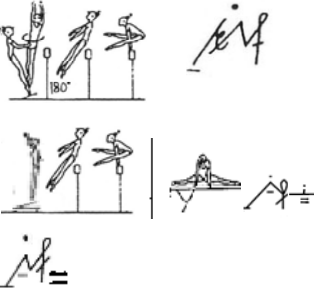
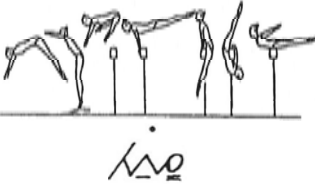
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.101 (D) Прыжок – при приземлении показать арабеск (нога мин. на уровне горизонтали) Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal) 	1.201 (D) Прыжок шагом (шагаем 180°) Split leap (180°) 	1.301 (D)	1.401 (D) Прыжок со сменой ног в шпагат (мах первой ногой до 45°) Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split 	1.501 (D) = Танцевальный (Dance) элемент	1.601
1.102 (D) Толчком одной ногой другая не касаясь (ноги переносятся поочередно) в упор сидя сзади – начало разбега 90° по отношению к бревну Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam Прыжок со сменой через бревно в положение сидя на бедрах – разбег диагонально к бревну Scissor Leap over beam to cross sit on thigh – diagonal approach to beam 	1.302 (D) Толчком двух ног наскок с поворотом на 1/2 (180°) в положение стоя Straight Jump with 1/2 turn (180°) in flight phase to stand – take-off from both feet 	1.402 (D) Толчком двух ног наскок с поворотом на 1/1 (360°) в фазе полета в положение стоя – разбег с конца бревна или по диагонали Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand, take-off from both legs – approach at end or diagonal to beam 	1.502	1.602	

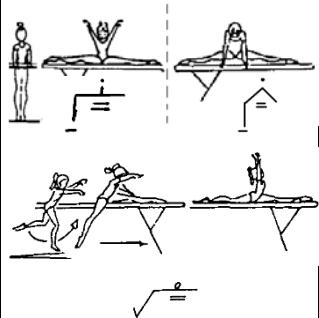
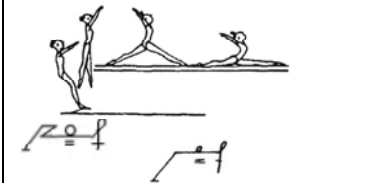
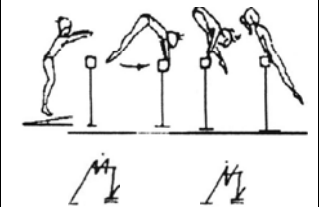
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.103 Стоя лицом к бревну перемах двумя в упор сидя сзади, также с поворотом на 1/2 (180°) <i>Flank to rear support also with ½ turn (180°)</i>  Прыжок с опорой рук, поворот на ¾ (270°) в упоре в положение сидя на бедре <i>Jump with hand support, ¾ turn (270°) in support to cross sit on thigh</i> 	1.203 Два круга ноги врозь <i>Two flying flairs</i>  	1.303 Два круга двумя с последующим кругом ноги врозь <i>Two flank circles followed by leg "Flair"</i>  	1.403 Три скрещения 3 flying flairs  	1.503	1.603

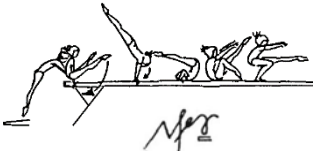
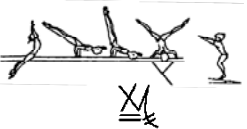
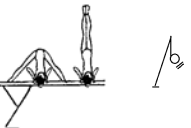
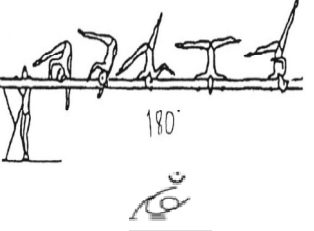
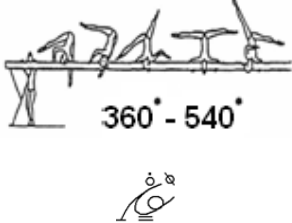
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.104	1.204 (D) Лицом к середине бревна - прыжок с поворотом на 1/2 (180°) или прыжок назад положение ноги врозь в упор не касаясь или в шпагат – начало разбега 90° по отношению к бревну Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support, or jump bwd through straddle position over the beam to front support, or to side split – 90° approach to beam 	1.304 (D) Лицом к середине бревна - с рондата прыжок ноги врозь над бревном в оборот назад - начало разбега 90° по отношению к бревну Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd – 90° approach to beam 	1.404	1.504	1.604
(D) = Танцевальный (Dance) элемент					

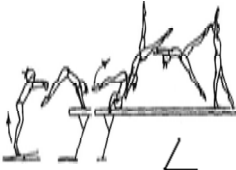
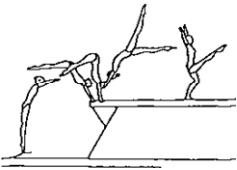
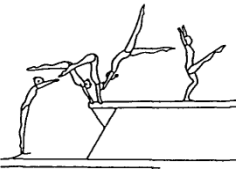
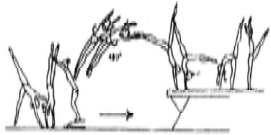
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.105 (D) Толчком двумя ногами (с упорой на руки) наскок в поперчный шпагат или положение ноги врозь или толчком одной ногой наскок в шпагат - разбег по диагонали (разрешается опора одной рукой) Jump (with hand support) to side split sit or straddle position - take-off two feet or Leap to cross split sit from one foot take-off – diagonal approach to beam (with hand support) 	1.205	1.305 (D) Толчком двух ног -наскок не касаясь в шпагат -разбег по диагонали. Также со сменой ног Free jump to cross split sit, also free jump with leg change – take-off from both legs – diagonal approach to beam 	1.405	1.505	1.605
1.106 Лицом к середине бревна - перемах согнув ноги или согнувшись в упор сидя сзади From side stand - squat or stoop through to rear support 	1.206	1.306	1.406	1.506	1.606

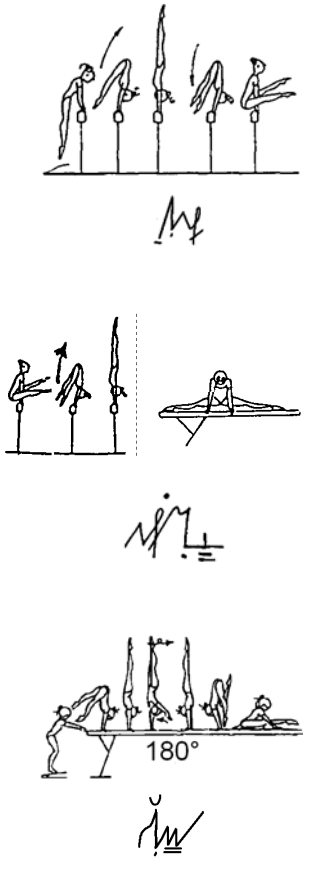
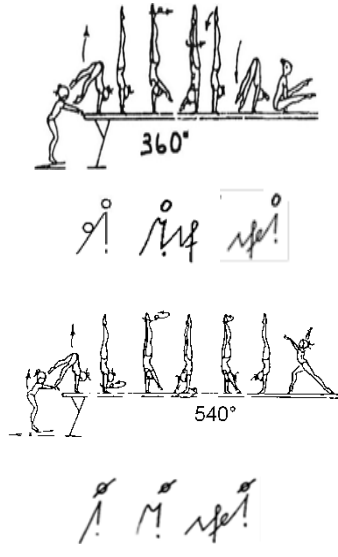
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.107	1.207 С конца или с середины бревна -наскок кувырком вперед, а также из упора углом вне - махом назад кувырок вперед <i>Jump to roll fwd at end or middle of beam, also from clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd</i>  Наскок в упор вне на конце бревна – махом назад кувырок вперед <i>Jump to clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd</i> 	1.307	1.407	1.507	1.607
1.108 Колесо с согнутыми руками через стойку на груди в сед <i>Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down</i>  Стоя лицом к бревну – прыжок в стойку на груди, руки согнуты <i>Stand at side of Beam and jump to Chest stand with both arms bent</i> 	1.208 Прыжок с поворотом на 1/2 (180°) в стойку на плечах, 1/2 (180°) в стойку на груди (Силиваш) <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, ½ turn (180°) to chest stand (Silivas)</i> 	1.308 Прыжок с поворотом на 1/2 (180°) в стойку на плечах, 1/1 (360°) в стойку на плечах <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1 or 1½ turn (360°- 540°) to neck stand</i> 	1.408	1.508	1.608

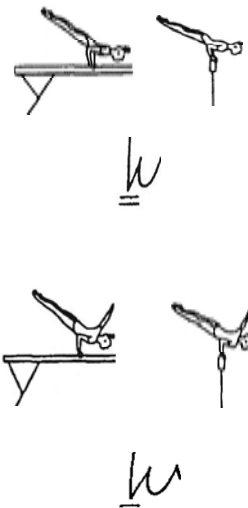
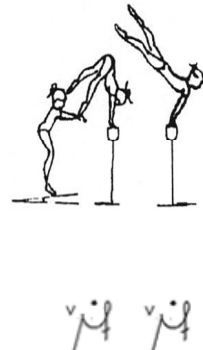
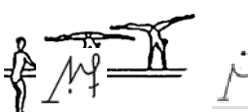
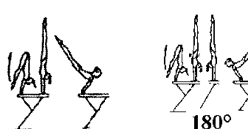
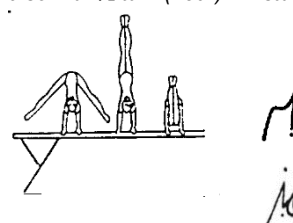
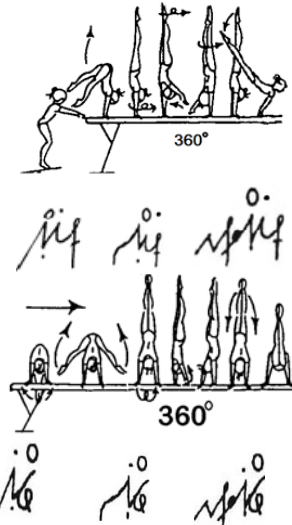
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309 С конца бревна – подъем разгибом с головы From cross stand facing end of beam – head kip  С конца бревна – наскок в положение согнувшись в стойке – переворот вперед Facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover  С конца бревна - прыжок согнувшись в стойку на руках - переворот вперед с фазой полета Facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to handspring fwd with step-out or land on 2 feet 	1.409	1.509	1.609 С конца бревна - рондат фляк с поворотом на 1/2 (180°) и переворот вперед Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd 

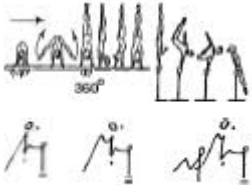
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.110	1.210 Прыжком, силой или махом стойка(2 сек.) поперек или продольно, с опусканием в позицию с касанием бревна или в упор вне, также с поворотом на 1/2 (180°) в стойке <i>Jump, press, or swing to side or cross hstd (2 sec) – lower to end position touching beam or to clear straddle support; also with ½ turn (180°) in hstd.</i> 	1.310 Прыжком, силой или махом стойка на руках продольно или поперечно с поворотом на 1/1 – 1 1/2 (360°- 540°) - с опусканием в позицию с касанием бревна или в упор вне <i>Jump, press or swing to cross or side hstd with 1/1 - 1½ turn (360°- 540°) – lower to end position touching beam or to clear straddle support</i> 	1.410	1.510	1.610

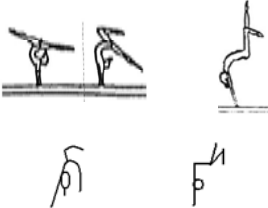
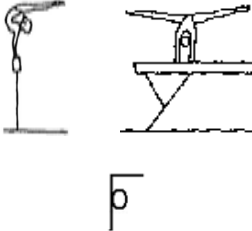
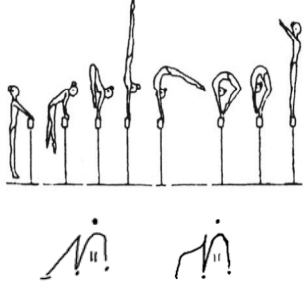
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.111 Горизонтальный упор на одной или двух согнутых руках (2 сек), ноги вместе или врозь <i>Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position</i> 	1.211 Из положения вдоль или поперек прыжок согнувшись в горизонтальный упор (мин. 45°) (2 сек.) – удержание выше горизонтали, любая окончательная поза <i>Jump with bent hips to side planche min at 45° (clear front support above horizontal) (2 sec.)</i> - lower to optional end position 	1.311 Прыжок прогнувшись в горизонтальный упор (2 сек.), <i>Jump with stretched hips to planche (2 sec.)</i>  Прыжок, мах или спичаг в стойку с опусканием в горизонтальный упор (2 сек.), также с поворотом на ½ (180°) в стойке <i>Jump, press, or swing to hstd – lower to planche (2 sec.) also with ½ turn (180°) in hstd</i>  Прыжок, мах или спичаг в стойку с опусканием в высокий угол (2 сек)), также с поворотом на ½ (180°) в стойке <i>Jump, press, or swing to hstd – lower to clear pike support (2 sec.) also with ½ turn (180°) in hstd</i> 	1.411 Прыжком, силой или махом в стойку на руках продольно или поперечно поворот на 1/1 (360°) в стойке - с опусканием в горизонтальный упор (мин. 45°) или в упор согнувшись (2 сек.) <i>Jump, press or swing to cross or side hstd – 1/1 turn (360°) in hstd – lower to planche min at 45° (2 sec.), or to clear pike support (2 sec.)</i> 	1.511	1.611

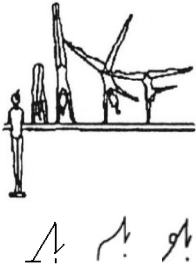
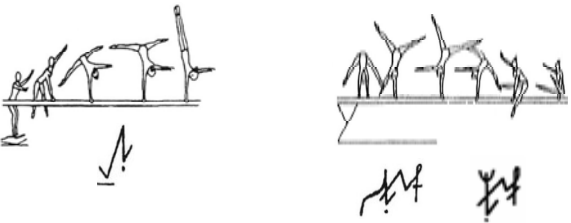
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
		<i>Диомидовский поворот в положение сидя или с приземлением на одну ногу Jump, press, or swing to cross or side hstd (2 sec.) release one hand to land on one foot, or with swing down swd; also with ½ turn (180°) in hstd</i> 	<i>Прыжком, силой или махом в стойку на руках продольно или поперечно поворот на 1/1 (360°) в стойке -- Диомидовский поворот продольно</i> Jump, press, or swing to cross or side hstd hstd – 1/1 turn (360°) in hstd – release one hand with swing down swd 		

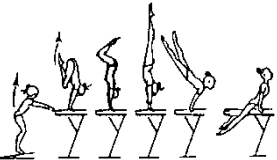
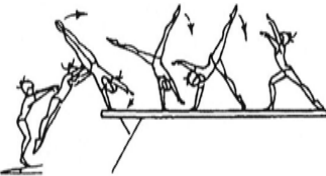
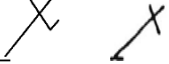
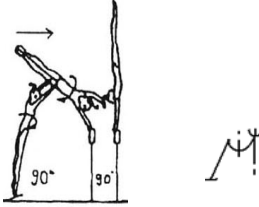
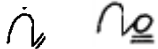
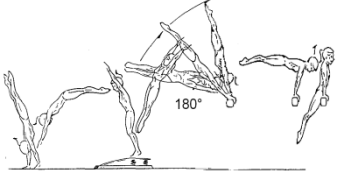
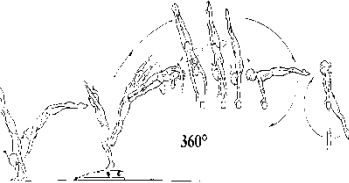
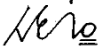
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.112	1.212	1.312 Стойки на руках с большим прогибом тела назад (2 сек) А также согнувшись -одна нога вертикально, а другая согнута (2 сек) Hstd in cross position with large arch span, also piked with one leg vertical, other leg bent (2 sec.) - lower to optional end position  Стойка поперек бревна или продольно прогнувшись с различными вариантами положения ног на уровне горизонтали – опускание в любую позу (2 сек) Cross or side Hstd with horizontal leg hold (2 sec.) – reverse planche in different variations - lower to optional end position 	1.412 Стойка силой продольно – медленный переворот вперед на две ноги Jump or press to side Hstd – walkover fwd to side stand on both legs 	1.512	1.612

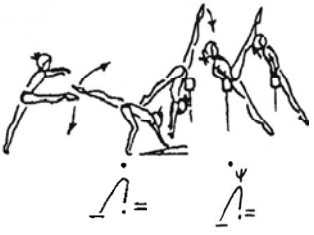
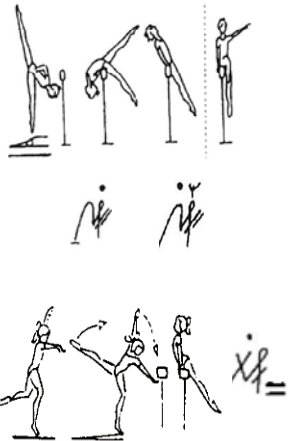
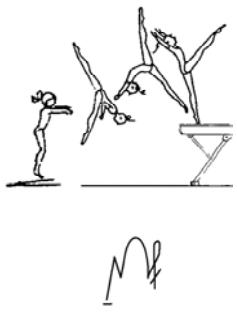
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.113	1.213 Силой стойка на руках продольно со сгибанием и разгибанием ног - перескок с поворотом на ¼ (90°) в стойку на руках поперечно – опуститься в любое окончательное положение Press to side hstd, with bending - stretching of legs – hop with ¼ turn (90°) to cross hstd - lower to optional end position 	1.313 Прыжком, силой или махом стойка на руках - перенос центра тяжести на одну руку - (2 сек.) с опусканием в любое окончательное положение Jump press or swing to hstd shift weight to one arm hstd (2 sec.) – lower to optional end position 	1.413 Прыжком или силой стойка на одной руке с опусканием в любое конечное положение , а также прыжком, силой или махом - стойка на руках продольно или поперечно - перенос центра тяжести на одну руку (2 сек.) с опусканием в упор углом вне на одной руке, также с поворотом на ¼ turn (90°) Jump or press on one arm to hstd lower to optional end position, also jump, press or swing to cross or side hstd – shift weight to side hstd on one arm (2 sec.), lowering to clear straddle support on one arm, also with ¼ turn (90°) 		1.613

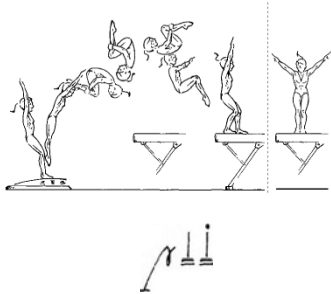
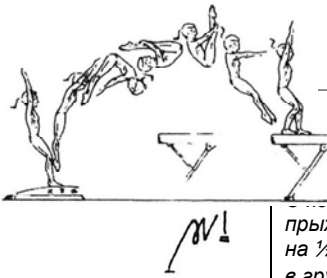
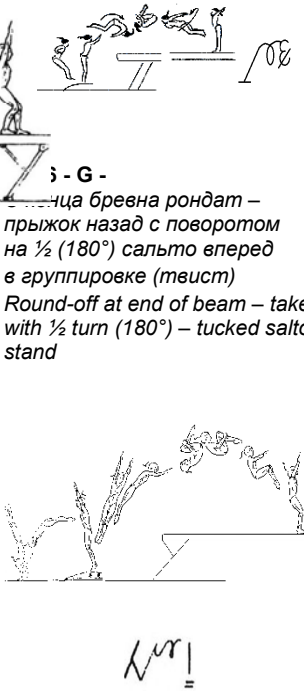
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.114 Прыжок в стойку на руках с согнутыми или прямыми ногами – опуститься в любое окончательное положение Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position  	1.214 Колесо на одной или двух руках Cartwheel on one or both arms  	1.314 Прыжок прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в проходящую стойку на одной руке с последующей опорой на другую -поворот на $\frac{1}{4}$ (90°) в стойку продольно, опуститься в любую позицию-разбег $\frac{1}{4}$ (90°) к бревну 90° approach to beam – jump with $\frac{1}{4}$ turn (90°) and extended hips through a momentary hstd on one arm with immediate $\frac{1}{4}$ turn (90°) and support on second arm to side hstd - lower to optional end position  	1.414 Из положения спиной к бревну, фляк назад через бревно, приземлится в упоре вперед с или без оборота назад From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support with or without bwd hip circle   Рондат -фляк с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) с приходом близко к стойке - опуститься в любое окончательное положение Round-off in front of beam – jump with $\frac{1}{2}$ twist (180°) to near side hstd – lower to optional position  	1.514 Лицом к бревну -рондат -фляк с поворотом на 1/1 twist (360°) в оборот назад Round-off in front of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd  	1.614

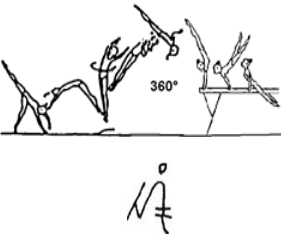
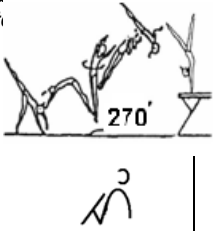
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.115	1.215 Переворот вперед с опорой руками на мостике в упор сидя сзади или - с поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в сед на бедре – разбег 90° к бревну <i>Handsprings fwd with hand repulsion from springboard to rear support – or with $\frac{1}{4}$ turn (90°) to cross sit on thigh – 90° approach to beam</i> 	1.315 Маховое сальто в упор сзади или с поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в сед на бедре или в упор - разбег 90° к бревну <i>Free (aerial) walkover fwd to rear support – or with $\frac{1}{4}$ turn (90°) to cross sit on thigh or Free (aerial) cartwheel to front support – 90° approach to beam</i> 	1.415	1.515	1.615 С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед прогнувшись с приходом на одну ногу <i>Aerial walkover fwd to cross stand – approach at end of beam, take off from both feet</i> 

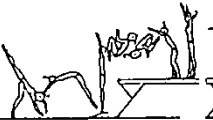
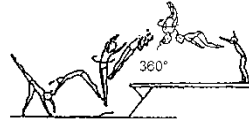
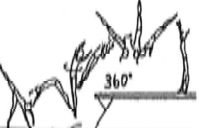
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.116	1.216	1.316	1.416 С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед в группировке <i>Salto fwd tucked to cross or side stand – approach at end of beam</i> 	1.516 С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед согнувшись <i>Salto fwd piked to stand – approach at end of beam</i> 	1.616 – F С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) <i>Salto fwd tucked with $\frac{1}{2}$ twist (180°)</i> 3 - G - С конца бревна рондат – прыжок назад с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) сальто вперед в группировке (<i>twist</i>) <i>Round-off at end of beam – take off bwd. with $\frac{1}{2}$ turn (180°) – tucked salto fwd. to stand</i> 

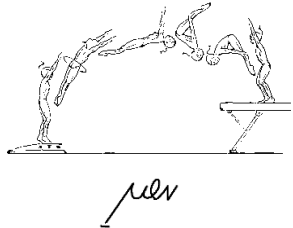
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.117	1.217	1.317 С конца бревна рондат фляк в упор сидя верхом Round-off at end of beam – flic-flac through hstd with swing down to cross straddle sit 	1.417 С конца бревна рондат фляк на одной или двух руках в стойку. Round-off at end of beam – flic-flac through hstd – support on one or both arms – to cross stand on beam  С конца бревна рондат фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор сидя верхом на бревне Round-off at end of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) into swing down to cross straddle sit 	1.517 С конца бревна рондат фляк с поворотом на ¾ (270°) в положение стоя Round-off at end of beam – flic-flac with ¾ twist (270°) to stand on beam 	1.617

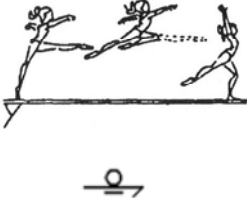
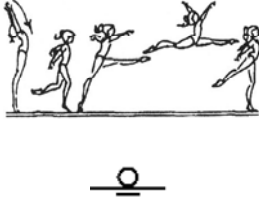
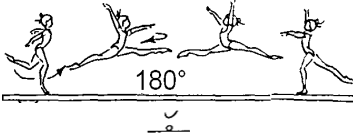
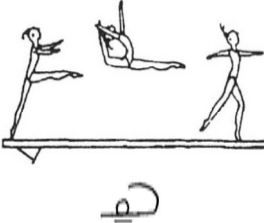
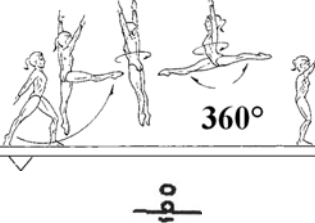
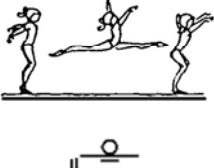
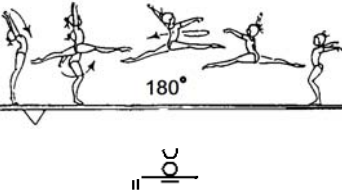
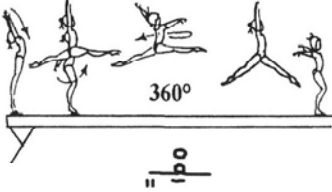
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	1.418	1.518 С конца бревна -рондат сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись с приземлением на одну ногу продольно или поперечно Round-off at end of beam – salto bwd tucked, piked or stretched with step-out to cross or side stand on beam   	1.618 - F - С конца бревна -рондат сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) to cross stand  КЕ^И С конца бревна -рондат путь назад прогнувшись f at end of beam – salto bwd to cross stand on beam  КЕ^И Г - С конца бревна -рондат сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) Round-off at end of beam – salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) to cross stand on beam  КЕ^И

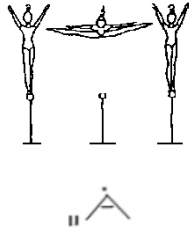
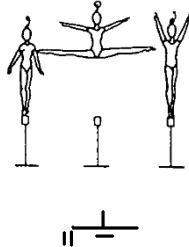
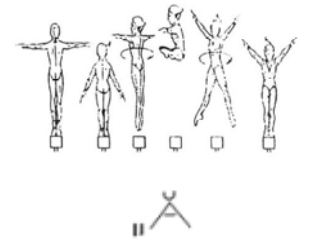
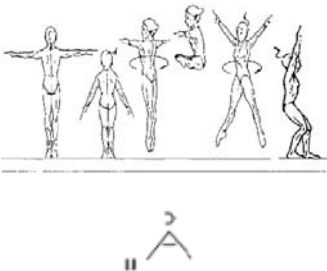
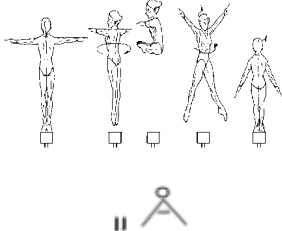
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1	1.619 .519 С конца бревна - прыжок вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) - сальто назад согнувшись Jump fwd with $\frac{1}{2}$ twist (180°) – salto bwd piked. 

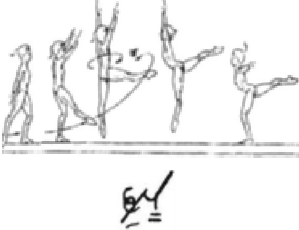
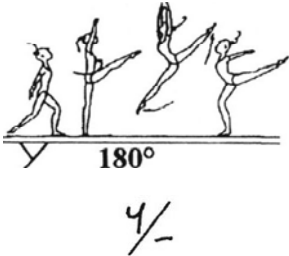
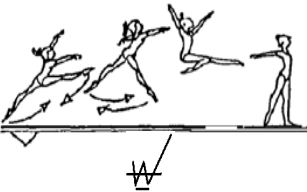
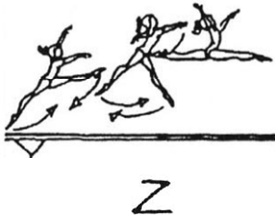
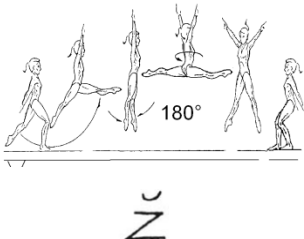
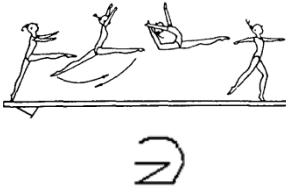
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Прыжок шагом в шпагат со сгибанием передней ноги (прыжок шагом не касаясь) Stag Split leap fwd (leg separation 180°) 	2.201 Прыжок шагом в шпагат Split leap fwd (leg separation 180°) 	2.301 Прыжок шагом в шпагат с поворотом на ½ (180°). Split leap fwd with ½ turn (180°). 	2.401 Прыжок шагом в кольцо (шпагат 180°) Split ring leap (180° separation of legs) 	2.501 Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) Split leap with 1/1 turn (360°) 	2.601
2.102	2.202 Толчком двух ног прыжок в шпагат с двух ног (разведение ног 180°) – положение на бревне поперечно Split jump (leg separation 180°) from cross position 	2.302 Толчком двух ног прыжок в шпагат с поворотом на ½ (180°) положение поперек бревна Split jump with ½ turn (180°) from cross position 	2.402 Толчком двух ног прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) - положение поперек бревна Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position 	Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами выполненными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)	

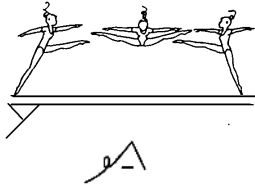
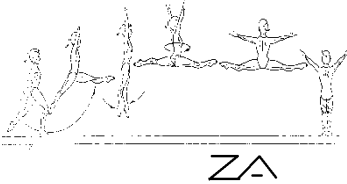
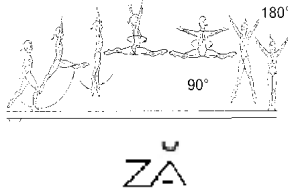
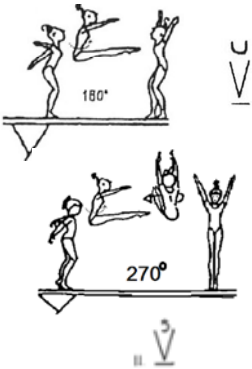
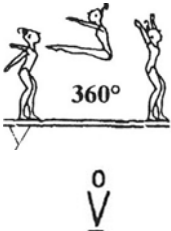
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.103	2.203 Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали), или в поперчный шпагат – поперк бревна <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position</i>  	2.303 Прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) поперк бревна <i>Straddle pike jump with $\frac{1}{2}$ turn (180°) from cross position</i>  	2.403 Прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1/1 (360°) поперк бревна <i>Straddle pike with 1/1 turn (360°) from cross position</i> 	2.503	2.603

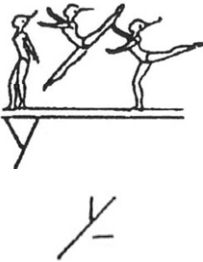
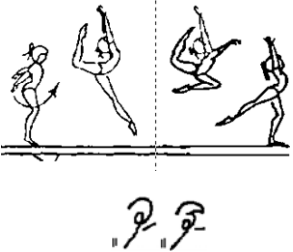
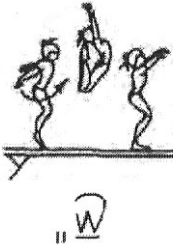
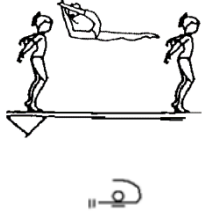
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.104	2.204 Подскок с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) и приземлением в равновесие (нога выше горизонтали) <i>Fouetté hop with $\frac{1}{2}$ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal)</i> 	2.305	2.405 Прыжок со сменой прямых ног в шпагат и поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) – <i>Fouette hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (tour jeté)</i> 	2.504	2.604
2.105 Прыжок со сменой ног в пистолетик (угол бедер 45°), <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</i> 	2.205	2.305 Прыжок со сменой ног в шпагат (мах первой ноги мин. 45°, разведение ног 180° после смены ног) <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch Leap)</i> 	2.405 Прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) <i>Switch Leap with $\frac{1}{2}$ turn (180°)</i> 	2.505 Прыжок со сменой ног в кольцо <i>Switch leap to ring position (180° separation of legs)</i> 	2.605

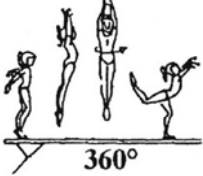
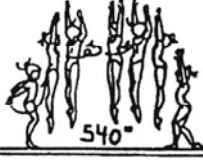
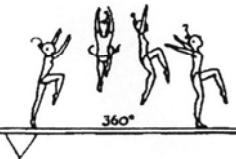
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.106	2.206 Прыжок шагом с поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в положение ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) с приземлением на одну или две ноги Leap with $\frac{1}{4}$ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet 	2.306 Прыжок вперед со сменой ног и поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в поперчный шпагат (180°) или положение ноги врозь согнувшись (Джонсон) Leap fwd with leg change and $\frac{1}{4}$ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson) 	2.406	2.506 Джонсон с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) Johnson with additional $\frac{1}{2}$ turn (180°) 	2.606
2.107 Поперек бревна прыжок согнувшись (угол $< 90^\circ$) Pike jump from cross position (hip $< 90^\circ$) 	2.207 Поперек бревна или продольно – прыжок согнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) Pike jump from side or cross position with $\frac{1}{2}$ turn (180°) 	2.307	2.407 Поперек бревна – прыжок согнувшись с поворотом на $1/1$ (360°) Pike jump from cross position with $1/1$ turn (360°) 	2.507 2.607 Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами выполненными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)	

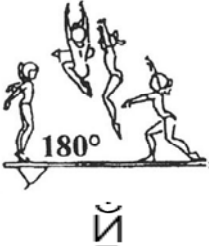
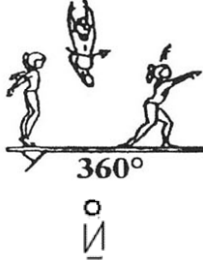
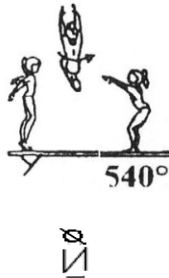
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.108 <i>Сиссон (разведение ног 180°) – отталкивание с двух ног, приземление на одну ногу</i> <i>Sissone, (leg separation 180° on the diagonal) take off from both feet, land on one foot</i> 	2.208 <i>Прыжок в кольцо, задняя нога на уровне головы, спина прогнута, голова откинута (разведение ног 180°), также со сгибанием переденей ноги</i> <i>Ring jump rear foot at head height body arched and head dropped bwd (180° separation of legs), or stag-ring jump</i> 	2.308 <i>Прыжок с прогибом в верхней части спины, голова откинута, стопы почти касаются головы</i> <i>Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump)</i> 	2.408 <i>Прыжок в шпагат в кольцо (шпагат 180°)</i> <i>Split ring jump (180° separation of legs)</i>  <i>Поперек бревна – толчком двух ног прыжок в пере-шпагат, спина прогнута параллельно полу и голова откинута (Янг Бо)</i> <i>Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo)</i> 	2.508	2.608

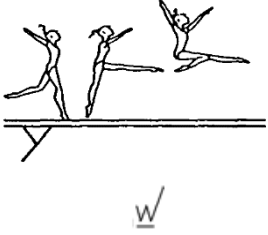
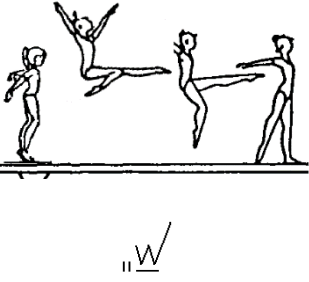
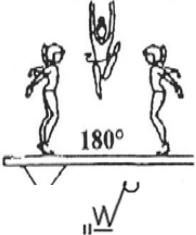
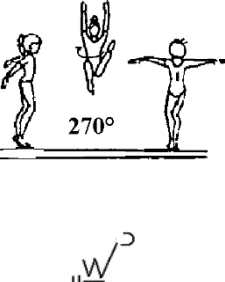
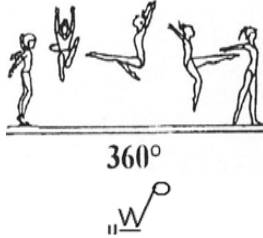
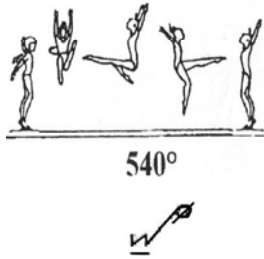
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.109	2.209 Подскок с поворотом на ½ - 180° свободная нога выше горизонтали <i>Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout</i>  180° 	2.309 Прыжок прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) поперек бревна <i>Stretched jump/hop with 1/1 turn (360°) from cross position</i>  360° 	2.409 Прыжок прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) поперек бревна <i>Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position</i>  540° 	2.509	2.609
2.110 Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на ½ (180°) (поочередно колени выше горизонтали) <i>Cat leap with ½ turn (180°) (knees above horizontal alternately)</i>  180° 	2.210 Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на 180° <i>Cat leap with ½ turn (180°)</i>  180° 	2.310 Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на 1/1 (360°) <i>Cat leap with 1/1 turn (360°)</i>  360° 	2.410	2.510	2.610

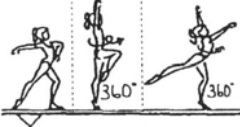
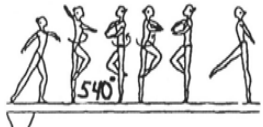
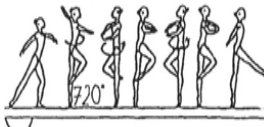
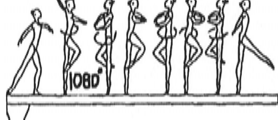
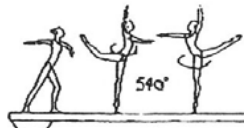
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.111	2.211 Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) поперек бревна или продольно (тазобедр. угол и угол в коленях 45°) Tuck hop or jump with $\frac{1}{2}$ turn (180°) from cross or side position (hip & knee angle at 45°) 	2.311 Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на $1/1$ (360°) поперек бревна Tuck hop or jump with $1/1$ turn (360°) from cross position 	2.411 Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) поперек бревна Tuck hop or jump with $1\frac{1}{2}$ turn (540°) from cross position 	2.511	2.611 Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами выполненными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)

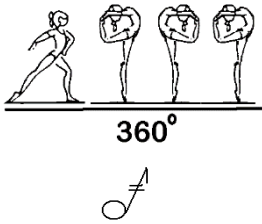
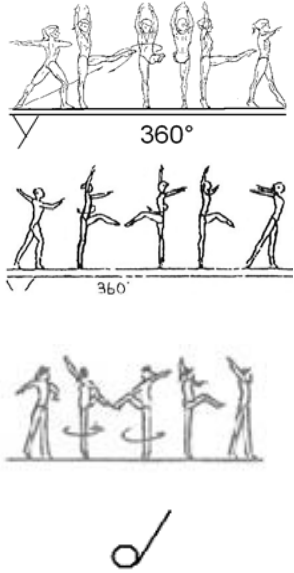
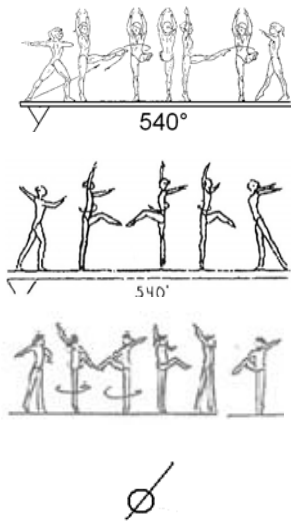
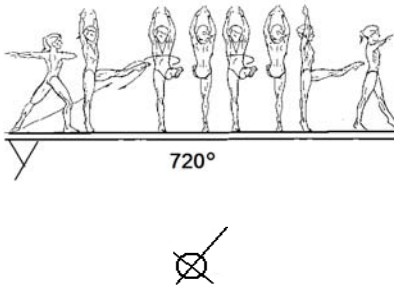
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.112 Пистолетик с одной или двух ног поперек бревна (тазобед. угол 45, колени вместе) Wolf hop or jump from cross position. (hip angle at 45°, knees together)  	2.212 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на ½ (180°) поперек бревна Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from cross position.  	2.312	2.412 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°) поперек бревна Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position 	2.512 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1 1/2 (540°) поперек бревна Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position 	2.612

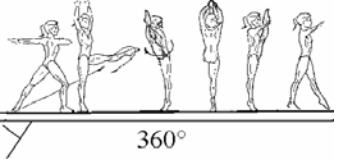
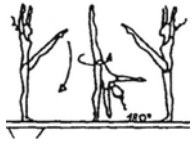
3.000 — Повороты

A	B	C	D	E	F/G
3.101 Поворот на 1/1 (360°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal  0	3.201 Поворот на 1 ½ (540°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали 1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal  Ø	3.301	3.401 Поворот на 2/1 (720°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали 2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal  ⊗	3.501 Поворот на 3/1 (1080°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали 3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal  ⊗	3.601
3.102	3.202	3.302 Поворот на 1/1 (360°) на одной ноге, бедро маховой ноги на уровне горизонтали (положение назад вверх) на протяжении всего поворота 1/1 turn (360°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn  ♂	3.402 Поворот на 1½ turn (540°) на одной ноге, бедро маховой ноги на уровне горизонтали (положение назад вверх) на протяжении всего поворота 1½ turn (540°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn  ♂	3.502	3.602

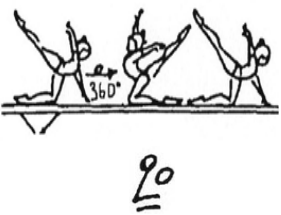
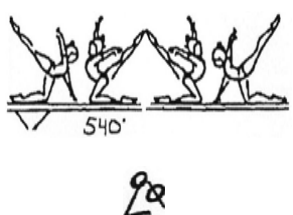
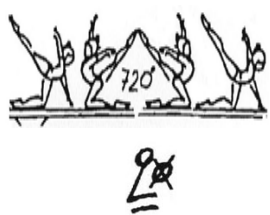
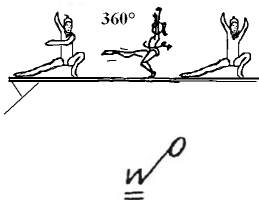
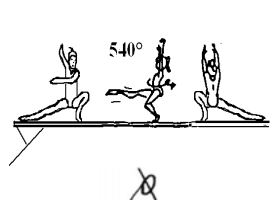
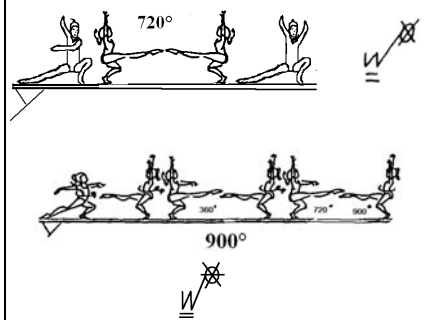
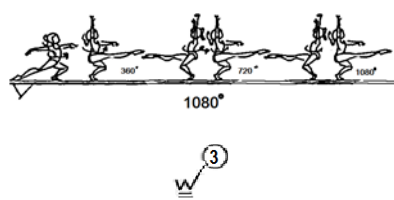
3.000 — Повороты

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	3.403 Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги двумя руками 1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands 	3.503	3.603
3.104	3.204	3.304 Поворот на 1/1 (360°) с пяткой свободной ноги на уровне гориз. во время всего поворота с/без удержания ноги (опорная нога может быть прямой или согнутой) 1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent) 	3.404 Поворот на 1 ½ (540°) с пяткой свободной ноги на уровне гориз. во время всего поворота с/без удержания ноги (опорная нога может быть прямой или согнутой) 1½ turn (540°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent) 	3.504 Поворот на 2/1 (720°) с пяткой свободной ноги на уровне гориз. во время всего поворота (опорная нога может быть прямой или согнутой) 2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent) 	3.604

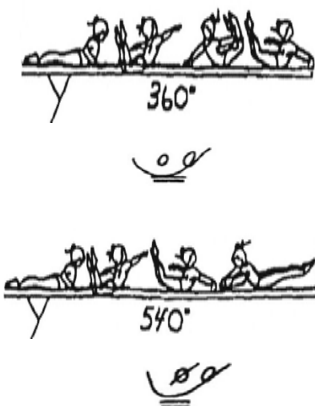
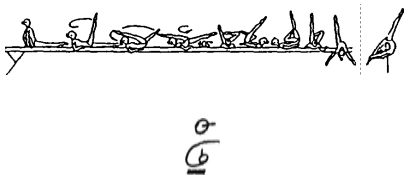
3.000 — Повороты

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305 Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги в шпагате на 180° 1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn  360° 	3.405 Поворот на 1 1/2 (540°) с удержанием ноги в шпагате на 180° 1 1/2 turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn  540° 	3.505	3.605
3.106	3.206 Поворот на 1/2 (180°) (Иллюзион) с опусканием и подниманием туловища через вертикальный шпагат не касаясь маховой ногой бревна (разрешается проходящее касание бревна одной рукой) 1/2 illusion turn (180°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand  	3.306	3.406 Поворот на 1/1 (360°) (Иллюзион) с опусканием и подниманием туловища через вертикальный шпагат не касаясь маховой ногой бревна (разрешается проходящее касание бревна одной рукой) 1/1 illusion turn (360°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand  		

3.000 — Повороты

3.107 Поворот на 1/1 (360°) в равновесии на колене - поочередная постановка рук 1/1 turn (360°) in knee arabesque – hand support alternate 	3.207 Поворот на 1½ (540°) в равновесии на колене - поочередная постановка рук 1½ turn (540°) in knee arabesque – hand support alternate 	3.307 Поворот на 2/1 (720°) в равновесии на колене – поочередная постановка рук 2/1 turn (720°) in knee arabesque – hand support alternate 	3.406	3.506	3.606
A	B	C	D	E	F/G
3.108	3.208 Поворот на 1/1 (360°) в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional 	3.308 Поворот на 1½ (540°) в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении 1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg optional 	3.408 Поворот на 2/1 (720°) или от 2½ (900°) в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении 2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg optional 	3.508 Поворот на или 3 (1080°) или больше в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении 3/1 turn (1080°) or more in tuck stand on one leg - free leg optional 	3.608

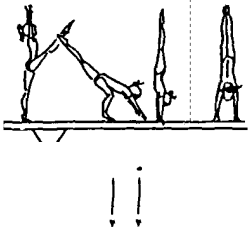
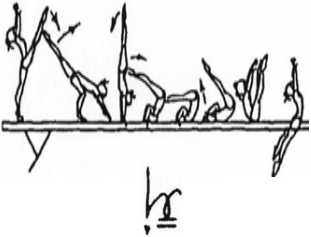
3.000 — Повороты

3.109	3.209 Поворот на 1/1 и 1½ (360° и 540°) в положении лежа на животе – разрешается поочередная постановка рук 1/1 turn to 1½ turn (360°- 540°) in prone position – alternate support of hands permitted 	3.309	3.409 Поворот на 1¼ (450°) лежа на спине (угол в тазобедренном суставе закрытый) 1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed) 	3.509	3.609
-------	---	-------	--	-------	-------

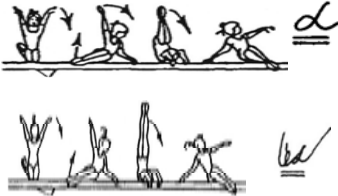
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
4.101 (D) <i>Сидя на пятках волна вперед через полупальцы</i> <i>From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand</i> 	4.201	4.301	4.401	4.501	4.601
		(D) Танц. элемент			
4.102 (D) <i>Вертикальный шпагат с опорой руками перед опорной ногой</i> <i>(разведение ног (180°) (2 сек.) или удержание ноги выше головы (2 сек.)</i> <i>Standing split fwd with hand support in front of support leg (leg separation 180°) – Needle scale (2 sec.) or Stand on one leg with foot of free leg in fwd hold above head (2 sec.)</i>  Удержание ноги, свободная нога прямая или согнутая (шпагат < 180°) (2 сек.) <i>Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) - 2 sec.</i> 	4.202 <i>Удержание высокого угла (2 сек)</i> <i>Clear pike support (2 sec.)</i> 	4.302	4.402	4.502	4.602

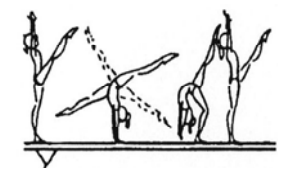
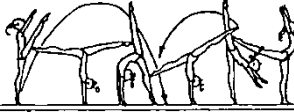
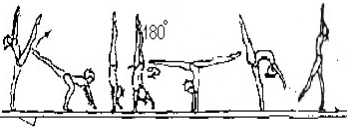
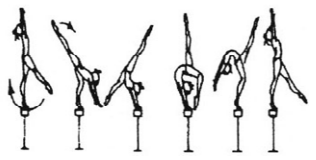
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
4.103 <i>Мах в стойку поперек или продольно (2 сек.), опуститься в положение касаясь бревна Kick to side or cross hstd (2 sec.), lower to end position touching beam</i> 	4.203 <i>Мах в стойку – кувырок вперед с или без опоры руками Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand</i> 	4.303	4.403	4.503	4.603
4.104	4.204 <i>Кувырок вперед без опоры руками в положение сидя на бревне или в присед Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand</i> 	4.304 <i>Кувырок вперед через плечо без опоры рук в положение сидя на бревне или в присед Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand</i> 	4.404	4.504	4.604
4.105	4.205 <i>Кувырок назад в стойку на руках - опуститься в положение касаясь бревна Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam</i> 	4.305	4.405	4.505	4.605

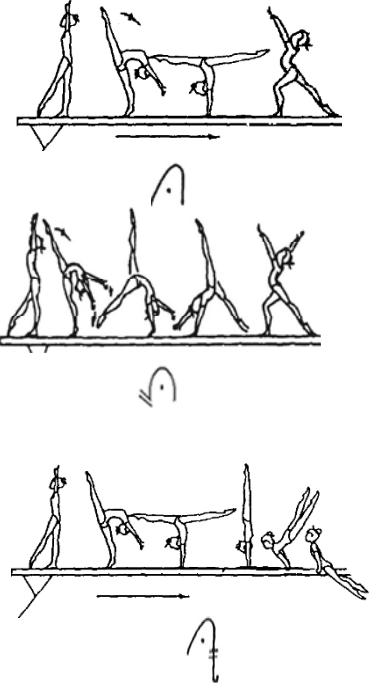
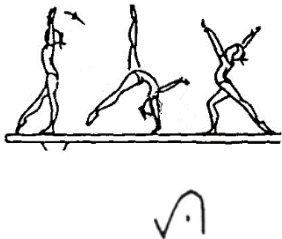
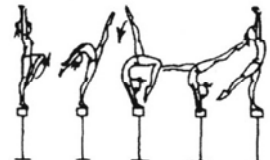
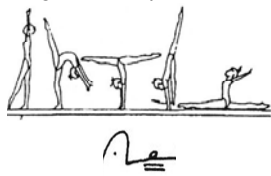
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
4.106	4.206 Кувырок боком в группировке или кувырок боком прогнувшись через стойку на шее, также с ½ поворотом (180°) через плечо <i>Roll swd, body tucked – or roll swd stretched through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder</i> 	4.306 Кувырок боком прогнувшись <i>Roll swd, body stretched</i> 	4.406	4.506	4.606
4.107 Колесо, также на одной руке или с полетом до или после опоры руками. <i>Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support</i> 	4.207	4.307 Из продольного шпагата - кувырок боком прямым телом с разведением ног, конечное положение любое <i>Side split – roll swd stretched, legs separated – end position optional</i> 	4.407	4.507	4.607

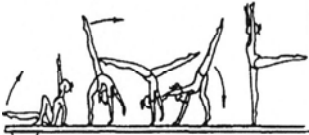
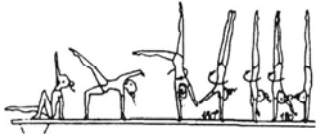
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
4.108 Медленный переворот вперед, также с поочередной опорой руками Walkover fwd, with/without alternate hand support or with support of one arm (Tinsica)     Медленный переворот вперед, назад (Тик так) Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)  	4.208 Медленный переворот вперед на одной руке Walkover fwd, with support of one arm  	4.308 Мах в стойку с ½ поворотом (180°) в переворот вперед Kick to cross hdst with ½ turn (180°) to walkover fwd   Продольно – медленный переворот вперед Walkover fwd in side position to Side stand  	4.408	4.508	4.608

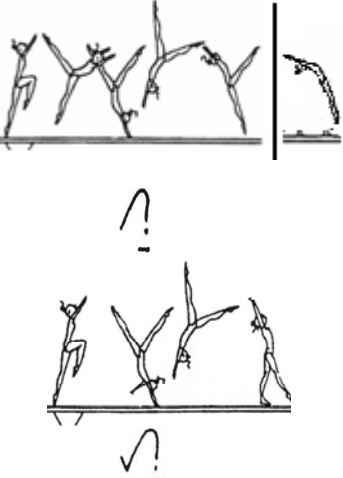
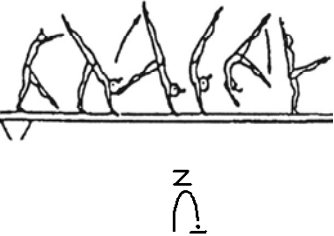
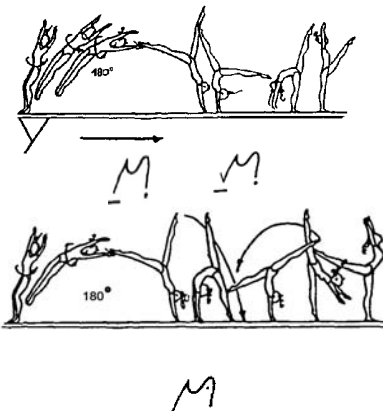
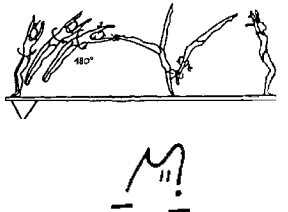
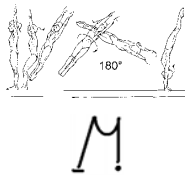
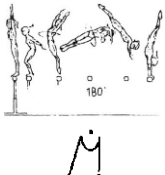
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
4.109 Переворот назад, также с поочередной опорой рук или с опусканием в положение сидя на бревне Walkover bwd, with/without alternate hand support, or with swing down to cross sit 	4.209 Переворот назад на одной руке Walkover bwd, with support of one arm 	4.309 Переворот назад с ½ поворотом (180°) – переворот вперед Walkover bwd with ½ turn (180°) to walkover fwd  Продольно – переворот назад Walkover bwd in side position to side stand  Переворот назад, продеть ногу в шпагат Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit 	4.409	4.509	4.610

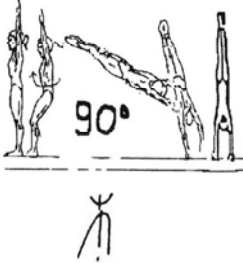
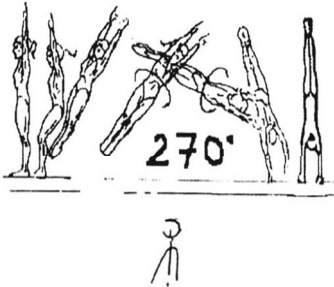
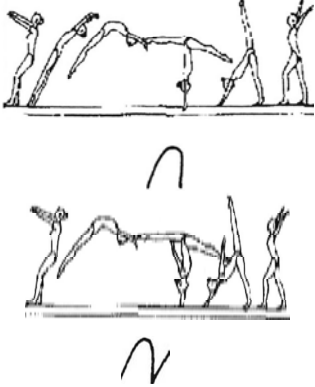
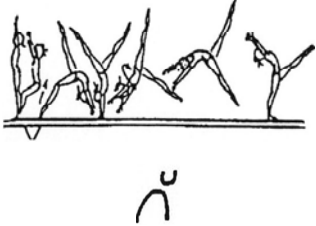
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
4.110	4.210 Медленный переворот назад из упора сидя сзади (Вальдез) From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez)  	4.310 Вальдез с поворотом на 1/1 (360°) Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam   Вальдез с упором на одну руку в горизонтальной плоскости “Valdez”-swing over bwd through horizontal plane with support on one arm 	4.410	4.510	4.610

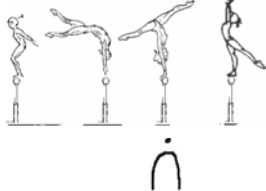
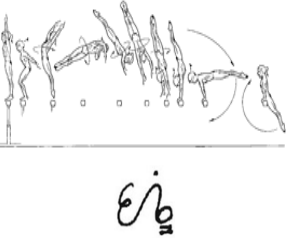
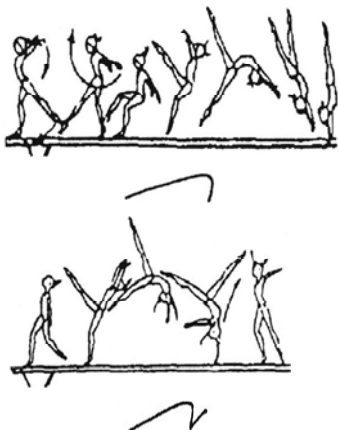
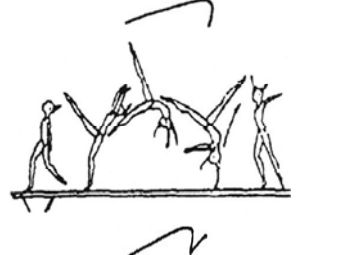
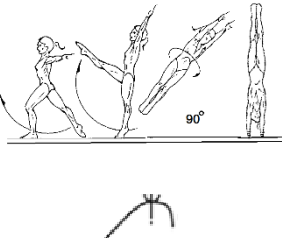
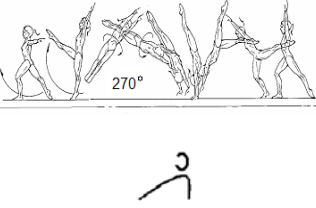
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.101	5.201 Темповой переворот вперед, приземление на одну или две ноги (тот же элемент), также с опорой на одну руку, Handspring fwd with flight to land on one or both legs (same element), also with support on one arm 	5.301 Темповой переворот вперед со сменой ног в фазе полета Handspring fwd with leg change in flight phase 	5.401 Прыжок назад (фляк) с поворотом на 1/2 (180°) в медленный переворот вперед, также с опорой на одну руку, также тик-так Jump bwd (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180°) through hstdt to walkover fwd, also with support on one arm, or to tic-toc 	5.501 Прыжок назад (фляк) с поворотом на 1/2 (180°) в медленный переворот вперед в темповой переворот вперед Jump bwd (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet. 	5.601
5.102	5.202 Фляк с приземлением на две ноги Flic-flac to land on both feet 	5.302 Прыжок назад (фляк) с поворотом 1/2 (180°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение Flic-flac with 1/2 twist (180°) to hstdt (2 sec.) - lower to optional end position 	5.402 Прыжок назад (фляк) из положения вдоль с поворотом 1/2 (180°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение Flic-flac from side position with 1/2 twist (180°) to side 	5.502	5.602

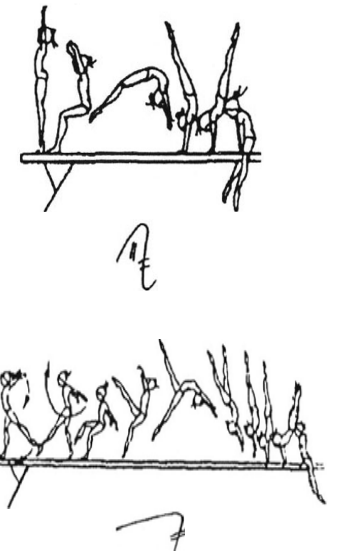
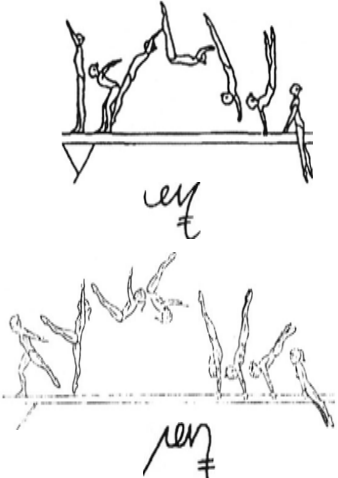
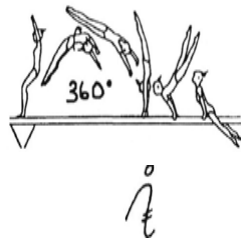
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	5.303 Фляк с поворотом на $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ (90° или 180°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение <i>Flic-flac with $\frac{1}{4}$ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i> 	5.403 Фляк с поворотом на $\frac{3}{4}$ (270°) в стойку поперек бревна (2 сек.) – опуститься в любое положение <i>Flic-flac with $\frac{3}{4}$ twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i> 	5.503	5.603
5.104	5.204 Фляк с приземлением на одну ногу, также с опорой на одну руку <i>Flic-flac with step-out, also with support on one arm</i> 	5.304 Фляк с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) после опоры рук <i>Flic-flac with $\frac{1}{2}$ twist (180°) after hand support</i> 	5.404 Фляк с поворотом на $\frac{3}{4}$ (270°) до опоры рук <i>Flic-flac with min. $\frac{3}{4}$ twist (270°) before hand support</i> 	5.504	5.604

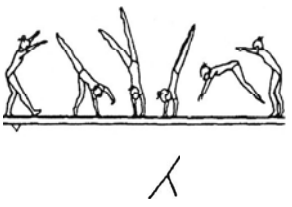
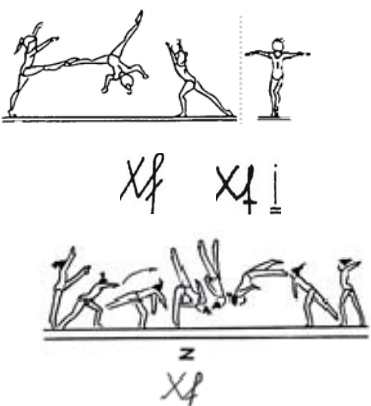
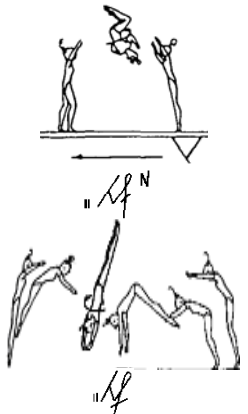
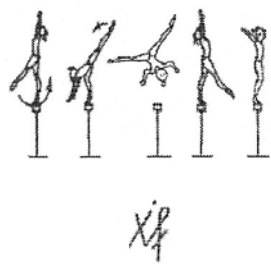
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.105	5.205	5.305 <i>Продольно – фляк в упор или в оборот назад</i> <i>Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd</i> 	5.405 <i>Продольно – фляк с приземлением на одну ногу</i> <i>Flic-flac with step-out from side position</i> 	5.505 <i>Продольно – фляк с поворотом 1/1 (360°) в оборот назад</i> <i>Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i> 	5.606
5.106 	5.206 <i>Ауэрбах фляк, также с опорой на одну руку</i> <i>Gainer flic-flac also with support on one arm</i> 	5.306 <i>Ауэрбах фляк с поворотом на ¼ (90°) в стойку(2 сек.) – опуститься в любое положение</i> <i>Gainer flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i> 	5.406 <i>Ауэрбах фляк с поворотом на ¾ (270°)</i> <i>Gainer flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support</i> 	5.506	5.606

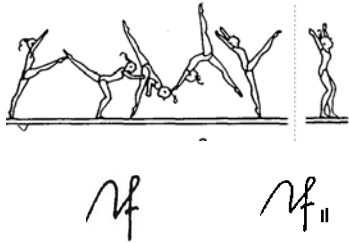
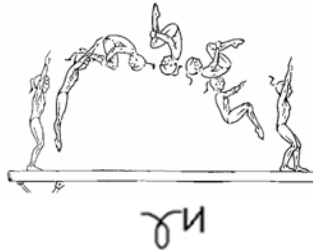
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.107	5.207 Фляк или ауэрбах фляк с высоким полетом в упор сидя верхом <i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit</i> 	5.307 Фляк или ауэрбах фляк сгибая-разгибая тазобедренный сустав в фазе полета в упор сидя верхом <i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit</i> 	5.407 Фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор сидя верхом <i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit</i> 	5.507	5.607

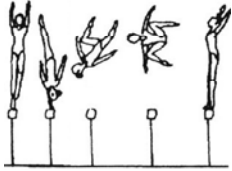
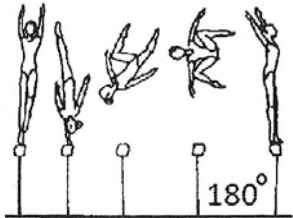
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.108	5.208 Рондат Round-off 	5.308	5.408 Маховое сальто с поворотом – приземление поперек бревна или продольно, также с переменной ног Free (aerial) cartwheel – landing in cross or side position, also with leg change 	5.508 Толчком двух ног – рондат без опоры руками (в группировке или согнувшись) Free aerial round-off tucked or piked – take off from 2 feet  Маховое сальто с поворотом продольно Free (Aerial) Cartweel in cross position 	5.609

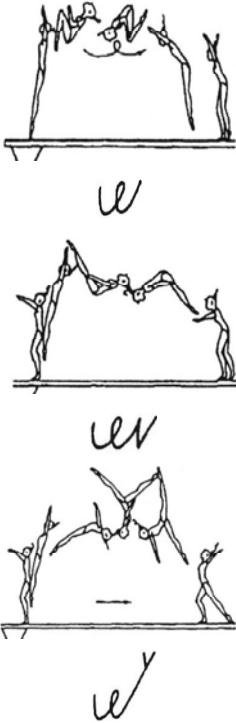
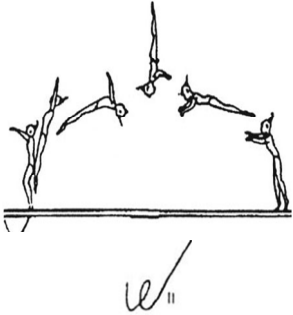
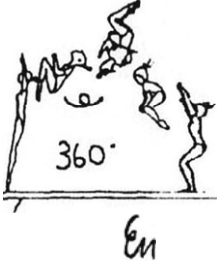
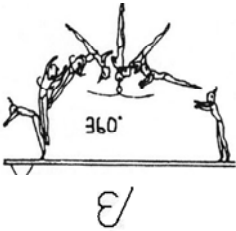
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	5.409 Маховое сальто вперед, приземление на одну или две ноги Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet 	5.509	5.609
5.110	5.210	5.310 Сальто вперед в группировке с одной ноги, приземление на одну или две ноги Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet 	5.410 Сальто вперед в группировке Salto fwd tucked to cross stand 	5.510 Сальто вперед согнувшись Salto fwd piked to cross stand 	5.610

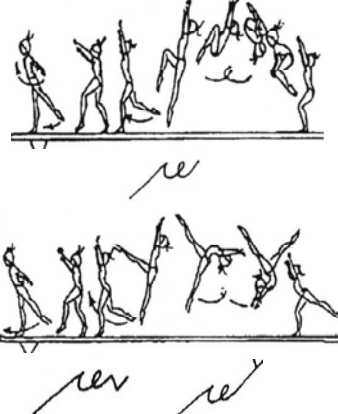
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	5.411 Сальто боком в группировке с одной ноги, приземление боком Salto swd tucked take off from one leg to side stand  an	5.511 Сальто боком в группировке с поворотом на ½ (180°) – отталкивание с одной ноги, приземление боком Salto swd tucked with ½ turn (180°) take off from one leg to side stand  an	5.611 - F - Твист в группировке (отталкивание назад с поворотом на ½ [180°], сальто вперед) Arabian salto tucked (take-off bwd with ½ twist [180°], salto fwd)  pr

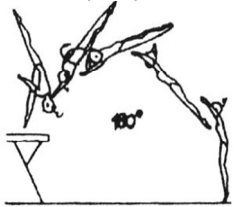
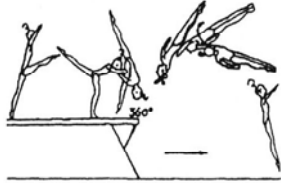
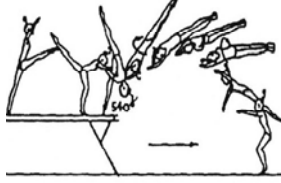
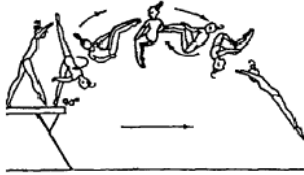
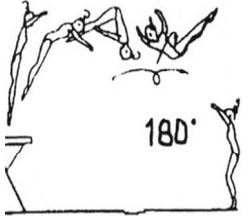
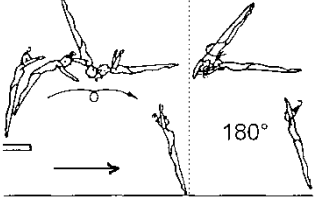
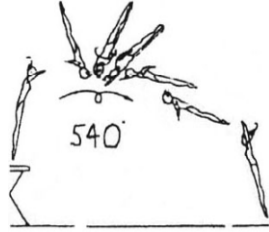
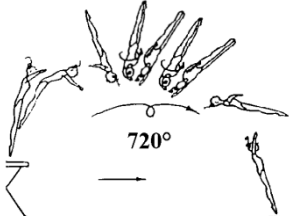
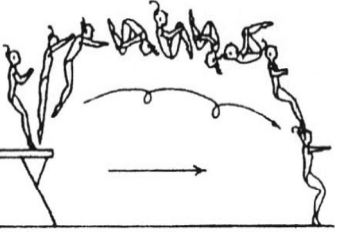
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.112	5.212	5.312 Сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись (на одну ногу) Salto bwd tucked, piked or stretched (step out) 	5.412	5.512 Сальто назад прогнувшись ноги вместе Salto bwd stretched with legs together 	5.612 - F - Сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)  5.712 - G - Сальто назад в прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) 

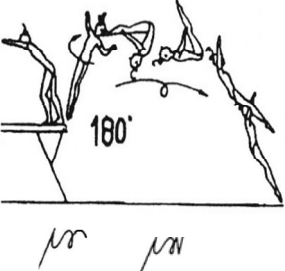
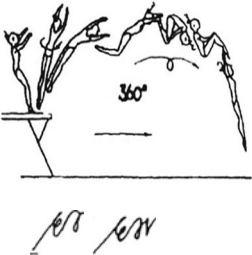
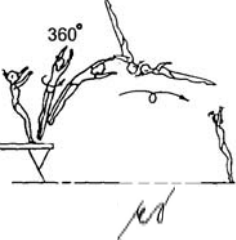
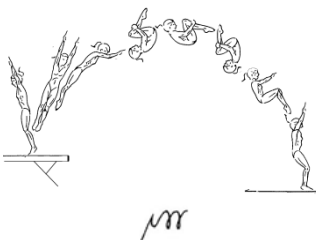
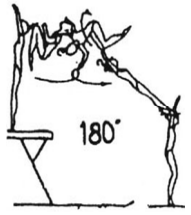
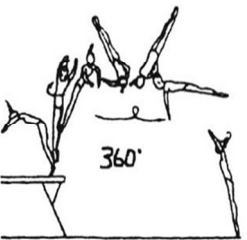
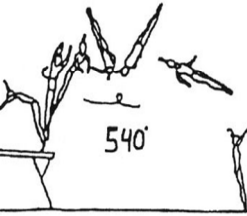
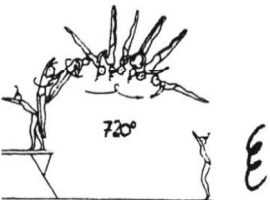
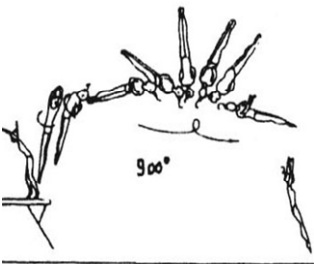
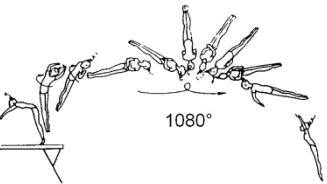
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	5.313 Ауэрбах сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись (на одну ногу) Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out 		5.513	5.613 - F Прыжок вперед с поворотом на ½ (180°) сальто назад в группировке или согнувшись Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd tucked or piked 

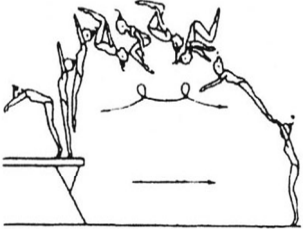
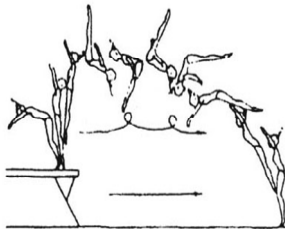
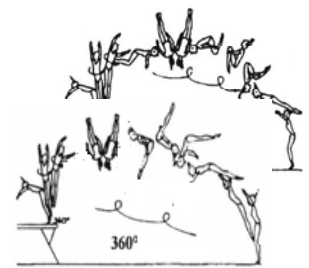
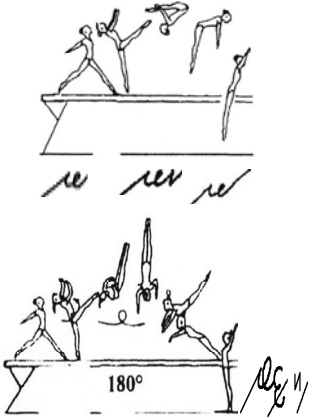
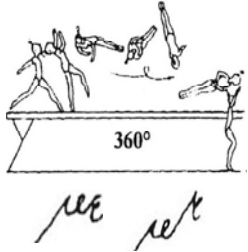
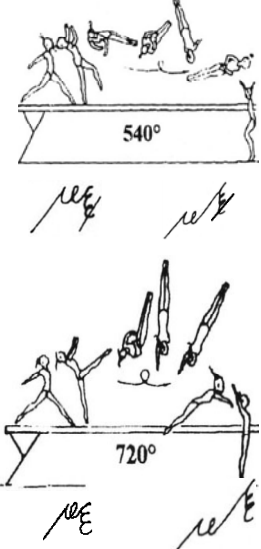
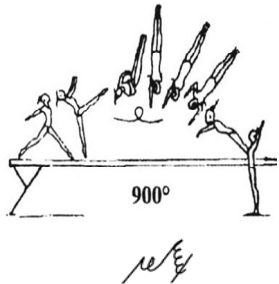
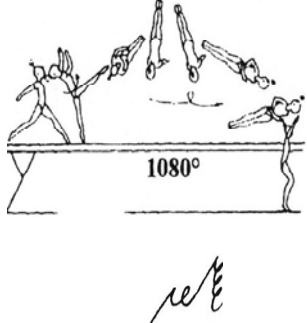
6.000 — СОСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
6.101 Маховое сальто вперед с поворотом на 1/2(180°) Free (aerial) walkover fwd with ½ twist (180°)  Handwritten notation: <i>1/2</i>	6.201 Маховое сальто вперед с поворотом на 1/1 (360°) Free (aerial) walkover fwd with 1/1 twist (360°)  Handwritten notation: <i>1/1</i>	6.301 Маховое сальто вперед с поворотом на 1½ (540°) Free (aerial) walkover fwd with 1½ twist (540°)  Handwritten notation: <i>1 1/2</i>	6.401	6.501 Маховое с поворотом в сальто назад Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked  Handwritten notation: <i>xpe</i>	6.601
6.102 Толчком двух ног сальто вперед в группировке или согнувшись, а также с поворотом на ½ (180°) Salto fwd tucked or piked, also with ½ twist (180°)  Handwritten notation: <i>1/2</i>  Handwritten notation: <i>1/2</i>	6.202 Толчком двух ног сальто вперед прогнувшись, также с поворотом на ½ (180°) Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)  Handwritten notation: <i>1/2</i> Salto fwd tucked with 1/1 twist (360°)  Handwritten notation: <i>1/1</i>	6.302 Толчком двух ног - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 - 1½ (360° - 540°) Salto fwd stretched with 1/1 twist (360°) or stretched with 1½ twist (540°)  Handwritten notation: <i>1/1</i>  Handwritten notation: <i>1 1/2</i>	6.402 Толчком двух ног сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)  Handwritten notation: <i>2/1</i>	6.502	6.602 - F - Двойное сальто вперед в группировке Double salto fwd tucked  Handwritten notation: <i>2/1</i>

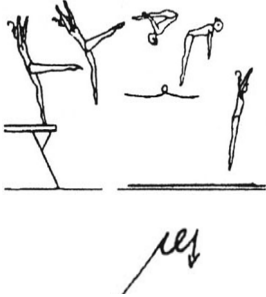
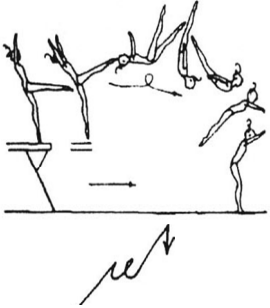
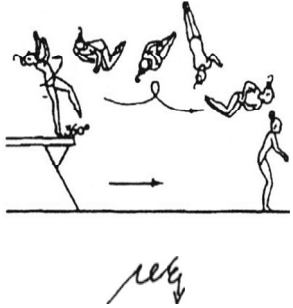
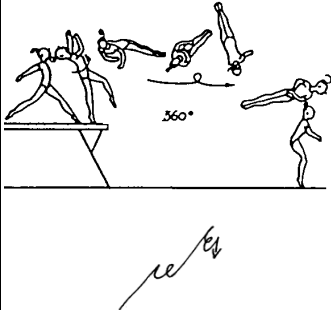
6.000 — СОСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203 Твист в группировке или согнувшись (Прыжок назад с поворотом на ½ (180°) сальто вперед) Jump bwd, with ½ twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto) 	6.303 Толчком двух ног прыжок вперед с поворотом на 1/1 (360°) и сальто вперед в Группировке или согнувшись Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd tucked or piked 	6.403 Толчком двух ног прыжок вперед с поворотом на 1/1 (360°) и сальто вперед прогнувшись Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd stretched 	6.503	6.603 6.703 - G - Двойной твист в группировке Arabian double salto fwd. tucked 
6.104 Сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись, также с поворотом на ½ (180°) Salto bwd tucked, piked, or stretched, also with ½ twist (180°)  	6.204 Сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) Salto bwd tucked or stretched with 1/1 (360°) 	6.304 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1 ½ (540°) Salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°)  Сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (540°) Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°) 	6.404 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°) Salto bwd stretched with 2½ twist (900°) 	6.504	6.604 - F - Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°) Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) 

6.000 — СОСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205	6.305	6.405 Двойное сальто назад в группировке <i>Double salto bwd tucked</i>  <i>ell</i>	6.505 Двойное сальто назад согнувшись <i>Double salto bwd piked</i>  <i>ellv</i>	6.605 6.705 - G - Двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 1/1(360°) <i>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</i>  <i>ellv¹</i>
6.106 Ауэрбах сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись, также с поворотом на ½ (180°) боком к бревну (в группировке или прогнувшись) <i>Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with ½ twist (180°) (tucked, or stretched)</i> 	6.206 Ауэрбах сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1-1½ (360°-540°) боком к бревну <i>Gainer salto tucked or stretched with 1/1 (360°) to side of beam</i> 	6.306 Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) или 2/1 (720°) боком к бревну <i>Gainer salto bwd tucked or stretched with 1½ (540°) or 2/1 twist (720°) to side of beam</i> 	6.406 Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°) боком к бревну <i>Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam</i> 	6.506	6.606 - F - Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°) боком к бревну <i>Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam</i> 

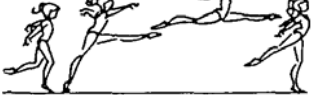
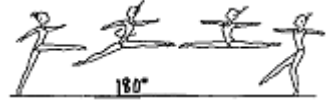
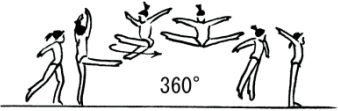
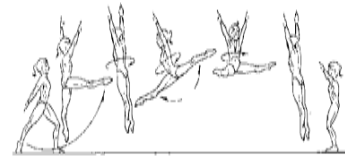
6.000 — СОСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207 Ауэрбах сальто назад в группировке или согнувшись с конца бревна Gainer salto tucked or piked at end of beam  	6.307 Ауэрбах сальто назад прогнувшись ноги вместе с конца бревна Gainer salto stretched at end of the beam or  Ауэрбах сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) с конца бревна Gainer salto tucked 1/1 twist (360°) at end of beam 	6.407 Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) с конца бревна Gainer salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) at the end of beam 	6.507	6.607

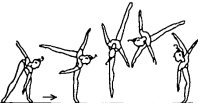


Вольные Упражнения - элементы

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

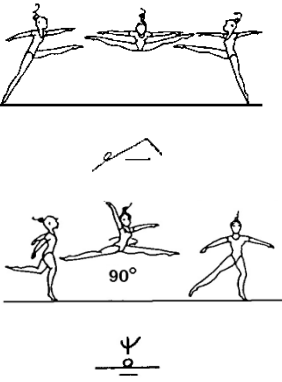
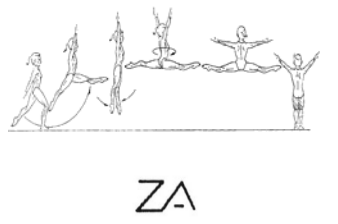
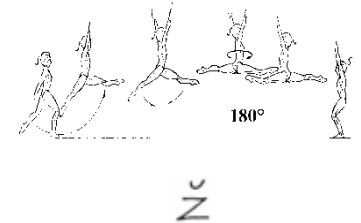
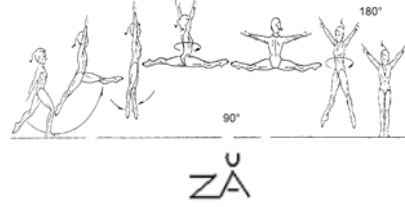
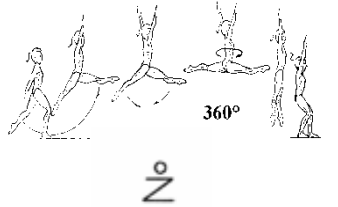
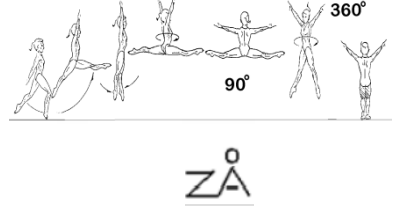
A	B	C	D	E	F/G
1.101 Прыжок шагом в шпагат (180°) или шагом в шпагат со сгибанием маховой ноги Split leap fwd (leg separation 180°) also jeté en tournant (½ turn) with take off from one leg into split leap   0	1.201 Прыжок шагом в шпагат с поворотом на ½ (180°) Split leap with ½ turn (180°)  180° 0	1.301 (*) Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) Split leap with 1/1 turn (360°)  0 Прыжок в поперечный шпагат с поворотом на 1/1 (360°) Side split leap with 1/1 turn (360°)  360° 0	1.401 Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 1½ (540°) Split leap with 1½ turn (540°)  100	1.501 Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке (*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order	1.601

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

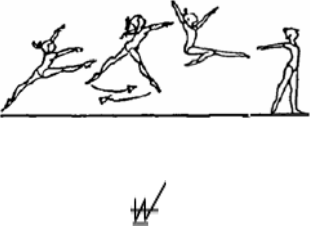
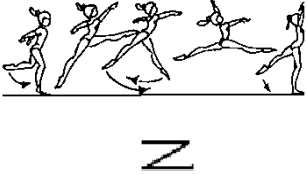
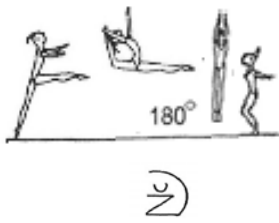
A	B	C	D	E	F/G
1.102	1.202 Прыжок тур жете (шпагат 180°) Fouette Hop with leg change to cross split (leg separation 180°) to land on one foot (tour jeté)  4-	1.302 Прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) - приземление в шпагат Split leap with 1/1 turn (360°) to land in split sit position  100	1.402	1.502	1.602
1.103 Прыжок сгибая ноги с последующим разведением в шпагат (180°) во время полета Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase  100	1.203 (*) Прыжок «баттерфляй» вперед - тело параллельно полу, небольшой прогиб в спине, ноги разведены и стопы выше уровня таза во время полета Butterfly fwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight.  ✓ Прыжок «баттерфляй» назад Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight.  А	1.303	1.403	1.503	1.603

Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке
(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order

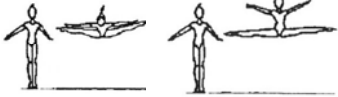
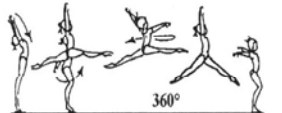
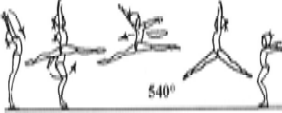
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.104 (*) Прыжок шагом с поворотом на ¼ (90°) в положение ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) с приземлением на одну или две ноги Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet. 	1.204 Прыжок шагом со сменой ног и поворотом на ¼ (90°) в поперечный шпагат или ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) (Джонсон) Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson) 	1.304 (*) Прыжок шагом со сменой ног в шпагат с поворотом на ½ (180°) в фазе полета Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase  Джонсок с поворотом на ½ (180°) Johnson with additional ½ turn (180°) 	1.404 (*) Прыжок шагом со сменой ног в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) в фазе полета Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase  Джонсок с поворотом на ½ (180°) Johnson with additional 1/1 Turn (360°) 	1.504	1.604

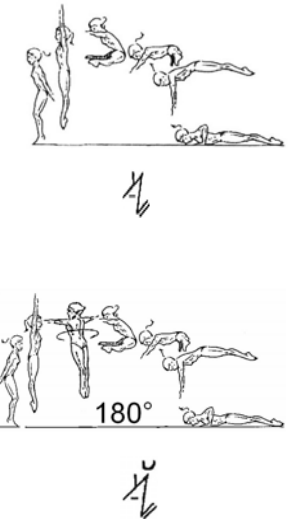
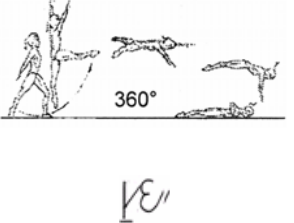
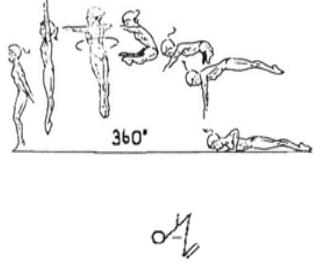
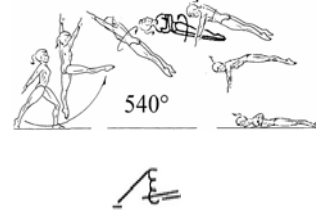
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

1.105 Прыжок со сменой ног в пистолетик (угол бедер 45°), Stride leap fwd with change of legs to wolf position 	1.205 Прыжок шагом со сменой ног (первый мах до 45°) в шпагат (разведение ног 180° после смены ног) Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap) 	1.305 Прыжок со сменой ног в кольцо (180° шпагат) Switch leap to ring position (180° separation of legs) 	1.405 Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом на 1/2 (180°) Switch leap to Ring position with 1/2 turn (180°) 	1.505	1.605
---	---	---	---	---------------------	---------------------

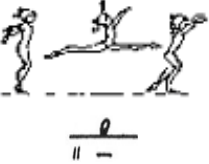
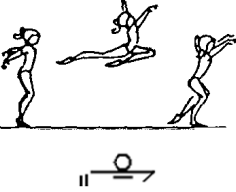
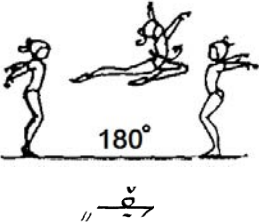
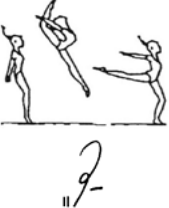
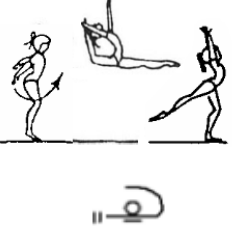
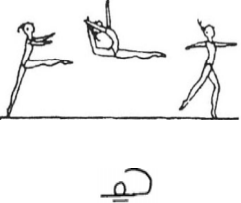
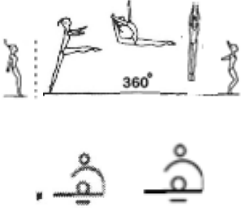
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.106 Прыжок согнувшись (тазобед. угол <90°) Pike jump (hip < 90°)  V	1.206 Прыжок с прогибом в верхней части спины, голова откинута, стопы почти касаются головы Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump)  W	1.306 Прыжок согнувшись (тазобед. угол <90°) с поворотом на 1/1 (360°) Pike jump (hip < 90°) with 1/1 turn (360°)  V	1.406	1.506	1.606 Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке (* Elements in the same box with an asterisk receive credit only once in chronological order)
1.107 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали), или в поперчный шпагат Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°)  A	1.207 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись, или в поперчный шпагат с поворотом на 1/2 (180°) Straddle pike or side split jump with 1/2 turn (180°)  A Прыжок в шпагат с поворотом на 1/2 (180°)  C	1.307 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись, или в поперчный шпагат с поворотом на 1/1 (360°) Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°)  360° A Прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°)  360° C	1.407 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись, или в поперчный шпагат с поворотом на 1 1/2 (540°) Straddle pike or side split jump with 1 1/2 turn (540°) or more  540° A Прыжок в шпагат с поворотом на 1 1/2 (540°) or more  540° C	1.507	

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

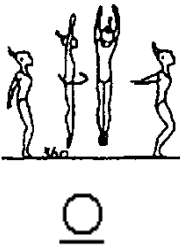
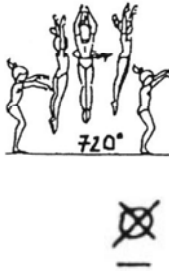
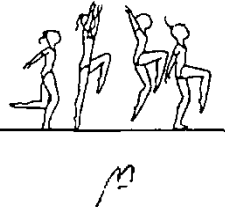
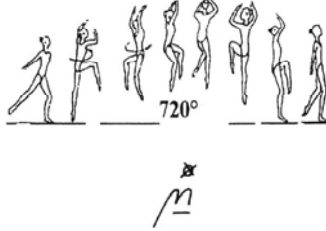
A	B	C	D	E	F/G
1.108 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) или прыжок в поперечный шпагат в упор лежа, также с поворотом на 1/2 (180°) Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support (also with 1/2 turn (180°))  Подскок с поворотом на 1/1 (360°) в положение ноги врозь – приземление в упор лежа Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support 	1.208 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) в упор лежа (Шушунова), также с поворотом на 1/1 (360°) Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support  Толчком одной ногой прыжок с поворотом на 1½ (540°) в горизонтальном положении в упор лежа Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support 	1.308	1.408	1.508	1.608

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

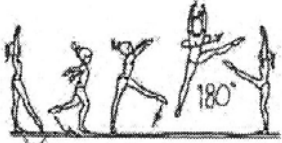
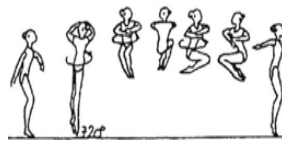
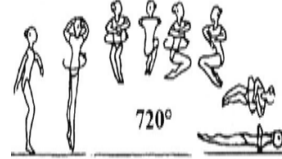
A	B	C	D	E	F/G
1.109 (*) Прыжок в шпагат (180°) Split jump (leg separation 180°)  Прыжок олень Stag jump  Прыжок олень с поворотом на 1/2 (180°) Stag jump with 1/2 turn (180°)  Сиссон (разведение ног 180°) Sissone (180° separation of legs) to land on one foot 	1.209 (*) Прыжок в кольцо (задняя нога на уровне головы, спина прогнута, разведение ног 180°, голова откинута назад) Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs)  Прыжок в кольцо, передняя нога согнута (задняя нога на уровне головы, голова откинута назад) Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)  Прыжок в шпагат в кольцо (180°) Split ring jump (180° separation of legs) 	1.309 Прыжок шагом в кольцо (разведение ног 180°) Split ring leap (180° separation of legs) 	1.409 Прыжок шагом или прыжок с 2х ног в кольцо с поворотом на 1/1 (360) или больше Split leap or split jump with 1/1 (360) turn to ring position 	1.509	1.609

Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке
(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order

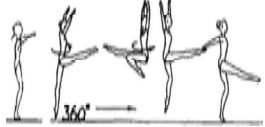
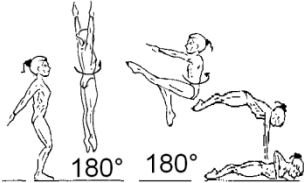
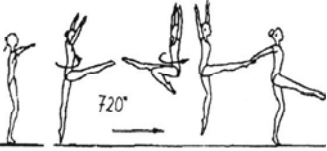
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.110	1.210 Прыжок прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°), отталкивание с одной или двух ног Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°) 	1.310 Прыжок прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°), отталкивание с одной или двух ног Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°) 	1.410	1.510	1.610
1.111 Прыжок со сменой согнутых ног впереди (колени по очереди выше горизонтали) Leap with alternate leg change (knees above horizontal) (Cat Leap) 	1.211 Прыжок со сменой согнутых ног впереди с поворотом на 1/1 (360°) Cat leap with 1/1 turn (360°) 	1.311 Прыжок со сменой согнутых ног впереди с поворотом на 2/1 (720°) Cat leap with 2/1 turn (720°) 	1.411	1.511	1.611

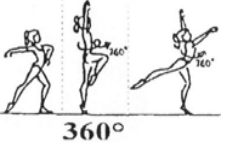
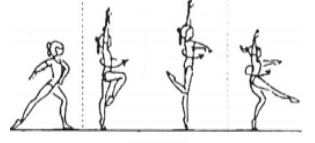
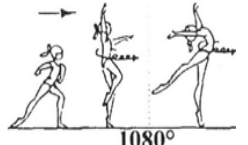
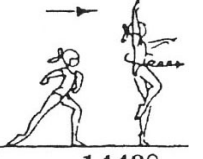
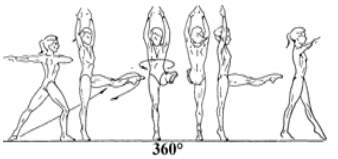
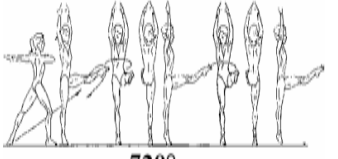
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.112 Прыжок фуэтте в равновесие (свободная нога выше горизонтالي) Fouetté-hop to land in arabesque (free leg above horizontal)  	1.212 Прыжок с поворотом на ½ (180°) - свободная нога выше горизонтали Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout  	1.312 Толчком одной ноги прыжок с поворотом на 1/1 (360°), свободная нога выше горизонтали во время всего элемента Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended above horizontal throughout  			
1.113	1.213 Толчком одной или двумя ногами прыжок в группировку с поворотом на 1/1 (360°) Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°)  	1.313 (*) Толчком одной или двумя ногами прыжок в группировку с поворотом на 2/1 (720°), также в упор лежа Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°) also landing in front lying support    			

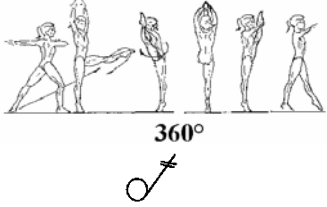
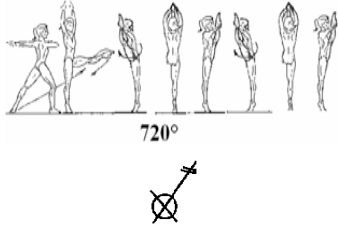
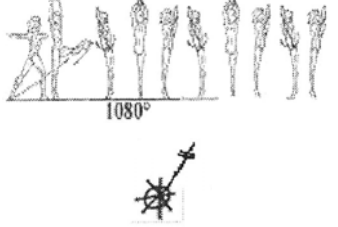
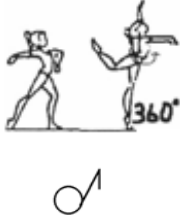
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.114 Прыжок с одной или двух ног – одна нога согнута, другая прямая выше горизонтали, колени вместе (пистолетик) Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together (Wolf hop or jump)  	1.214 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°) Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)   Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°) в упор лежа Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support  	1.314	1.414 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 2/1 (720°) Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°)  	1.514	1.614

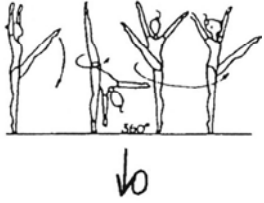
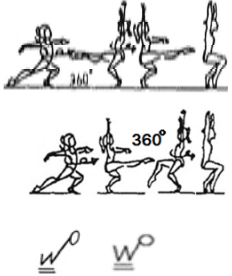
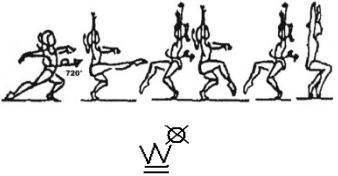
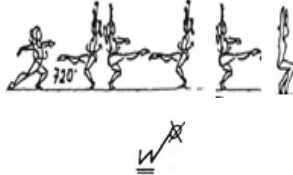
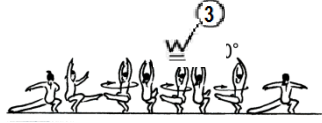
2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Поворот на 1/1 (360°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal  360° ○	2.201 Поворот на 2/1 (720°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали 2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal  720° ⊗	2.301 Поворот на 3/1 (1080°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали 3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal  1080° ⊗	2.401	2.501 Поворот на 4/1 (1440°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали 4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal  1440° ④	2.601
2.102	2.202 Поворот на 1/1 (360°) – пятка маховой ноги на уровне горизонтали от начала и до конца поворота (обе ноги могут быть прямыми или согнутыми) 1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)  360° ✓	2.302	2.402 Поворот на 2/1 (720°) – пятка маховой ноги на уровне горизонтали от начала и до конца поворота (обе ноги могут быть прямыми или согнутыми) 2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, (support and free leg may be straight or bent)  720° ⊗	2.502	2.602

2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
2.103	2.203 Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота 1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn 	2.303	2.403 Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота 2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn 	2.503 Поворот на 3/1 (1080°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота 3/1 turn (1080°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn 	2.603
2.104	2.204 Поворот на 1/1 (360°) в атитюде (колени маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота) 1/1 turn (360°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn) 	2.304	2.404 Поворот на 2/1 (720°) в атитюде (колени маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота) 2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn) 	2.504	2.604

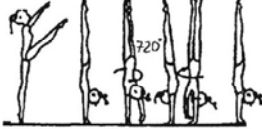
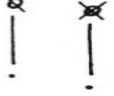
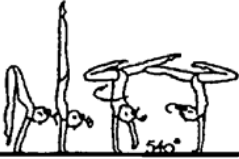
2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
2.105	2.205 Поворот на 1/1 (360°) с наклоном и выпрямлением туловища не касаясь пола рукой (иллюзион) 1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand 	2.305	2.405	2.505	2.605
2.106 Поворот на 1/1 (360°) в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional 	2.206 Поворот на 2/1 (720°) в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg – free leg optional 	2.306	2.406 Поворот на 2/1 (720°) в приседе на одной ноге - маховая нога прямая во время всего поворота (начало поворота без отталкивания руками от пола) 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor) 	2.506 Поворот на 3/1 (1080°) в приседе на одной ноге - маховая нога прямая во время всего поворота (начало поворота без отталкивания руками от пола) 3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor) 	2.606

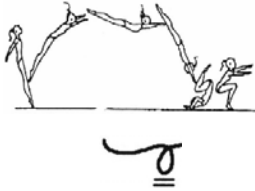
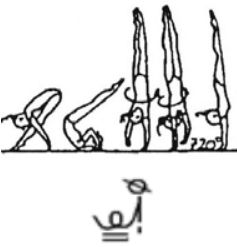
2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
2.107	2.207 Поворот на 2/1 (720°) и больше в положении лежа на спине согнувшись 2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg < closed) 	2.307	2.407	2.507	2.607

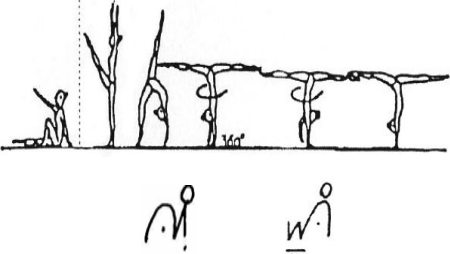
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
3.101 Прыжком,махом или силой стойка (возвращение в исходное положение – любое) на руках, а также с поворотом на $\frac{1}{2}$ - - $\frac{1}{1}$ (180°- 360°) в стойке Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with $\frac{1}{2}$ and $\frac{1}{1}$ turn (180°- 360°) in hstd  	3.201 Прыжком,махом или силой стойка (возвращение в исходное положение – любое) с поворотом на $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{1}$ (540°- 720°) в стойке Jump kick or press to hstd with $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{1}$ turn (540°- 720°) in hstd – return movement optional   	3.301	3.401	3.501	3.601

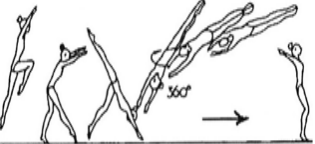
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
3.102 Полет - кувырок Hecht roll 	3.202	3.302	3.402	3.502	3.602
3.103 Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на ½ -1/1 (180° - 360°) в стойке Roll bwd to hstd with ½ or 1/1 turn (180°, 360°) in hstd 	3.203 Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 1 ½ - 2/1 (540-720°) в стойке Roll bwd to hstd with 1 1/2- (540° 720°) turn in hstd 	3.303	3.403	3.503	3.603

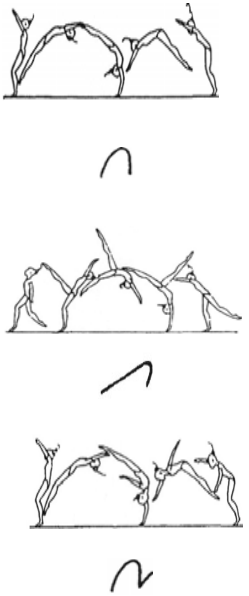
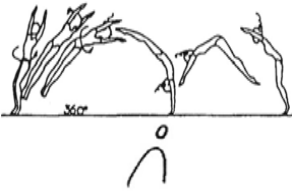
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
3.104 Медленный переворот назад а также из упора сидя с поворотом на 1/1 (360°) в стойке (можно вернуться в начальное положение) Walkover bwd from stand or extended tuck-sit to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd – return movement optional 	3.204	3.304	3.404	3.504	3.604

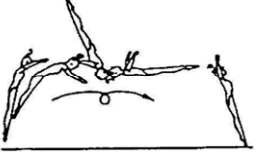
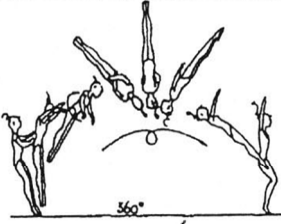
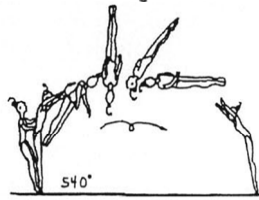
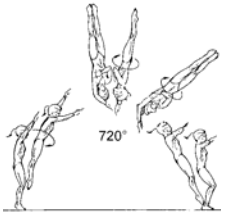
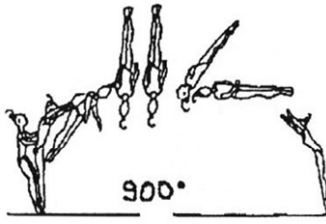
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
3.105 Темповой переворот вперед с одной ноги или темповой переворот вперед с двух ног с или без фазы полета до касания рук, приземление любое <i>Handspring fwd, take-off from one leg or Flyspring fwd, take-off from both legs – with or without hecht phase before hand support – landing optional</i>   <i>Прыжок назад с поворотом на ½ (180°) - темповой переворот вперед – приземление любое</i> <i>Jump bwd with ½ twist (180°) to handspring fwd – landing optional</i> 		3.305 Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) после или до опоры руками <i>Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before</i>  	3.405	3.505	3.605
3.106 Рондат Round-off 	3.206	3.306	3.406	3.506	3.606

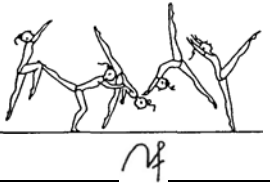
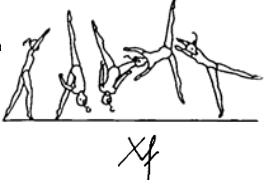
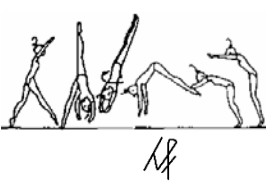
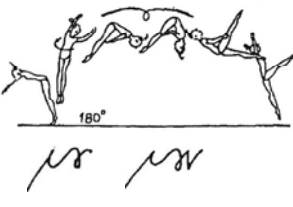
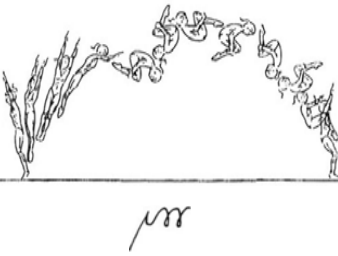
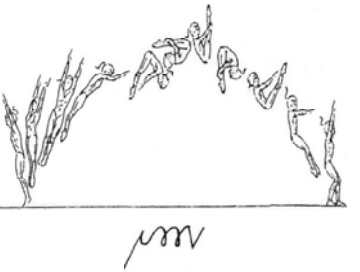
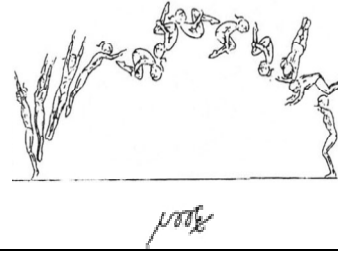
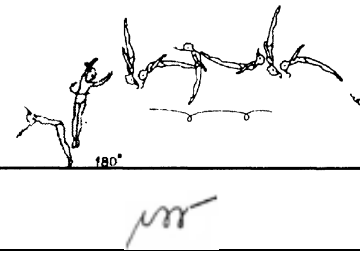
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
3.107 <i>Все варианты фляков и ауэрбах фляков, также с опорой на одну руку</i> <i>All flic-flac and gainer flic-flac variations, also with support of one arm</i>  <i>С прыжка назад поворот на ¼ (90°) сальто боком с приземлением в упор лежа</i> <i>Arabian (bwd take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support</i> 	3.207 <i>Фляк с поворотом на 1/1 (360°) до опоры руками</i> <i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support</i> 	3.307	3.407	3.507	3.607

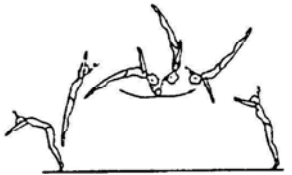
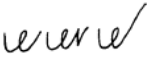
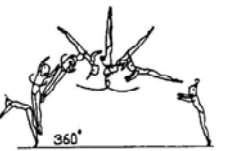
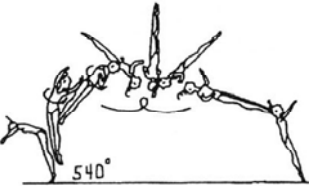
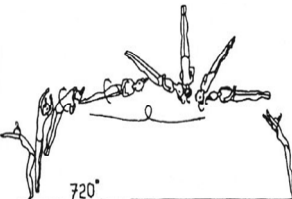
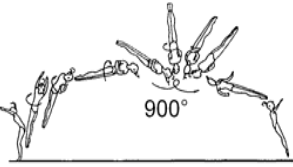
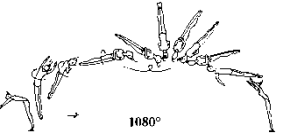
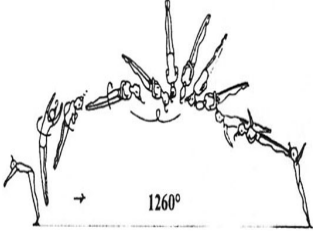
4.000 – Сальто вперед и боком

A	B	C	D	E	F/G/H
4.101 Сальто вперед в группировке или согнувшись <i>Salto fwd tucked or piked</i>   Handwritten symbols: γ and $\mathcal{N}$	4.201 Сальто вперед в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ - $1/1$ (180° - 360°), а также согнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) <i>Salto fwd tucked with $\frac{1}{2}$ or $1/1$ twist (180° or 360°), also Salto fwd piked with $\frac{1}{2}$ twist (180°)</i>   Handwritten symbols: γ, γ, and $\mathcal{N}$	4.301	4.401	4.501 Двойное сальто вперед <i>Double salto fwd tucked</i>  Handwritten symbol: $\mathcal{N}$	4.601 – F- Двойное сальто вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) или двойное сальто вперед согнувшись <i>Double salto fwd tucked, with $\frac{1}{2}$ twist (180°) or Double salto fwd piked</i>   Handwritten symbols: $\mathcal{N}$ and $\mathcal{N}$
4.102	4.202 Сальто вперед прогнувшись, также с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) <i>Salto fwd stretched, also with $\frac{1}{2}$ twist (180°)</i>    Handwritten symbols: γ, γ, and γ	4.302 Сальто вперед прогнувшись с поворотом на $1/1$ или $1\frac{1}{2}$ (360° или 540°) <i>Salto fwd stretched with $1/1$ or $1\frac{1}{2}$ twist (360° or 540°)</i>   Handwritten symbols: γ and γ	4.402 Сальто вперед прогнувшись с поворотом на $2/1$ (720°) <i>Salto fwd stretched with $2/1$ twist (720°)</i>  Handwritten symbol: $\mathcal{N}$	4.502 Сальто вперед прогнувшись с поворотом на $2\frac{1}{2}$ (900°) <i>Salto fwd stretched with $2\frac{1}{2}$ twist (900°)</i>  Handwritten symbol: γ	4.602

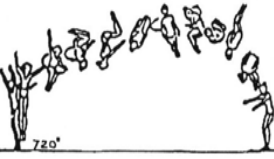
4.000 – Сальто вперед и боком

A	B	C	D	E	F/G/H
4.103 Маховое сальто вперед Free (aerial) walkover fwd 	4.203	4.303	4.403	4.503	4.603
4.104 Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off Маховое сальто боком или рондат без опоры на руки 		4.304	4.404	4.504	4.604
4.105 Толчком одной или двумя ногами – сальто боком вперед (или арабское) в группировке, согнувшись From take-off fwd from one or both legs – salto swd tucked or piked 	4.205 Прыжок назад с поворотом на ½ [180°], сальто вперед в группировке или согнувшись (Твист) – приземление любое Arabian salto tucked or piked, (take-off bwd with ½ twist [180°], salto fwd) – landing optional 	4.305	4.405	4.505 Двойной твист в группировке, также с поворотом на ½ (180°) Arabian double salto tucked, also with ½ twist (180°) 	4.605 - F – Двойной твист согнувшись Arabian double salto piked 
					4.805 - H - Двойной твист прогнувшись Arabian double salto stretched 

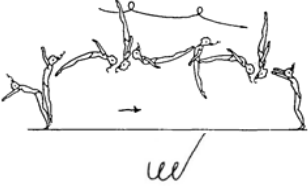
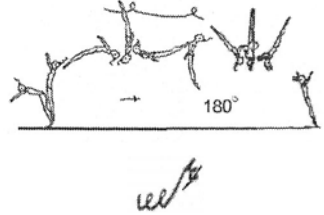
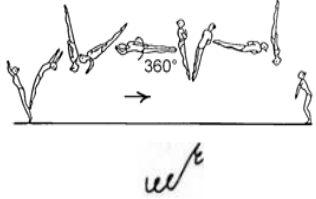
5.000 – Сальто назад

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.101 Сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись Salto bwd tucked, piked, or stretched  	5.201 Сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ или сальто в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1 Salto bwd stretched with ½, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°)    	5.301 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1½ или 2/1 (540° или 720°) Salto bwd stretched with 1½ or 2/1 twist (540° or 720°)    	5.401 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°) Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)  	5.501 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°) Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)  	5.601 - F - Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3½ (1260°) Salto bwd stretched with 3½ twist (1260°)  

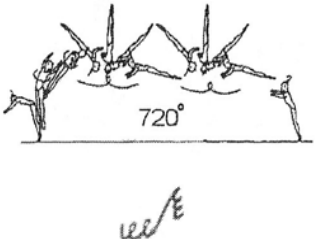
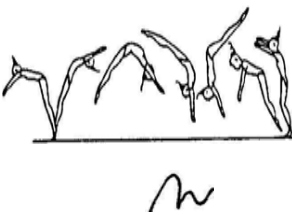
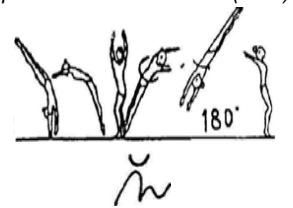
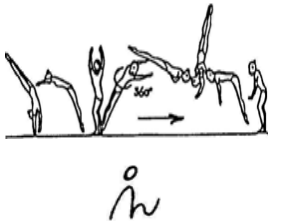
5.000 – Сальто назад

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.102	5.202	5.302	5.402 Двойное сальто назад в группировке <i>Double salto bwd tucked</i>   Двойное сальто назад согнувшись <i>Double salto bwd piked</i>  	5.502 Двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 1/1 (360°) <i>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</i>  	5.602/ 5.702 5.802 – Н – Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°) <i>Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)</i>  

5.000 – Сальто назад

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.103	5.203	5.303	5.403	5.503	5.603 - F - Двойное сальто назад прогнувшись <i>Double salto bwd stretched</i>  5.703 5.703- G- Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) <i>Double Salto bwd stretched with ½ twist (180°)</i>  5.803 - H – Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) <i>Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</i> 

5.000 – Сальто назад

A	B	C	D	E	F/G/H/I
					5.903 – I – Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°) 
5.104 Темповое сальто назад Whip salto bwd 	5.204 Темповое сальто назад с поворотом на ½ (180°) Whip salto bwd with ½ twist (180°) 	5.304 Темповое сальто назад с поворотом на 1/1 (360°) Whip salto bwd with 1/1 twist (360°) 	5.404	5.504/5.604	5.604



Часть V

ПРИЛОЖЕНИЯ

2017 FIG Vault Table

GROUP I	GROUP II	GROUP III	GROUP IV	GROUP V
1.00  2.00	Квалиф. Выполняется один прыжок. Оценка засчитывается за команду и многоборье.			
1.01  2.40	Если гимнастика зарегистрировалась на финал, то она должна выполнить 2ой прыжок.			
1.02  3.00	Средняя оценка 2х прыжков = Оконч. Оценка			
1.03  3.60	Финал команд и мн. Должна выполнить один прыжок.			
1.04  4.00	Финал по 2 прыжка должны быть из разл. групп с различ. 2й фазой полет			
1.05  4.40	снарядам			
1.10  2.40	2.10  4.00	3.10  3.50	4.10  3.30	5.10  4.20
1.11  2.80	2.11  4.40	3.11  3.80	4.11  3.60	5.11  4.60
1.12  3.20		3.12  4.10	4.12  3.90	
	2.12  4.80	3.13  4.40	4.13  4.20	5.12  5.00
	2.13  5.20	3.14  4.90	4.14  4.70	5.13  5.40
1.20  2.00	2.20  4.20	3.20  3.70	4.20  3.50	5.20  4.40
1.21  2.80	2.21  4.60			5.21  4.80
1.22  3.00				
1.23  3.60	2.22  5.00			5.22  5.20
1.24  4.00				
1.30  3.60	2.30  4.60	3.30  4.20	4.30  4.00	5.30  4.80
1.31  4.00	2.31  5.00	3.31  4.40	4.31  4.20	5.31  5.20
	2.32  5.40	3.32  4.80	4.32  4.60	5.32  5.60
1.40  2.40	2.33  5.80	3.33  5.20	4.33  5.00	5.33  6.00
		3.34  5.60	4.34  5.40	
		3.35  6.00	4.35  5.80	
1.50  2.60	2.40  5.20		4.40  4.00	
1.51  3.00	2.41  5.60		4.41  4.40	
1.52  3.40			4.42  4.60	
1.53  3.80	2.50  6.40		4.50  4.20	
1.60  2.80			4.51  4.60	
1.61  3.20			4.52  5.00	
1.62  3.80			4.53  5.40	

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1. ↑	01	L L						
	02	U U	EL					
	03	L L	L L					
	04	U U	U U	EL				
	05	EL						
	06	U	U	U				
	07		U	U	U			
	08		U	U	U			
	09				U	U	U	U
	10		U	U	U			
	11				U	U		
2. !	01	U	U	U	U			
	02		U	U	U			
	03			U	U	U		
	04	U			U	U		
	05	U		U	U	U		
	06		U		U	U	U	
	07			U				
3. U	01		U	U	U	U		
	02				U	U		
	03				U	U	U	
	04			U	U	U	U	
	05				U	U	U	U
	06		U	U		U	U	
	07			U	U			
	08			U	U	U	U	U
	09			U	U			
	10			U	U			

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
4. X	01	U	U	U	U			
	02		U		U	U	U	U
	03	U			U	U	U	
	04	U		U	U	U		
	05		U	U	U	U		
	06	U			U	U		
	07	U			U	U		
	08		U	U		U	U	
5. U	01	U		U	U	U		
	02		U	U	U	U		
	03			U	U	U		
	04	U		U	U	U		
	05	U		U	U	U		
	06	U		U	U	U		
	07		U	U			U	
	08	U		U	U	U		
	09				U	U	U	
	10				U	U	U	U
6. ↓	01	U	U	U	U	U		
	02	U		U	U	U	U	
	03			U	U	U	U	
	04	U	U	U	U	U		
	05		U	U	U	U	U	
	06				U	U		U
	07				U	U	U	U
	08	U	U	U	U	U	U	U
	09		U	U	U	U	U	U
	10		U	U	U	U	U	U

FIG WTC March 2016

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
1. 01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

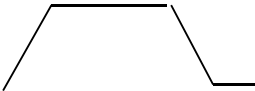
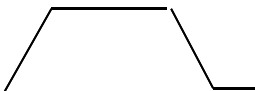
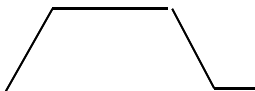
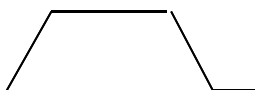
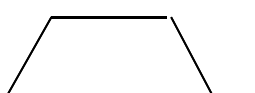
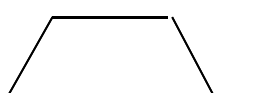
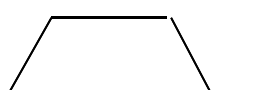
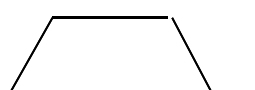
	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
2. 01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
3. 01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
4. 01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
5. 01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
6. 01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							

FIG WTC March 2016

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600
1. —	01						
	02						
	03						
	04						
	05						
	06						
	07						
	08						
	09						
	10						
	11						
	12						
	13						
	14						
2. ○	01						
	02						
	03						
	04						
	05						
	06						
	07						

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F-.600	G-.700	H-.800	I-.900
3. =	01									
	02									
	03									
	04									
	05									
	06									
	07									
4. ∩	01									
	02									
	0.3									
	04									
	05									
5. e	01									
	02									
	03									
	04									

# # Выполнен			# # Выполнен		
Nat		Оценка Д	Nat		Оценка Д
		Сбавки			Сбавки
		Оконч. оценка			Оконч. оценка
# # Выполнен			# # Выполнен		
Nat		Оценка Д	Nat		Оценка Д
		Сбавки			Сбавки
		Оконч. оценка			Оконч. оценка
# # Выполнен			# # Выполнен		
Nat		Оценка Д	Nat		Оценка Д
		Сбавки			Сбавки
		Оконч. оценка			Оконч. оценка
# # Выполнен			# # Выполнен		
Nat		Оценка Д	Nat		Оценка Д
		Сбавки			Сбавки
		Оконч. оценка			Оконч. оценка
# # Выполнен			# # Выполнен		
Nat		Оценка Д	Nat		Оценка Д
		Сбавки			Сбавки
		Оконч. оценка			Оконч. оценка

CV 0.1		0.2	CR		CV	0.1		0.2	CR											
D+D D (flight → or ↗) + или сложнее C или сложнее на В/Ж Должны выполняться в этом порядке			НВ ↗ LB Полет → *2 разных хвата (без полета, не наск./соск.) Пов. на 360 (не наскок)	(без полета, не наск./соск.)	Акро с полетом (с отскоком) Соскок мин. F	C+C B+E	C/D+D B+D (вперед) B+F	2 разн танц. - 180° шпагат или попереч. Поворот (Гр. 3)	Акро непря.	B/C+D A+A+D	C+E D+D A+A+E	2 разн. Танц. - 1 с 180° шпагат Сальто с поворотом (мин. 360°) Двойное сальто Сальто вп. И назад в одной линии								
D+E (оба с полетом)					Соед. с надбавкой	C + C (Танц.) A + C (Повороты) B + D (Смеш.) D + A	D + D	Акро соед (2 элем 1 сальто Акро направление (Вп/Б & Н)	Акро пря	A+D C+C	A+E C+D									
					Сальто+удерж. на 1ой ноге				Смеш.	D(сальто) + A(танц.) E(сальто) + A(танц.)										
					Уверенность,	0.1				Повороты	D+B B+B (без шага)									
					Персональный стил-	0.1				Выразительность	0.1									
Прыжок с НЖ на ВЖ 0.5					Ритм и темп в движ. (без ДВ)	0.1				Несоотв. жесты или мимика	0.1									
Вис на ВЖ, поставить ноги на НЖ 0.5					Несвязанное упраж.	0.1				Направление взгляда	0.1									
+2 одинаковых элем. перед соскоком 0.1					Недост. сложность движ.	0.1				Не показан характер музыки	0.1									
Нет соскока 0.5					Исп. длины бревна	0.1				Упраж. - комплекс отдельных элем.	0.1									
					Движение с касанием бревна	0.1				Малая связь движений и музыки	0.1/0.3									
			Нет движений боком	0.1				Недост. сложность движений	0.1											
			+1- ½ поворот на 2х ногах	0.1				Нет хореографии в углах	0.1											
			Нет соскока 0.5	0.5				Нет движения близко к коври	0.1											
								Нет структуры в музыке	0.1											
																CV				
																D-Score				
												.8H/.9								
												.7G				E- Score				
												.6 F								
												.5 E				FINAL				
												.4 D								
												.3 C								
												EXE		ART	.2 B	UB			DV	
												.1 A	Акро	Танц.	Сумма	CR				
															CV					
																D-Score				
												.8H/.9								
												.7G				E- Score				
												.6 F								
												.5 E				FINAL				
												.4 D								
												.3 C								
												EXE		ART	.2 B	UB			DV	
												.1 A	Акро	Танц.	Сумма	CR				
															CV					
																D-Score				
												.8H/.9								
												.7G				E- Score				
												.6 F								
												.5 E				FINAL				
												.4 D								
												.3 C								
												EXE		ART	.2 B					
												.1 A								



To be filled out by the D Panel/A remplir conjointement par les Juges du Jury D

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS - D Panel Judge's Slip

Gymnastique Artistique Féminine - D Jury Feuille de Juge

Competition/Concours:
Qualification ☐ AA ☐ Apparatus Final ☐ Teams final ☐

Gymnast No./Gymnaste No.

Country/Pays



1 _____
2 _____

Signature of D1/Signature de l'D1

Signature of D2/Signature de l'D2

Date:

Gymnast's Name/Nom de la gymnaste

D.V.

C.R.

C.V.

TOTAL

Neutral Deductions

Time

Line



Заполняется каждой судьей бригады И

ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА - оценка бригады И

Gymnastique Artistique Féminine - E Jury Feuille de Juge

Соревнование/Concours:
Квалиф. ☐ Много ☐ Финал на сн. ☐ Финал Команд ☐

Номер гимн./Gymnaste No.

Страна/Pays



1 _____
2 _____

Номер судьи и роспись & Signature
Position et Signature du Juge

Дата

Имя гимнастки/Nom de la gymnaste

Исполнение
Exécution

Артистич.
Бр. И В/У

Сумма

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



WAG LINE

Номер	Имя	Страна	0.10	0.30	Сумма сбавок	Заметки
Кфалиф.	#:	Снаряд Т ■			Подпись	
Финал мног.						
Финал на снарядах						
Финал Команд						



Номер	Имя	Страна	Время падения	Время упраж.	Другие сбавки за время	Сумма Сбавок	Заметки
Кфалиф.	#:	Снаряд   			Подпись:		
Финал мног.							
Финал на снарядах							
Финал Команд							

Изменения для соревнований среди юниоров

Правила соревнований 2017 года предназначены

- для судейства международных соревнований под эгидой ФИЖ, соревнований проводимых Федерациями и Континентальными Союдами, Чемпионатов Мира, Олимпийских Игр и других мульти-спортивных Игр, квалификационных к Кубку Мика, а также других Международных соревнований и турниров
- для стандартного судейства четырех фаз официальных соревнований ФИЖ: Квалификационных, Финал Командных соревнований, Многоборье и Финал на снарядах (C-III).

Для соревнований среди юниоров существуют изменения к Правилам Соревнований.

Подразделение 2 – Правила для гимнасток

2.1.2 Разминка

- В квалификационных, финал команд, финал многоборья и финал по снарядам во время соревнований каждой выступающей гимнастке (включая запасную вместо травмированной гимнастки) предоставляется разминка на помосте на всех снарядах (короткая разминка перед выступлением). Максимальное время разминки можно посмотреть в FIG TR 4.11.8
- В C-III разминаются **2 группы**

Примечание:

- В квалификационных и финале команд все время разминки (30 сек. на гимнастку на бревне и 50 сек. на брусьях) принадлежит команде. Команда должна следить за временем чтобы последняя гимнастка успела размяться.
- В смешанных группах время разминки принадлежит гимнастке.

Подразделение 7 – Правила оценки Д

7.2 Трудность (ДВ)

Ограничение трудности: элементы F", "G", "H" или "I" получают 0.50.

7.3 Требования к композиции (СР) 2.00

Требования к композиции описаны в статьях по снарядам – максимум 2.00б.

- Один элемент может выполнить более одного СР, но этот же элемент не может повторяться для выполнения другого СР.

7.4 Надбавки за соединения

Формулы для надбавок за соединения описаны в «Часть 3: Подразделения 11, 12 и 13» (должны учитываться ограничения трудности).

Подразделение 10 – Прыжок

10.4 Требования

- Номер прыжка которая гимнастка **собирается** выполнять должен быть показан до исполнения прыжка (на электронном табло или вручную).

- В квалификации, финале команд и многоборье
Выполняется один прыжок
 - В квалификации 1ый прыжок засчитывается за команду и/или многоборье.
 - Гимнастка желающая принять участие в финальных соревнованиях должна выполнить 2 прыжка в соответствии с правилами финальных соревнований на прыжке.

Финал на снаряде: гимнастка должна выполнить два разных прыжка (могут быть из одной группы но разные номера) из которых выводиться средняя оценка.

10.4.2 Сбавки на снаряде (Бригада Д)

У всех прыжков есть номер.

Нет сбавки если гимнастка выполняет не тот прыжок номер которого был показан.

- Опора одной рукой (из окончательной оценки) - 2.00Б

В квалификационных соревнованиях для Финала на Снарядах и в Финале на Снарядах,

- о Когда выполнен один прыжок
- о Когда один из прыжков получает "0" (10.4.3)

Оценка: Оценка выполненного прыжка / 2 = Оконч. оценка

Подразделение 14 – Таблица элементов

Запрещается выполнение следующих элементов:

1. Прыжок – прыжки с отталкиванием или приземлением боком
2. Брусья – сальто в середине упражнения и соскок с отталкиванием с двух ног
3. Бревно – танцевальные элементы с приземлением сидя верхом на бревне
4. В/У – акробатические элементы с отталкиванием или приземлением боком и/или сальто с приземлением в кувырок.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Women's Artistic Gymnastics

Женская гимнастика - символы

**Gymnastique artistique féminine
Ecriture symbolique**

**Gimnasia artistica feminina
Escritura simbólica**

Издание 2017г.

Содержание

Страница

Введение

1.	Основные символы для всех снарядов
2. - 6	Брусья
7. - 13	Бревно и в/у
14. - 15	Прыжок

Примечание:

Этот документ описывает основные символы для элементов на всех снарядах – висы, упоры, стойки, прыжки и подскоки, положение ног и тела, вращения и сальто.

Специфические символы для брусьев, бревна / в/у находятся в различных секциях, на бревне и в/у акробатические и танцевальные элементы находятся в одной секции. Символы для прыжков описаны в последней секции.

Пользуясь основными и специфическими символами можно записать практически любой элемент, включая элементы которые выполняются в первый раз.

Женский Технический комитет благодарит следующих людей за помощь в подготовке 3го издания Брошюры Символов.

Подготовка символов, текста и планировка – 1986г	Маргот Диетз	GER	
История символов	Джеки Фай	USA	
Оформление документа 1999 и 2009	Линда Чечински	USA	
Английский перевод	Джеки Фай 1999 Линда Чечински 1999, 2009	USA	
Русский перевод 2012 - 2017	Елена Лаури	USA	
1999 - 2017	Французский и германский перевод	Агнета Госберг	SWE
		Есбела Фонсека Мияке	POR
		Иветте Брайзер	FRA
		Сабрина Класбер	GER
1999 - 2017	Испанский перевод	Хелена Ларио	ARG

ВВЕДЕНИЕ

История разработки символов

Символы для основных элементов женской гимнастики были впервые напечатаны Женским Комитетом ФИЖ в 1979г.

С 1980 по 1986г. символы тестировались для того, чтобы выбрать такие символы, которые могут быть использованы с эволюцией гимнастики. Все упражнения выполненные на официальных соревнованиях ФИЖ (Олимпийские Игры, Чемпионаты Мира, Кубки Мира, Чемпионаты Европы) были записаны символами Главными Техническими Помощниками и сверены с видео. Таким образом ЖТК наблюдал и анализировал развитие гимнастики, и улучшал правила соревнований.

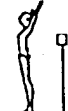
В 1985г. ФИЖ опубликовал приложение и в июле 1986г. - первое издание брошюры. В 1990/1991 г. ФИЖ опубликовал Видео и Брошюру для обучения и практики. Видео и брошюра были подготовлены Маргот Диез, которая работала в сотрудничестве с президентом ЖТК Элен Бергер. Символы были использованы в первый раз в Правилах Соревнований в 1993г.

В 1999 г. были введены изменения в Брошюру Символов. Символы были переведены в компьютерный формат Линдой Чечински под руководством Джеки Фай.

Это издание 2017г. содержит изменения в символах вызванные добавлением новых элементов. Цель этого документа – предоставить судьям во всем мире единый документ который поможет им

- аккуратно записывать все выполненные элементы
- быстро оценить содержание упражнения
- общаться с судьями которые говорят на другом языке
- и, самое главное, полностью запомнить современные динамические упражнения .

Нелли Ким, Президент

ENGLISH	FRANÇAIS		Russian	ESPAÑOL
Basic Symbols for All Apparatus	Symboles de base pour tous les agrès		Основные символы для всех снарядов	Símbolos básicos para todos los aparatos
v Hang				
	v Suspension		v Вис	v Suspensión
v Stable Support surface		=		
 	v Surface d'appui stable		v Поверхность	v Superficie de apoyo estable
v Stand frontways, rearways		<u> </u> <u> </u>		
 	v Station faciale, dorsale (fac., dors.)		v Стоять лицом вперед, назад	v Posición de pie de frente, de espaldas
v Support, ie with support of hips		<u>↓</u>		
  	v Appui, par ex. avec appui facial		v Упор, т.е. в упоре на бедрах	v Apoyo, ej. con apoyo de caderas.
v Without support of the hips (clear)		v <u>4</u>		
	v appui dorsal libre		v Без упора/касания бёдрами	v Sin apoyo de cadera (libre)
v Clear pike support		<u>6</u>		
	v Appui dors, libre jambs levees à la tete		v Высокий угол	v Al apoyo libre carpado
v Handstand		!		
	v Appui tendu renversé (atr)		v Стойка	v Apoyo invertido

v Jump, Leap, Hop, flight phase	v Saut, phases d'envol	—	v Прыжок или подскок, фаза полета	v Salto, fase de vuelo
Leg and body positions	Position des jambes et du corps		Положение ног и тела	Posición de piernas y cuerpo
v Tuck, pike, straddle	v groupé, carpé, écarté	И V ^	v В группировке, согнувшись, ноги врозь,	v Agrupado, carpado, piernas separadas
v Kehr-rear, flank, wendy-front		L 9 -		
	v dorsal, costal, facial		v Спинной, боком, лицом	v Dorsal, lateral, facial
v Body position stretched, with step-out	v position du corps tendu, écarté	/ /	v Прогнувшись, с приземлением на одну ногу	v Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)
Turns	Rotations		Повороты	Rotaciones
v around the breadth axis Forward, backward		8 2		
	v autour de l'axe transversal en avant, en arrière		v Вращение – сальто вперед, назад	v en el eje transversal adelante, atrás
v around the long axis		E E E E E		
	v autour de l'axe longitudinal		v Вращение – винты и повороты	v en el eje longitudinal
or	ou	360° 540° 720° 900° 1080°		o
		○ ∅ ⊗ ⊗ ⊗		
v around the median axis	v autour de l'axe antéro-postérieur (latéral)	∞	v Вращение боком	v en el eje antero-posterior (lateral)
				

UNEVEN BARS

BARRES
ASYMÉTRIQUES

Брусья

PARALELAS ASIMÉTRICAS

Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès	Символы для снаряда	Símbolos específicos del aparato
Grip change — with small flight phase 	Changement de prises — avec petit envol	Перемена хвата — С небольшой фазой полета	Cambio de tomas — con pequeña fase de vuelo
— with large flight phase (LB to HB) — with hop (mostly to reverse grip) — reverse grip (use only when necessary) — to L grip, to mixed L grip	— avec grande phase d'envol (bi-bs) — en sautant (principalement en prises palm.) — prises palm.(utiliser seulement si nécessaire) — en prises cub. ou prises mixtes palm. cub.	— С большой фазой полета (с Н/Ж на В/Ж) — С подскоком (в основном в хват снизу) — Хват снизу (пользуйтесь только когда нужно) — Обратный хват, смешанный обратный хват	— con gran fase de vuelo (BI a BS) — con salto (principalmente a toma palmar) — toma palmar (usar sólo si es necesario) — a toma cubital, a toma cubital mixta
Flight bwd. over the — same bar — From the HB over the LB  — To handstand on the LB 	Envol en arr. par-dessus — la même barre — de la bs par-dessus bi — à l'appui renversé sur bi	Полет вперед — та же жердь — С В/Ж через Н/Ж — В стойку на Н/Ж	Vuelo atrás sobre — la misma banda — desde BS por sobre BI — al apoyo invertido en BI
Leg Swing Movements — Squat on, stoop on, straddle on — Squat through, stoop through	Mouvements d'élan des jambes — Pour poser jambes fl. tendues, écartées — Passer jambes fl. tendues	Махи ногами — Поставить ноги в группировке, согнувшись, ноги врозь — Продеть ноги в группировке, согнувшись	Movimientos con impulso de piernas — al apoyo de piernas flexionadas (cuclillas), extendidas, separadas — a pasar las piernas flexionadas, extendidas

Casts	Elans en arrière	Отмахи	Impulsos hacia atrás
Cast backward without/with reaching the handstand	Elan arr.sans/avec atteindre l'atr	Отмах, отмах в стойку	Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido
Cast to handstand	Elan en arr. à l'atr	Отмах в стойку	Impulso atrás al apoyo invertido
— release-hop change to reverse grip in handstand phase	— en sautant en prises palm. dans la phase d'atr	— С подскоком в хват снизу в стойке	— con cambio-saltado a toma palmar en la vertical
— in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase	— en sautant pour terminer en prises cub. dans la phase d'atr	— Из хвата снизу – подскок/перехват в обратный хват (в стойке)	— en toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical
Uprise to support/ handstand			
	Etablissement à l'appui / à l'atr	Мах назад в упор, стойку	Elevación atrás al apoyo / al apoyo invertido

Circle Movements	Mouvements circulaires	Обороты	Movimientos circulares
Underswings	Elans par dessous barres	Мах близко к жерди	Impulsos por debajo de la banda
— Underswing without/with support of the feet	— Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds	— Мах близко к жерди с/без опоры ногами	— Impulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies
			
— Underswing bwd.			
	— Elan par-dessous en arr.	— Мах близко к жерди назад	— Impulso por debajo de la banda hacia atr.
Circles	Tours d'appui	Обороты	Giros de apoyo libre
— Clear hip circle without/with reaching the handstand	— Tour d'appui libre sans/avec l'atr	— Оборот назад не касаясь, так же в стойку	— Giro de apoyo libre con o sin llegar al apoyo invertido
			

— Giant circle bwd. without/with reaching handstand

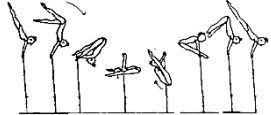
— Giant circle fwd. without/with reaching handstand (also in regular grip)

— Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand

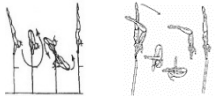
— Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand



— Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip



— Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand



— Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand

— seat (pike) circle forward through clear extended support to finish near handstand

— Grand tour en arr. sans/avec l'atr

— S'abaisser en av. grand élan circ. en av. sans/avec l'atr (aussi en prise dorsale)

— Grand élan circ. en av. en prises cub. sans/avec l'atr

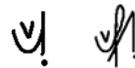
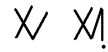
— Stalder en arr. sans/avec l'atr

— Stalder en av. sans/avec l'atr, aussie en prises cub.

— Elan circ. carpé ou libre
Elan circ en av. à l'atr

— Elan circ. carpé en arr. sans/avec l'atr

— Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr



— Большой оборот назад, так же в стойку

— Большой оборот вперед, так же в стойку и в нормальном хвате

— Большой оборот вперед, в обратном хвате, так же в стойку

— Штальдер назад, так же в стойку

— Штальдер вперед, так же в стойку и в обратном хвате

— Оборот вперед согнувшись с упором или без упора ногами в стойку

— Оборот назад согнувшись с упором или без упора ногами в стойку

— Оборот вперед в упоре согнувшись — выбить и закончить почти в стойке

— Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido

— Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (también con toma dorsal)

— Gran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido

— Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido

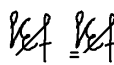
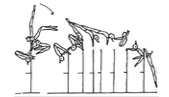
— Stalder ad. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital

— Con o sin apoyo de pies ad. con llegar al apoyo invertido

— Con o sin apoyo de pies atr. con llegar al apoyo invertido

— Giro dorsal adelante sentado-carpado pasando por el apoyo libre extendido a finalizar cerca de la vertical

Hip Circles and Hechts	Tours d'appui et poissos		Обороты касаясь и перелеты	Vueltas y Ángels
with support of the hips fwd., bwd.	avec appui des hanches av., arr.		касаясь бедрами, вперед, назад.	con apoyo de caderas ad., atr.
Hip circle bwd. with hecht	tour d'appui facial en arr. et poisson		Оборот касаясь с перелетом	vuelta atr. y ángel
Clear hecht	tour d'appui fac. libre et poisson		Перелет с оборота не касаясь	vuelta libre atr. y ángel
				
Kips	Bascules		Подъёмы разгибом	Kips
Glide kip-up on the LB	Bascule fac. bi		Подъём разгибом на Н/Ж	Kip en BI
Glide, back kip to rear support	Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale		Подъём разгибом в упор сзади.	Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (kip dorsal)
Long hang Kip-up	Bascule faciale à la suspension bs		Подъём разгибом на В/Ж	Desde la suspensión, kip en BS
Inverted pike swing fwd to rear support (fwd. seat circle)	Bascule dors. en av.		Оборот вперед в упоре.	Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (vuelta ad. sentada - carpada-)
Inverted pike swing bwd to rear support (bwd. seat circle)	Bascule dors. en arr.		Оборот назад в упоре	Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (vuelta atr. sentada - carpada-)
Reverse kip-up on the LB				
	Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr.		Подъём разгибом назад на Н/Ж	Kip dorsal (invertido) en BI

Elements with Long Axis Turns	Eléments avec rotation de l'axe longitudinal		Элементы с поворотом по продольной оси	Elementos con giro en el eje longitudinal
Underswing with ½ turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet	Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds		Мах близко к жерди с поворотом на ½ (180°) в упор на той же жерди с/без опоры ногами	Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies
Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB	Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi		Мах с поворотом на ½ (180°) и перелет в стойку на Н/Ж	Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180*) y vuelo al apoyo invertido en BI
Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°)		Большой оборот назад в стойку с поворотом на 1/1 (360°)	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)
Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1½ tour (540°)		Большой оборот назад в стойку с поворотом на 1½. (540°)	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1½ giro (540°)
Flight Elements with	Eléments d'envol avec		Элементы с полетом	Elementos de vuelo con
Breadth Axis Turn — Comaneci – Salto	rotation autour l'axe transversal		Сальто	Giro en el eje transversal
	— salto Comaneci		— Команечи	— Mortal Comaneci
— Jägersalto				
	— salto Jäger		— Егер	— Mortal Jäger
Counter Straddle Technique — Tkatchev	Technique de contre-mouvement		Контр перелет ноги врозь	Técnica de contramovimiento con piernas separadas
	— Tkatchev		— Ткачев	— Tkatchev
— Ricna-Straddle				
	— passé écarté Ricna		— Рична	— Ricna
Combination Turns in Flight — Deltchev - Salto	Rotations combinées pendant l'envol		Полет и поворот	Giros combinados durante el vuelo
	— salto Deltchev		— Делчев	— Mortal Deltchev

— Mixed Grip Salto

— salto en prises mixtes



— Сальто и смешанный хват

— Mortal con toma mixta

— Chorkina



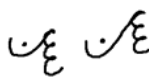
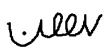
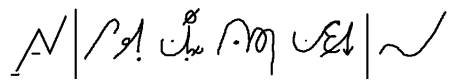
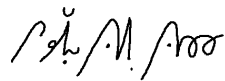
— Chorkina



— Хоркина

— Chorkina

Flight from LB to a Hang on HB	Envol de bi à la suspension bs		Полет с Н/Ж в вис на В/Ж	Vuelo desde BI a la suspensión en BS
Counter movement fwd	Contremouvement		Контр движение вперед	Contramovimient
Schaposchnikova 	Schaposchnikova		Шапошникова	Schaposchnikova
Stalder bwd. through a handstand with ½ turn (180°) and flight to a hang on the HB	Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension bs		Штальдер назад через стойку в поворотом на ½ (180°) и полетом на В/Ж	Stalder atr. pasando por el apoyo invertido con ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS
Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB	Élan par dessous bi, contremouvement avec envol à la suspension bs		Мах близко к жерди на Н/Ж и контр перелёт вперед в вис на В/Ж	Impulso por debajo de la band (sin apoyo de pies) bi, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS
Mounts - Examples	Entrées - Exemples		Наскок - примеры	Entradas - Ejemplos
Indication of direction by arrows	Signe distinctif de la direction par des flèches		Направление движения - стрелки	Indicación de la dirección por medio de flechas
Indication of take-off (flight)	Signe distinctif de l'appel (vol)		Отталкивание	Indicación de despegue (vuelo)
Indication of flight up to the bar by a long line	Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long		Полет к жерди	Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga
Straddle over or free Straddle over the LB to a hang on the HB	Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs		Ноги врозь через Н/Ж с или без толчка руками в вис на В/Ж	Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS
Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar	Elan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre		Разножка	Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda
Jump to handstand on the LB	Saut à l'atr bi		Прыжок в стойку на Н.Ж	Salto al apoyo invertido en BI

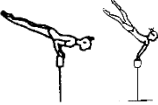
Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB	Saut poisson par-dessus bi avec répulsioin des mains à la suspension bs		Наскок ноги вместе с толчком руками в вис на В/Ж	Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS
Dismounts	Sorties		Соскоки	Salidas
Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)	Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°)		Мах близко к жерди в сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)	Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°)
Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)	Elan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)		Сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)
Swing fwd. to double salto bwd. piked	Elan en av. et double salto arr. carpé		Двойное сальто назад согнувшись	Impulso ad. al doble mortal atr. carpado
Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to double salto fwd. tucked	S'abaisser en av. entre les b – élan en arr. et double salto av. groupé		Двойное сальто вперед в группировке с оборота вперед	Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado
Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked	Appui fac. bs. face à bi – élan en arr. près de l'ar et salto av. groupé		Отмах почти в стойку на В/Ж – сальто вперед в группировке	Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. agrupado
Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars	Descriptions d'exercices Exemple — Barres Asymétriques		Пример – упражнение на брусьях	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo — Paralelas Asimétricas
				

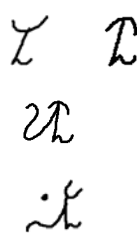
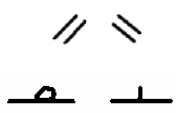
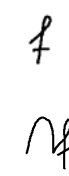
BALANCE BEAM AND FLOOR

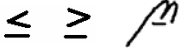
POUTRE ET SOL

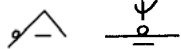
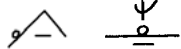
Бревно и В/У

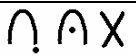
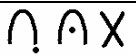
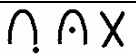
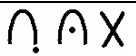
VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO

Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès	Символы на снаряде	Símbolos específicos del aparato
Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP) – Handstand in Side Position 	Point (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale – Atr en position latérale		Punto (.) sobre el símbolo indica ejecución en posición transversal – Apoyo invertido transversal
– Sit in SP 	– siège en position latérale		– Sentado transversal
– Press to Handstand in SP 	– Elévation à l'atr lat		– Pulse para Apoyo invertido transversal
Mounts without/with support of the hands – free jump up to a straddle stand	entrées sans / avec l'appui des mains Psaut libre à la stat. écartée.		Entradas con o sin apoyo de manos – salto libre a la posición de pie con piernas separadas
– jump up to straddle stand with support of hands	Psaut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains		– salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos
Balance Stand – headstand, kneestand	Stations – appui renversé sur la tête, planche à genou		Posiciones de equilibrio – apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla
– planche support, clear (front support) planche 	– appui facial horiz., appui fac. horiz. libre		– plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre
Stands on the ball of the foot (always in connection with the symbol)	Station sur la pointe des pieds (toujours en relation avec le symbole)		Equilibrio en punta de pie (siempre en relación al símbolo)

Waves – Scale fwd., bwd on the ball of the foot – Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot – Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot	Ondes – planche faciale, dors sur la pointe du pied – Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied – Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied		Волны – Удержание ноги впереди, сзади на полупальцах – Волна вперед в ласточку на полупальце – Волна боком в удержание ноги впереди на полупальцах	Ondas – Balanza ad., atr. en punta de pie – Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie – Onda de cuerpo lat. a la balanza lat. en punta de pie
Steps fwd, bwd Split position – cross, side 	Des pas en av. en arr. Position de grand écart transv., lat.		Шаги вперед, назад Шпагат продольный и поперечный	Pasos ad., atr. Posición de spagat longitudinal, transversal
take-off from both feet or land on both feet (use only if necessary) – Flic-flac land on both feet	Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (utilisation seulement si nécessaire) – Flic flac à la réception sur 2 pieds		Отталкивание или приземление на 2 ноги (пользуйтесь только когда нужно) – Фляк на 2 ног	despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (usar sólo si es necesario) – Flic-flac recepción a dos pies
Elements with flight phase and no additional support (free) – Free (aerial) walkover fwd.	Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (éléments libres) – renv. av. libre		Элементы с фазой полета – Маховое.	Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (libre) – Inversión ad. libre
Elements with support of one arm – Walkover fwd. on one arm	Eléments avec appui d'un bras – renversement av. sans phase d'envol		Элементы с опорой на 1 руку – Переворот вперед на 1 руке	Elementos con apoyo de un brazo – Inversión ad. sin vuelo
Long line for Elements with gainer preparation – Gainer salto tucked – Gainer flic- flac	Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach – salto Auerbach groupé – flic-flac Auerbach		Длинная линия – элементы ауэрбах – Ауэрбах в группировке – Фляк ауэрбах	Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach) – Mortal gainer (Auerbach) agrupado – Flic-flac gainer (Auerbach)

Leaps, jumps, hops	Sauts	Прыжки и подскоки	Salto
Split leap fwd., stag leap	saut enjambé en av., saut de chamois		Zancada ad., gacela
Scissors leap fwd., bwd, Cat leap	saut ciseaux av., arr. saut de chat		Tijera ad., atr., salto de gato
Tuck jump with 1/2 turn (180°) - take off from both legs	saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des deux pieds		Salto agrupado con 1/2 giro (180°) - despegue con ambas piernas
Wolf hop (one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.) – take-off from one leg	Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel d'un pied		Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con una pierna
Wolf jump – take-off from both legs	Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en. av.) - appel des deux pieds		Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con ambas piernas
Scissors leap fwd. with 1/2 turn (180°) (Tour Jete)	saut ciseaux en av. avec jambes tendues et 1/2 tour (180°) (Tour jeté)		Tijera ad. con 1/2 giro (180°) (Tour Jeté)
Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°)	saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au dessus de l'horiz. (90°)		Salto con 1/1 giro (360°) con una pierna extendida sobre la horizontal (90°)
Split leap fwd. with leg change (Switch leap)	saut enjambé avec changement de jambes		Zancada ad. con cambio de piernas
Stretched jump with 1 1/2 turn (540°)	saut en extension avec 1 1/2 tour (540°)		Salto extendido con 1 1/2 giro (540°)
Pike jump	saut carpé		Salto carpado
Straddle jump	saut carpé écarté, appel des deux pieds/appel d'un pied		Salto carpado con piernas separadas - despegue con dos pies, con un pie

Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position 	appel des deux pieds/appeal d'un pied 	Прыжок с поворотом на ¼ в поперечный шпагат или полож. ноги врозь 	despegue con dos pies, con un pie
Schuschunova 	Schuschunova 	Шушунова 	Schuschunova
Ring leap, Ring jump 	saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr. 	Прыжок в кольцо с 1й или 2х ног 	Salto anillo despegue con dos pies, con un pie

Turns	Pirouettes	Повороты	Giros
Turns on one foot 	Tours sur une jambe 	Повороты на 1й ноге 	Giros sobre una pierna 
1/1 illusion turn (360°) 	Pirouette plongée 1/1 (360°) 	Иллюзион 1/1 (360°) 	1/1 giro ilusión (360°) 
1½ turn (540°) in a scale fwd. 	1½ tour (540°) en planche fac. 	Поворот на 1½ (540°) с удержанием ноги впереди 	1½ giro (540°) en balanza ad. 
2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg 	Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe 	Поворот на 2/1 (720°) в приседе на 1й ноге 	2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna 
1/1, 1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz., also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg 	Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horiz., aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main 	Повороты на 1/1, 1½ (360°, 540) с ногой выше горизонтали, так же с поворотом на 1/1 (360°) с удержанием ноги 	1/1, 1½ giro (360°, 540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna 
1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward. 	Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr. 	Поворот на 1/1. (360°) с удержанием ног сзади (бедро выше горизонтали) 	1/1 giro (360°) con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás 
2/1 spin (720°) on back 	Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors. 	Поворот на 2/1. (720°) на спине 	2/1 giros (720°) sobre la espalda 
Walkovers	Renversements	Перевероты	Inversiones
without flightphase fwd., bwd., swd. (cartwheel) 	sans phase d'envol av., arr., lat. 	без полета вперед, назад, боком (колесо) 	sin vuelo ad., atr., lat. 

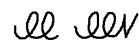
with flight phase swd. (<i>Dive Cartwheel</i>)	avec phase d'envol lat.		С полетом боком	con vuelo antes del apoyo de manos lat.
with support of one arm fwd., bwd., swd.	avec appui d'un bras av., arr., lat.		С опорой на 1й руке вперед, назад, боком	con apoyo de un brazo ad., atr., lat.
Free (aerial) walkover fwd., swd.	renv. av. libre, lat. libre		Маховое, маховое с поворотом	inversión ad., lat. Libre (sin manos)
Round off, free (aerial) round off	Rondade ou rondade libre		Рондат, рондат без опоры руками	Round-off, round-off libre (sin manos)
Butterflies fwd., bwd	Papillon en avant, en arr.		Бедуинский прыжок вперед, назад	Mariposas ad., atr.
Arabian walkover	Renv. twist		Прыжок назад с поворотом на ½ (180°) - темповой переворот вперед	Inversión por twist

Handsprings	Renversements		Темповые перевороты	Flic-flac ad.
Handspring fwd., Flyspring	Renv. av. avec envol, appel d'un ou des deux pieds		Темповой переворот вперед на одну или две ноги	Inversión ad. con vuelo despegue con una pierna o inv. ad. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.)
Flic-flac, with support of one arm	Flic-flac avec appui d'un bras		Фляк, фляк с опорой на одну руку	Flic-flac con apoyo de un brazo
Gainer Flic-flac	flic-flac Auerbach		Фляк ауэрбах	Flic-flac gainer (Auerbach)

Salto	Salti		Сальто	Mortales
Forward – tucked, piked, stretched	av. – groupé, carpé, tendu		Вперед – в группировке, согнувшись, прогнувшись	Adelante - agrupado, carpado, extendido
Backward – tucked, piked, stretched, step-out	arr. – groupé, carpé, tendu, écarté		Назад – в группировке, согнувшись, прогнувшись, на одну ногу	Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bw.	Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu		Боком – в группировке, согнувшись, прогнувшись. Отталкивание назад	Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.
Whip- salto bw.	Salto tempo		Темповое сальто	Mortal tempo
Double Salto	Double salto		Двойное сальто	Doble mortal
– Fwd., tucked, piked	– en av., groupé, carpé		– Вперед – в группировке, согнувшись	– Ad. agrupado, carpado

— Bwd. tucked, piked

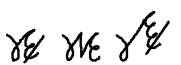
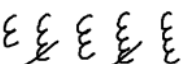
— en arr., groupé, carpé



— Назад – в группировке, согнувшись

— Atr. agrupado, carpado

Rolls	Roulés	Кувырки	Roles
— Roll fwd, Dive roll, hecht roll	— roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson		— Вперед, полет в кувырок
— roll bwd.	— Roulé en arr.		— Rol ad., salto y rol ad., angel
— roll swd.	— Roulé lat.		— Rol atr.
			— Rol lat.
Examples for the Combination of Basic - and Specific Symbols	Exemples pour la combinaison de symboles de base et spécifiques	Примеры соединений основных символов	Ejemplos de combinación de símbolos básicos y específicos
Acrobatic Elements with Long Axis Turns	Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale	Акробатические элементы с поворотом	Elementos acrobáticos con giro en el eje longitudinal
Handstands	Appuis renversés	Стойки	Apoyos invertidos
— ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand	— ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) tour à l'atr	— ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) поворот в стойке	— 1/4 (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido
— Jump with 1/1 (360°) to a handstand	— Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr	— Прыжок с поворотом на 1/1. (360°) в стойку	— Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido
Rolls	Roulés	Кувырки	Roles
— Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°)	— Roulé arr. à l'appui renversé avec 2/1 (720°) tour	— Кувырок назад в стойку с поворотом на 2/1 (720°).	— Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°)
— Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll	— Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulé en av.	— Прыжок с поворотом на 1/1. (360°) – кувырок вперед	— Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol
Handsprings	Renversements	Темповые перевороты	Inversiones con vuelo
— Arabian handspring	— Saut en arr avec ½ tour et renv. avec phase d'envol	— С поочередной постановкой рук	— Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo
— Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°)	— Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°)	— Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°)	— Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°)
- after the hand support	- après l'appui des mains	- после опоры руками	- después del apoyo de manos
- before the hand support	- avant l'appui des mains	- до опоры руками	- antes del apoyo de manos
— Flic-flac with 1/1 turn (360°)	— Flic-flac avec 1/1 (360°)	— Фляк с поворотом на 1/1 (360°)	— Flic-flac con 1/1 giro (360°)

Saltos — Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°)	Salti — En av. groupé avec ½ tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°)		Сальто — Вперед в группировке с поворотом на ½ (180°), согнувшись с поворотом на 1/1 (360°), прогнувшись с поворотом на 1½. (540°)	Mortales — Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°)
— Bwd. stretched with turn	— En arr. tendu avec tour		— Назад прогнувшись с поворотом.	— Atr. extendido con giro

360° 540° 720° 900° 1080°

Saltos with combined turns	Salti avec rotations combinées	Сальто с поворотами	Mortales con giros combinados
Arabian tucked	Twist groupé	Твист в группировке	Twist agrupado
Double arabian tucked	Double Twist groupé	Двойной твист в группировке	Doble twist agrupado
Double salto bwd tucked, piked	Tsukahara groupé, carpé	Цукахара в группировке, согнувшись	Tsukahara agrupado, carpado

Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	Descriptions d'exercices Exemples — Poutre	Примеры символов на бревне	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio
---	---	----------------------------	--

Mount Series

Séries d'entrées

Наскок - соединение

Series de entrada

Dismount Series

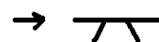
Séries de sorties

Соскок - соединение

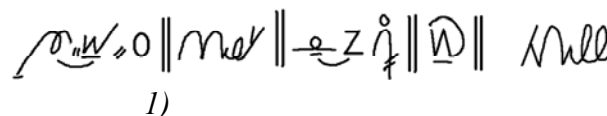
Series de salida

Exercise Symbol Notation
Example — BeamDescriptions d'exercice
Exemple — Poutre

Пример упражнения на бревне

Anotación de ejercicios en símbolos
Ejemplo - Viga de Equilibrio

Start of exercise
début de l'exercice
Начало упражнения
Comienzo del ejercicio



1)

1) End of a beam pass

1) fin d'une longueur de poutre

1) Конец линии

1) Fin de una pasada

Exercise Symbol Notation Example — Floor	Descriptions d'exercices Exemple — au sol	Пример упражнения на в/у	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Suelo
---	--	--------------------------	--



VAULT	SAUT	Прыжок	SALTO
-------	------	--------	-------

First Flightphase	1er envol	1. Первая фаза полета	Primera fase de vuelo
— Forward take-off — Handspring on to the horse	— Renversement av.	— Вперед - наскок лицом к столу	— Despegue hacia adelante — inversión ad.
— Handspring with ½ (180°) turn in entry phase (Tsukahara)	— Renversement avec ½ tour (180°) pendant le 1er envol (Tsukahara)	— Наскок с поворотом на ½. (180°) в 1й фазе (Цукахара)	— Inversión ad. con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara)
— Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse	— Rondade — flic-flac	— Рондат на мостик — фляк на стол	— Round-off al trampolín — flic-flac al caballo
Second Flightphase	2e envol	2. Вторая фаза полета	Segunda fase de vuelo
— Handspring fwd.	— Renversement av.	— Переворот вперед	— Inversión ad.
— Salto fwd., bwd.	— Salto av., arr.	— Сальто вперед, назад	— Mortal ad., atr.

Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault (See Balance Beam and Floor)	des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut (voir poutre et sol)	Основные и специфические символы на прыжке (смотрите бревно и в/у)	Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto (ver Viga de Equilibrio y Suelo)
---	---	---	---

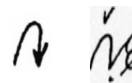
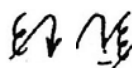
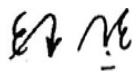
Handsprings — Group 1	Renversements — groupe 1	Перевороты — Группа 1	Inversiones — Grupo 1
Handspring fwd. with	Renversement av. avec	Переворот с поворотом на	Inversión ad. con
— 1/1 turn (360°) on – Handspring off	— 1/1 t. (360°) pendant le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol	— 1/1. (360°) в первой фазе – переворот вперед	— 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo– inversión ad. en el segundo vuelo
— – 1/1 turn (360°) off	— 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol	— 1/1. (360°) во 2й фазе	— 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo

– 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off

– ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off

– 1/1 t. (360°) pendant le 1er – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol

– ½ t. (180°) pendant le 1er – 1½ t. (540°) pendant le 2e envol



– 1/1. (360°) в 1й фазе и 1/1. (360°) во 2й фазе

– ½. (180°) в 1й фазе и 1½ (540°) во 2й фазе

– 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo

– ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo

| Yamashita with ½ turn (180°)

| Yamashita avec ½ (180°) pendant le 2e envol

| Ямасита с поворотом на ½. (180°)

| Yamashita con ½ giro (180°)

Salto Fwd — Group 2	Salti av. — groupe 2		Сальто вперед - группа 2	Mortales ad. — Grupo 2
Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°)	Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol		Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)	Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo
1/1 turn (360°) on – piked salto forward off	Renversement av. avec 1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol		Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1й фазе – сальто вперед согнувшись	Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off	Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol		Переворот вперед в 1й фазе, поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись	Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring with ½ (180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3	Renversement avec ½ tour (180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — groupe 3		Рондат на стол в 1й фазе (Цукахара) — Группа 3	Inversiones con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3
Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°)	Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°)		Цукахара прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°)
Tsukahara with tucked salto backward off	Tsukahara avec salto arr. groupé		Цукахара в группировке	Tsukahara con mortal atr. agrupado
Round-Off — Group 4	Sauts avec rondade — groupe 4		Рондат на мостик — Группа 4	Round-off — Grupo 4
Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off	Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol		Рондат, фляк – сальто в группировке	Round-off, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo
Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – piked salto backward off	Rondade - flic-flac avec 1/1 tour (360°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol		Рондат, фляк с поворотом на 1/1 (360°) – сальто согнувшись	Round-off, flic-flac con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
Round-Off ½ turn — Group 5	Sauts avec rondade ½ tour — groupe 5		Рондат на мостик с поворотом на ½ — Группа 5	Round-off ½ giro — Grupo 5
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off	Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol		Рондат, фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед согнувшись	Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off	Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. tendu pendant le 2e envol		Рондат, фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед прогнувшись	Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo

Женская Спортивная Гимнастика								
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Номет	ДВ	Соревнования	VIDEO
Прыжок								
Прыжок	1	Нелли Ким	USSR	Переворот вперед с - 1 ½ (540°)	1.03		WCh Varna (BUL) 1974	
Прыжок	1	Ольга Корбут	USSR	Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе полета – 1/1 (360°) во 2-й фазе	1.31			
Прыжок	2	Оксана Чусовитина	UZB	Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	2.22			
Прыжок	2	Оксана Чусовитина	UZB	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с 1 1/2 t. (540)	2.33			
Прыжок	2	Елена Давыдова	USSR	Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) – сальто вперед в группировке	2.40			
Прыжок	2	Ирина Евдокимова	KAZ	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись	2.30			
Прыжок	2	Елена Продунова	RUS	Переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке	2.50			
Прыжок	2	Ванг Хи Инг	CHN	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с 1/2 (180)	2.31			
Прыжок	3	Нелли Ким	USSR	Цукаха в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	3.12		OG Montreal (CAN) 1976	
Прыжок	3	Нелли Ким	USSR	Цукаха прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	3.32		WCh Strasbourg (FRA) 1978	
Прыжок	3	Людмила Турищева	USSR	Цукаха в группировке	3.10			
Прыжок	3	Елена Замолодчикова	RUS	Цукаха прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	3.34			
Прыжок	4	Симона Аминар	ROU	Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 2½ (900°)	4.35			
Прыжок	4	Ерика Дангелова	BUL	Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)	4.14			
Прыжок	4	Лукони Патриция	ITA	Рондат фляк с поворотом на 1/1 (360°) – сальто назад в группировке	4.40			
Прыжок	4	Светлана Баитова	USSR	Рондат фляк – сальто назад пргнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	4.34			
Прыжок	4	Наталия Юрченко	USSR	Рондат фляк – сальто назад в группировке	4.10			
Прыжок	5	Ченг Фей	CHN	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)	5.33			
Прыжок	5	Наталия Иванчева	BUL	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед в группировке	5.10			
Прыжок	5	Светлана Хоркина	RUS	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°)	5.13			
Прыжок	5	Оксана Омелянчик	USSR	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись	5.20			
Прыжок	5	Лилия Подкопаева	UKR	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)	5.21			
Прыжок	5	Вероника Сервенте	ITA	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)	5.11			

Женская Спортивная Гимнастика								
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Номет	ДВ	Соревнования	VIDEO
Брусья								
Брусья	1	Леянет Гонзалес	MEX	Рондат перед НЖ, фляк на НЖ через стойку на руках	1.409	D		
Брусья	1	Елена Гурова	USSR	Рондат перед НЖ, фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор не касаясь или через стойку на НЖ	1.509	E		
Брусья	1	Мартина Енч	DDR	Рондат перед НЖ – сальто назад в группировке через НЖ в вис на НЖ	1.409	D		
Брусья	1	Анна-Мари Марранен	FIN	Наскок в стойку на руках н НЖ прямым телом, также с поворотом на 1/1 (360°) в стойке	1.410, 1310	D, C		
Брусья	1	Волха Макхатсова	BLR	Полет через Н/Ж ноги вместе в вис на В/Ж	1.306	C	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	1	Джулиэн Макнамара	USA	Наскок прыжком в упор не касаясь на ВЖ – оборот не касаясь в стойку на ВЖ, также с поворотом на ½ (180°) в стойке на ВЖ	1.411	D		
Брусья	2	Вера Чаславка	CZE	Из упора спереди на ВЖ – мах назад с отпусанием рук и поворотом на 1/1 (360°) в вис на ВЖ	2.303	C		
Брусья	2	Надя Команечи	ROU	Из упора спереди на ВЖ – махом назад сальто вперед ноги врозь в вис на ВЖ	2.503	E		
Брусья	5	Ирина Яротска	UKR	Оборот не касаясь назад на НЖ, срыв в вис на ВЖ	2.307	C		
Брусья	2	Таня Диладио	CRO	Из стойки на руках перелет толчком в вис на ВЖ	2.307	C		
Брусья	2	Силвия Хиндорф	DDR	Оборот назад не касаясь с контр перелетом ноги врозь в вис на ВЖ	2.506	E		
Брусья	2	Светлана Хоркина	RUS	Из упора спереди внутри на НЖ – оборот назад не касаясь через стойку, с поворотом на ½ (180°) в полете в вис н ВЖ	2.506	E		
Брусья	2	Биргит Радолка	DDR	Из упора спереди на НЖ – махом назад сальто вперед в вис на ВЖ	2.403	D		
Брусья	2	Аника Ридер	GBR	Из вися на ВЖ – подъем махом назад в стойку с поворотом на 1 1/2 (540°) в стойке	2.401	D		
Брусья	2	Чусэнг Шэнг	CHN	Оборот назад не касаясь с контр перелетом ноги вместе в вис на ВЖ	2.606	F	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Брусья	2	Наталия Шапошникова	USSR	Из упора спереди внутри на НЖ – оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на ВЖ	2.406	D		
Брусья	3	Мохини Барваж	USA	Вис лицом к НЖ – большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) упор на НЖ	3.504	E	OG 2004 ATHENS	
Брусья	3	Стефани Капучитте	CAN	На ВЖ большим махом назад сальто вперед прогнувшись в вис на ВЖ	3508	E		
Брусья	3	Оксана Чусовитина	UZB	Большой оборот назад с подскоком и поворотом на 1/1 (360°) в стойке	3.401	D		
Брусья	3	Елена Давыдова	USSR	Большим махом вперед – контр перелет назад ноги врозь	3.403	D		
Брусья	3	Людмила Ежова	RUS	На ВЖ большим махом назад – перелет с поворотом на ½ (180°) в вис на НЖ	3.407	D		
Брусья	3	Снежана Христакиева	BUL	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) в вис на ВЖ	3.705	G		
Брусья	3	Наталия Кононенко	UKR	Махом вперед контр перелет ноги врозь с поворотом на ½ (180°) в вис на В/Ж в смешанном	3.503	E	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	3	Ли Я	CHN	Мах назад и сальто вперед ноги врозь с поворотом на 1/2 (180) в вис на В/Ж	3.508	E		
Брусья	3	Лиу Ксиян	CHN	Большой оборот назад на одной руке	нет элемента			
Брусья	3	Мо Хулан	CHN	Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)	3.308	C		
Брусья	3	Мэри-Эн Монктон	AUS	Махом вперед поворот на ½ (180°) и перелет толчком руками в вис на В/Ж	3.403	D	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	3	Адриан Ниесте	HUN	Большим махом вперед – сальто назад согнувшись ноги врозь с поворотом на ½ (180°)	3.405	D		
Брусья	3	Пак Генг Сил	PRK	Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB	3.404	D		
Брусья	3	Елена Шушунова	USSR	Long swing fwd with 1/2 turn (180) further 1/2 turn (180) to counter straddle in flight over HB to hang	3.503	E		

Женская Спортивная Гимнастика								
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Номет	ДВ	Соревнования	VIDEO
Брусья	3	Лори Стронг	CAN	Вис на В/Ж – мах вперед и перелет с поворотом на 1½ (540°) в вис на Н/Ж	3.502	E		
Брусья	3	Джулия Волпи	ITA	На ВЖ большим махом назад перелет согнувшись или ноги врозь с поворотом на ½ (180°) над ВЖ в вис	3.309	C		
Брусья	3	Внинг Жан	CHN	На ВЖ большим махом назад перелет согнувшись или ноги врозь с поворотом на ½ (180°) над ВЖ в вис	3.309	C		
Брусья	3	Ретиз Хернандез, Карла Янин	MEX	Вис на ВЖ - мах вперед с ½ (180°) и перелет в стойку с ½ (180°) на НЖ	3.402	D	Wch Nanning (CHN), 2014	
Брусья	3	Анна Зайцева	KAZ	На ВЖ – большой оборот вперед в обратном хвате в стойку (прямым телом или согнувшись), а также с поворотом на ½ (180°) в стойке	3.310	C		
Брусья	4	Ребека Дауни	GBR	Штальдер назад на В/Ж с контр перелетом согнувшись в вис на В/Ж	4.602	F	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	4	Марша Фредерик	USA	Штальдер назад с поворотом на 1/1 (360°) в стойке	4.404	D		
Брусья	4	Паола Галанте	ITA	Clear pike Circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang	4.509	E	WCh London 2009	
Брусья	4	Виктория Комова	RUS	Оборот согнувшись назад не касаясь с перелетом на ВЖ с поворотом на 1/2 (180°)	4.508	E	YOG Singapore (SIN) 2010	
Брусья	4	Виктория Комова	RUS	Оборот согнувшись назад не касаясь с контр перелетом ноги врозь (открыть тазобед. сустав до перелета)	4.508	E	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	4	Ирина Краснянская	UKR	Со стойки - оборот назад согнувшись не касаясь в высокий угол	4.408	D		
Брусья	4	Елис Рей	USA	На НЖ Штальдер назад – контр перелет в вис на ВЖ	4.302	C		
Брусья	4	Хана Ричнка	CZE	Штальдер назад на ВЖ – контр перелет ноги врозь через ВЖ в вис	4.502	E		
Брусья	4	Морган Вайт	USA	Штальдер вперед в обратном хвате в стойку, также с поворотом на ½ (180°) в стойке	4.403	D		
Брусья	4	Дария Жгоба	UKR	Оборот назад согнувшись не касаясь на НЖ – контр перелет в вис на ВЖ	4.308	C		
Брусья	5	Савана Черч	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись – контр перелет согнувшись через ВЖ в вис	5.409	D		
Брусья	5	Ханеке Ховнагель	NED	Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу или в обратном хвате) с поворотом на 1/1 (360°) в стойке	5.406,5.405	D		
Брусья	5	Ким	TBC	Из упора стоя согнувшись дуга – сальто вперед в вис на ВЖ	5.607	F		
Брусья	5	Ли Ли	CHN	Из упора сзади не касаясь на ВЖ – большим махом оборот назад не касаясь с последующим	5.303	C		
Брусья	5	Ли Ли	CHN	Из упора сзади не касаясь (ноги вместе) на ВЖ – большим махом оборот назад с контр перелетом ноги врозь в вис на ВЖ	5.403	D		
Брусья	5	Любовь Бурда	USSR	На ВЖ или НЖ из упора стоя согнувшись дуга с поворотом на 1½ (540°) в вис	5.307	C		
Брусья	5	Аннеке Лаке	NED	Оборот назад в упоре стоя согнувшись с поворотом на 1½ (540°)	5.508	E		
Брусья	5	Луо Ли	CHN	Стойка на руках на ВЖ – продев согнувшись в Адлер в оборот вперед и выбив в стойку на руках обратным хватом	5.501	E		
Брусья	5	Кристен Малоне	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и последующим перелетом в вис на ВЖ	5.409	D		
Брусья	5	Анна Миргородская	UKR	Упор сзади на ВЖ (ноги вместе) – большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на ВЖ	5.402	D		
Брусья	5	Татьяна Набиева	RUS	Оборот назад в упоре стоя согнувшись - контр перелет в вис на В/Ж (положение прогнувшись)	5.709	G	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	5	Елис Рей	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись – контр перелет ноги врозь через ВЖ в вис	5.409	D		
Брусья	5	Елизабета Сеиз	GER	Оборот назад в упоре стоя согнувшись через стойку – перелет на В/Ж с поворотом на 1/1 (360°)	5.509	E	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	5	Эльвира Теза	FRA	Упор сзади на ВЖ (ноги вместе) – большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на ВЖ	5.402	D		
Брусья	5	Елизабета Твидл	GBR	Оборот назад в упоре стоя согнувшись - контр перелет ноги врозь с поворотом на 180 в вис в смешанном обратном хвате	5.609	F		

Женская Спортивная Гимнастика								
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Номет	ДВ	Соревнования	VIDEO
Брусья	5	Лора ван Лювен	NED	Оборот назад в упоре стоя согнувшись в полетом и поворотом на ½ (180°)	5.509	E		
Брусья	6	Арай	JPN	Большим махом назад в обратном хвате – сальто вперед с поворотом на ½ (180°) в сальто назад в группировке				
Брусья	6	Бар	TBC	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)	6.504	E		
Брусья	6	Библиана Бланко	COL	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) в сальто вперед прогнувшись	6.507	E		
Брусья	6	Дженни Брунер	GER	Соскок: оборот назад в упоре согнувшись – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180	6.402	D		
Брусья	6	Оксана Чусовитина	UZB	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) во втором сальто	6.405	D		
Брусья	6	Надя Команечи	ROU	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на ½ (180°) – сальто назад в группировке или согнувшись	6.303	C		
Брусья	6	Таня Диладио	CRO	Salto backwards tucked	6310	C		
Брусья	6	Оксана Фабричнава	USSR	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)	6.605	F		
Брусья	6	Елис Рей	USA	Большим махом вперед двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	6.407	D		
Брусья	6	Карлота Джиовани	ITA	Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) двойное сальто вперед согнувшись	6.507	E		
Брусья	6	Габриела Гонзалес	MEX	Из переднего упора на ВЖ – оборот назад не касаясь или большой оборот назад в сальто назад в группировке или согнувшись через ВЖ	6.310	C		
Брусья	6	Таня Грат	AUT	Из переднего упора на ВЖ – оборот назад не касаясь или большой оборот назад в сальто назад в группировке или согнувшись через ВЖ	6.310	C		
Брусья	6	Жи	CHN	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°)	6.404	D		
Брусья	6	Стефи Крекер	DDR	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на ½ (180) сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	6.403	D		
Брусья	6	Ли я	CHN	Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) двойное сальто вперед согнувшись	6.507	E		
Брусья	6	Ма Иен Хон	CHN	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with 1/1 twist (360) to salto bwd	6.609	F		
Брусья	6	Бренда Магана	MEX	Большим махом вперед – тройное сальто назад в группировке	6.707	G		
Брусья	6	Виктория Морс	CAN	From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°)	6.401	D	OG London (GBR) 2012	
Брусья	6	Майко Морио	JPN	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) в первом сальто	6.405	D		
Брусья	6	Елена Мухина	USSR	С оборота назад – соскок летом – сальто назад в группировке	6.409	D		
Брусья	6	Алия Мустафина	RUS	Мах вперед в двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1 1/2 (540)	6.505	E	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	6	Бетти Окино	USA	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на ½ (180°) – сальто назад прогнувшись	6.403	D		
Брусья	6	Лиа Паролари	ITA	Соскок: оборот в упоре согнувшись не касаясь в стойку – сальто назад в группировке	6310	C		
Брусья	6	Таня Печстейн	SUI	Большим махом назад в обратном хвате– сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)	6.308	C		
Брусья	6	Тунде Пентек	HUN	Большим махом назад в обратном хвате или хвате снизу – двойное сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)	6.508	E		
Брусья	6	Пола Пличта	POL	Соскок: штальдер назад в сальто вперед в группировке	6.302	C		
Брусья	6	Елис Рей	USA	Большим махом вперед двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	6.706	G		
Брусья	6	Адриан Варга	HUN	Большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) в сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)	6.407	D		

Женская Спортивная Гимнастика								
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Номет	ДВ	Соревнования	VIDEO
Бревно								
Бревно	1	Светлана Баитова	USSR	Два круга двумя с последующим кругом ноги врозь	1.303	C		
Бревно	1	Мариса Дик	TTO	Прыжок со сменой ног с шпагат на бревне	1.305	C	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Бревно	1	Рамона Бюкс	NAM	Наскок: спиной к бревну – фляк через бревно, закончить в упоре	1.314	C		
Бревно	1	Джеки Дан	AUS	С конца бревна – рондат фляк с поворотом на ½ (180°) и переворот вперед	1.509	E		
Бревно	1	Тина Эрсег	CRO	С конца бревна – рондат – прыжок назад с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед в группировке	1.716	G		
Бревно	1	Келли Гарисон	USA	С конца бревна - рондат сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	1.718	G		
Бревно	1	Елена Гурова	USSR	Лицом к бревну – рондат фляк с поворотом на ½ (180°) близко к стойке в упор	1.314	C		
Бревно	1	Хэнд-ли Ефенг	CHN	Прыжком, силой или махом в стойку на руках продольно или поперечно – поворот на 1/1 (360°) в стойке с опусканием в горизонтальный упор (мин 45°) или в упор согнувшись (2 сек.), или убрать одну руку и боком опуститься вниз	1.411	D		
Бревно	1	Лиа Ома	CAN	Три скрещения	1.303	C		
Бревно	1	Кристи Филипс	USA	Стойка силой продольно – медленный переворот вперед на две ноги	1.412	D		
Бревно	1	Джанин Ранкин	CAN	Прыжком или силой стойка на одной руке	1.413	D		
Бревно	1	Елена Шушунова	USSR	Прыжок прогнувшись в горизонтальный упор (мин. 45°)	1.311	C		
Бревно	1	Василики Тцавдариду	GRE	С конца бревна рондат фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор сидя верхом на бревне	1.417	D		
Бревно	1	Вонг Хи Анджел	HKG	Сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)	1.616	F	OG London (GBR) 2012	
Бревно	1	Елена Замолодчикова	RUS	Лицом к бревну – рондат фляк с поворотом на with1/1 (360°) в оборот назад	1.514	E		
Бревно	2	Каси Джонсон	USA	Прыжок вперед со сменой ног и поворотом на ¼ (90°) в поперечный шпагат (180°) или положение ноги врозь согнувшись	2.306	C		
Бревно	2	Эльвира Теза	FRA	Продольно – толчком двух ног прыжок в шпагат (обе ноги выше горизонтали) с прогибанием верхней части тела, ноги и туловище параллельны полу	2.502	E		
Бревно	2	Янг Бо	CHN	Поперек бревна – толчком двух ног прыжок в шпагат (обе ноги выше горизонтали) с прогибанием верхней части тела, ноги и туловище параллельны полу	2.402	D		
Бревно	3	Пола Галанте	ITA	Поворот на 1/1/2(540), свободная нога в шпагате (180)	3.404	D	WCh London (GBR) 2009	
Бревно	3	Терин Нампри	USA	Проворот на 2½ turn (900°) в приседе на одной ноге – маховая нога на уровне горизонтали на протяжении всего поворота	3.507	E		
Бревно	3	Ли Ли	CHN	Проворот на 1¼ (450°) лежа на спине (угол в тазобедренном суставе закрытый)	3.308	C		
Бревно	3	Лорен Митчел	AUS	Поворот на 1/1 (360°) с удержанием свободной ноги сзади двумя руками	3.507	E	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Бревно	3	Бетти Окино	USA	Проворот на 3/1 (1080°) на одной ноге – маховая нога в любом положении	3.501	E		
Бревно	3	Елизабетта Пресиоза	ITA	Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги 2мя руками сзади	3.402	D	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Бревно	3	Сане Веверс	NED	Поворот ан 2/1 (720) с пяткой ноги выше гориз.		3.503 - E	WCh Rotterdam (NED) 2010	

Женская Спортивная Гимнастика								
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Номет	ДВ	Соревнования	VIDEO
Бревно	5	Вера Колесникова	RUS	Продольно – фляк с поворотом на ½ (180°) в стойку на руках продольно	5.406	D		
Бревно	5	Сильвия Полусе Калез	ESP	Free (Aerial) Cartwheel in cross position	5.509	E	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Бревно	5	Полин Шефер	GER	Сальто боком в группировке с поворотом на 1/2	5512	E	Wch Nanning (CHN), 2014	
Бревно	5	Келли Гарисон	USA	Медленный переворот назад из упора сидя сзади – (Вальдез) через горизонтальный упор на одной руке	4.311	C		
Бревно	5	Елена Кристина Григораш	ROU	Толчком двух ног сальто вперед в группировке с повором на ½ (180°)	5.611	F		
Бревно	5	Светлана Хоркина	RUS	Ауэрбах фляк с поворотом на 1/1 (360°) до опоры руками	5.407	D		
Бревно	5	Дина Кочеткова	RUS	Фляк с поворотом на 3/4 до постановки рук на бревно	5.405	D		
Бревно	5	Дина Кочеткова	RUS	Фляк с поворотом на ½ (180°) в стойку на руках	5.406	D		
Бревно	5	Настя Люкина	USA	Сальто вперед согнувшись отталкиванием с одной ноги в ласточку (2 сек.)	5.311	C		
Бревно	5	Оксана Омелянчик	USSR	Фляк с поворотом на ¾ (270°) в стойку на руках продольно (2 сек.)	5.404	D		
Бревно	5	Хенриетта Оноди	HUN	Прыжок назад (фляк) с поворотом на ½ (180°) в медленный переворот вперед	5.401	D		
Бревно	5	Елена Продунова	RUS	Прыжок вперед с поворотом на ½ (180°) – сальто назад согнувшись	5.514	E		
Бревно	5	Кити Хонти	HUN	Ауэрбах фляк с поворотом на ¼ (90°) в стойку (2 sec.)	5.307	C	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Бревно	5	Ева Руеда	ESP	Все варианты фляка сгибая разгибая тазобедренный сустав в фазе полета в упор сидя верхом	5.308	C		
Бревно	5	Яна Руфлова	CZE	Фляк с поворотом на 1/1 (360°) – в упор сидя верхом на бревне	5.408	D		
Бревно	5	Альбина Шишова	USSR	Сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	5.613	F		
Бревно	5	Эльвира Теза	FRA	Продольно - фляк с поворотом на 1/1 (360°) в оборот назад	5.506	E		
Бревно	5	Ивон Тусек	CAN	Продольно – фляк с приземлением на одну ногу	5.406	D		
Бревно	5	Шейла Ворли	USA	Прыжок с поворотом на 180 в темп. переворот вперед на 2 ноги	5.403	D		
Бревно	6	Хейне Арае	BRA	Толчком двух ног сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	6.402	D		
Бревно	6	Лубика Бохмерова	SVK	Ауэрбах сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на with 1/1 - 1½ (360°-540°) боком к бревну	6.306	C		
Бревно	6	Габриела Домингез	ESA	Сальто в группировке с поворотом на 1 1/2 (540°)	6.304	C	YOG Singapore (SIN) 2010	
Бревно	6	Светлана Хоркина	RUS	Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°) боком к бревну или с конца бревна	6.406	D		
Бревно	6	Нелли Ким	USSR	С конца бревна - Ауэрбах сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	6.307	C	OG Montreal (CAN) 1976	
Бревно	6	Нелли Ким	USSR	Маховое с поворотом в сальто назад в группировке	6.401	D	OG Moscow (RUS) 1980	
Бревно	6	Карли Патерсон	USA	Двойной твист в группировке	6.703	G		
Бревно	6	Джулия Стайнгрубер	SUI	Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 twist (360°) с конца бревна	6.507	E	WCh Tokyo (JPN) 2011	

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Номет	ДВ	Соревнования	VIDEO
В/У	1	Кристина Санкова	UKR	Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом на 180°	1.409	D	WCh Antwerp (BEL) 2013	
В/У	1	Диана Булимар	ROU	Джонсон с дополнительным поворотом на 1/1 (360°)	1.405	D	WCh Tokyo (JPN) 2011	
В/У	1	Тунде Кселах	HUN	Прыжок в поперечный шпагат с поворотом на 1/1 (360°)	1.301	C	WCh Rotterdam (NED) 2010	
В/У	1	Ванесса Феррари	ITA	Прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) в кольцо	1.409	D	OG London (GBR) 2012	
В/У	1	Татьяна Фролова	USSR	Прыжок шагом со сменой ног в шпагат и поворотом на ½ -1/1 (180°-360°) в фазе полета (180° разведение ног после шпагата)	1.304, 1.404	C, D		
В/У	1	Селестина Попа	ROU	олчком двумя ногами прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	1.307	C		
В/У	1	Каталина Ярковска-Ковальска	POL	прыжок в шпагат на 1/1 (360°) в кольцо	1409	D	Wch Nanning (CHN), 2014	
В/У	2	Елена Гомез	ESP	Поворот на 4/1 (1440°) на одной ноге – маховая нога в любом положении	2.501	E		
В/У	2	Елис Хопнер-Гибс	CAN	Иллюзион 2/1(720°)	2.306	C		
В/У	2	Челси Меммел	USA	Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги рукой в шпагате (180°) на протяжении всего поворота	2.403	D		
В/У	2	Лорен Митчел	AUS	Поворот на 3/1 (1080°) в приседе на одной ноге- свободная нога прямая	2.507	E	WCh Rotterdam (NED) 2010	
В/У	2	Ксения Семенова	RUS	Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги в атитюде	2.404	D		
В/У	2	Алия Мустафина	RUS	3/1 (1080°) с ногой в 180° шпагате	2503	E	Wch Nanning (CHN), 2014	
В/У	3	Ольга Мостепанова	USSR	Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) после или до опоры руками	3.305	C		
В/У	3	Василики Тцавдариду	GRE	С прыжка сальто назад боком с приземлением в упор лежа	????			
В/У	4	Андреасен	SWE	Двойной твист в группировке	4.505	E		
В/У	4	Сабрина Коджокар	ROU	Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2 1/2 (900°)	4.502	E	WCh Ghent (BEL) 2001	
В/У	4	Диана дос Сантес	BRA	Двойной твист согнувшись	4.605	F		
В/У	4	Диана дос Сантес	BRA	Двойной твист прогнувшись	4.705	G		
В/У	4	Лилия Подкопаева	UKR	Двойное сальто вперед, также с поворотом на ½ (180°)	4.501, 4.601	E,F		
В/У	4	Брена Дауэл	USA	Двойное сальто вперед согнувшись	4.601	F	WCh Glasgow (GBR) 2015	
В/У	4	Светлана Тарасевич	BLR	Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/1 twist (720°)	5.401	D		
В/У	5	Нелли Ким	USSR	Двойное сальто назад в группировке	5.402	D	OG Montreal (CAN) 1976	
В/У	5	Нелли Ким	USSR	Двойное сальто прогнувшись согнувшись-	5.402	D	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
В/У	5	Елена Мухина	USSR	Двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	5.502	E		
В/У	5	Даниэлла Силиваш	ROU	Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)	5.802	H		
В/У	5	Оксана Чусовитина	USSR	Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	5.803	H		
В/У	5	Симон Байлз	USA	Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°)	5.703	G	WCh Antwerp (BEL) 2013	
В/У	5	Виктория Морс	CAN	Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	5.903	I	WCh Antwerp (BEL) 2013	



ОПИСКИ

2017-2020 Правила Соревнований – ОШИБКИ

Примечание: Новое выделено красным шрифтом. Убранный текст обведен желтым фламастером.

I. Перевод

Русский текст **Нелли Ким** **Белоруссия**
Елена Лаури США

ABBREVIATIONS

Competitions	
QC	Соревнования I — Квалификация
AA	Соревнования II — Финал многоборья
AF	Соревнования III — Финал на снарядах
TF	Соревнования IV — Финал команд
OG	Олимпийские Игры
WC	Чемпионат Мира
YOG	Олимпийские Игры среди молодежи

II. Разделы

Часть 2 – стр. 3 – Таблица сбавок за поведение

Сбавки за форму – командные соревнования	1.00б.
Не одинаковые купальники (гимнастки из одной команды)	В Квалификации, Финале команд , сбавка 1 раз в фазе соревнований на снаряде где замечено – Жюри Соревнований

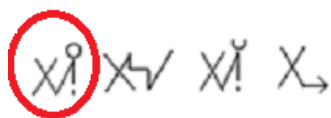
Часть 7 – стр.1

“Сложные прыжки с двух/одной ноги (пр.. 1/1 turn  (360°)”

Часть 8.3

Брусья и Бревно					
– Привышение разрешаемого время падения	Гимн/Сн.		0.30		
– Привышение впрямь падения (более 60 сек.)	Гимн/Сн				Упражнение закончено

Часть 11 – стр.1



Часть 12 – стр.3

12.4 Надбавки СВ и надбавки за соединения (СБ)– Бригада Д

с) Надбавки за соединения (СБ) даются за связи трех или больше акробатических элементов..

стр.4

Пример 1: и прыжок с бревна:

Оценка:

- Нет ДВ - засчитать только 7 элементов (Бригада Д)
- 0.50 нет попытки выполнения соскока (Бригада И)

Часть 13 - стр.3

13.3 Требования к композиции (СР) – Бригада Д 2.00 Б

Добавить: *Примечание: СР 2, 3 и 4 должны выполняться в акро линии.*

Правила для юниоров

2.1.2 Разминка

– В финале по снарядам разминаются 2 группы

III. Таблица Элементов

Брусья

3.405 *Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev Salto), or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked or stretch. (Gienger Salto) – to hang on HB*

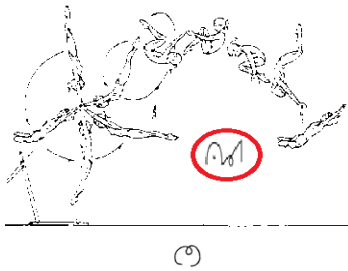
3.405

Большим махом вперед поворот на ½ (180°) сальто вперед ноги врозь (Делчев), или большим махом вперед – сальто назад прогнувшись или согнувшись с поворотом на ½ (180°) (Гингер),

1.609 ~~F~~, 1.709 ~~G~~

3.604 ~~F~~ 3.705 ~~G~~, 3.608 ~~F~~, 3.708 ~~G~~, 4.602 ~~F~~, 5.607 ~~F~~, 5.609 ~~F~~, 5.610 ~~F~~, 5.710 ~~G~~, 6.605 ~~F~~, 6.706 ~~G~~, 6.707 ~~G~~, 6.609 ~~F~~,

3.708 Убрать символ отмеченный красным



5.509 Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and $\frac{1}{2}$ turn (180°), or $\frac{1}{1}$ turn (360°) to hang on HB, ~~also~~

Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках на Н/Ж и последующим перелетом с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) или $\frac{1}{1}$ (360°) в хват за В/Ж, ~~также~~

Бревно

1.207 Jump to roll fwd at end or middle of beam, ~~also from clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd~~

С конца или с середины бревна -наскок кувырком вперед, ~~а также из упора углом вне – махом назад кувырок вперед~~

2.203 Изменить символ - заменить "  на " 

2.207 Pike jump from ~~side~~ cross position with $\frac{1}{2}$ turn (180°)

Поперек бревна ~~или продольно~~ – прыжок согнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)

5.712 Salto bwd stretched with $\frac{1}{1}$ twist (360°)

Сальто назад прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°)

1. 609 ~~-F~~, 1.709 ~~-G~~, 1.615 ~~-F~~, 1.616 ~~-F~~, 1.716 ~~-G~~, 1.618 ~~-F~~, 1.718 ~~-G~~, 1.619 ~~-F~~, 2.611 ~~-F~~, 5.611 ~~-F~~, 5.612 ~~-F~~, 5.712 ~~-G~~, 5.613 ~~-G~~, 6.602 ~~-F~~, 6.703 ~~-G~~, 6.604 ~~-F~~, 6.705 ~~-G~~, 6.606 ~~-F~~,

В/У

4.601 ~~-F~~, 4.605 ~~-F~~, 4.805 ~~-H~~, 5.601 ~~-F~~, 5.802 ~~-H~~, 5.603 ~~-F~~, 5.703 ~~-G~~, 5.803 ~~-H~~, 5.903 ~~-I~~

IV. Листок для оценки упражнения:

Добавить- на бревне; **Наскок без ДВ** 0.10

В/У; изменить **"направление взгляда"** на **"не заинтересовала зрителей"**

Добавить:

Акро вперед и назад в **4**

одной или разных акро линиях

Список имен (отдельно)

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Прыжок						
Прыжок	1	Нелли Ким	USSR	Переворот вперед с - 1 ½ (540°)	WCh Varna (BUL) 1974	
Прыжок	1	Ольга Корбут	USSR	Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе полета – 1/1 (360°) во 2-й фазе		
Прыжок	2	Оксана Чусовитина	UZB	Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
Прыжок	2	Оксана Чусовитина	UZB	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с 1 1/2 t. (540°)		
Прыжок	2	Елена Давыдова	USSR	Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) – сальто вперед в группировке		
Прыжок	2	Ирина Евдокимова	KAZ	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись		
Прыжок	2	Елена Продунова	RUS	Переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке		
Прыжок	2	Ванг Хи Инг	CHN	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с 1/2 (180°)		
Прыжок	3	Нелли Ким	USSR	Цукахара в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	OG Montreal (CAN) 1976	
Прыжок	3	Нелли Ким	USSR	Цукахара прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
Прыжок	3	Людмила Турищева	USSR	Цукахара в группировке		
Прыжок	3	Елена Замолдчикова	RUS	Цукахара прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Прыжок	4	Симона Аминар	ROU	Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 2½ (900°)		
Прыжок	4	Ерика Дангелова	BUL	Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)		
Прыжок	4	Лукони Патриция	ITA	Рондат фляк с поворотом на 1/1 (360°) – сальто назад в группировке		
Прыжок	4	Светлана Баитова	USSR	Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Прыжок	4	Наталия Юрченко	USSR	Рондат фляк – сальто назад в группировке		
Прыжок	5	Ченг Фей	CHN	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)		
Прыжок	5	Наталия Иванчева	BUL	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед в группировке		
Прыжок	5	Светлана Хоркина	RUS	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°)		
Прыжок	5	Оксана Омеляничик	USSR	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись		
Прыжок	5	Лилия Подкопаева	UKR	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)		
Прыжок	5	Вероника Сервенте	ITA	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)		

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Брусья	1	Леянет Гонзалес	MEX	Рондат перед НЖ, фляк на НЖ через стойку на руках		
Брусья	1	Елена Гурова	USSR	Рондат перед НЖ, фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор не касаясь или через стойку на НЖ		
Брусья	1	Мартина Енч	DDR	Рондат перед НЖ – сальто назад в группировке через НЖ в вис на НЖ		
Брусья	1	Анна-Мари Марранен	FIN	Наскок в стойку на руках н НЖ прямым телом, также с поворотом на 1/1 (360°) в стойке		
Брусья	1	Волха Макхатсова	BLR	Полет через Н/Ж ноги вместе в вис на В/Ж	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	1	Джулиэн Макнамара	USA	Наскок прыжком в упор не касаясь на ВЖ – оборот не касаясь в стойку на ВЖ, также с поворотом на ½ (180°) в стойке на ВЖ		
Брусья	2	Вера Чаславка	CZE	Из упора спереди на ВЖ – мах назад с отпусанием рук и поворотом на 1/1 (360°) в вис на ВЖ		
Брусья	2	Надя Команечи	ROU	Из упора спереди на ВЖ – махом назад сальто вперед ноги врозь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Ирина Яротска	UKR	Оборот не касаясь назад на НЖ, срыв в вис на ВЖ		
Брусья	2	Таня Диладио	CRO	Из стойки на руках перелет толчком в вис на ВЖ		
Брусья	2	Силвия Хиндорф	DDR	Оборот назад не касаясь с контр перелетом ноги врозь в вис на ВЖ		
Брусья	2	Светлана Хоркина	RUS	Из упора спереди внутри на НЖ – оборот назад не касаясь через стойку, с поворотом на ½ (180°) в полете в вис н ВЖ		
Брусья	2	Биргит Радолка	DDR	Из упора спереди на НЖ – махом назад сальто вперед в вис на ВЖ		
Брусья	2	Аника Ридер	GBR	Из вися на ВЖ – подъем махом назад в стойку с поворотом на 1 1/2 (540°) в стойке		
Брусья	2	Чусэнг Шэнг	CHN	Оборот назад не касаясь с контр перелетом ноги вместе в вис на ВЖ	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Брусья	2	Наталия Шапошникова	USSR	Из упора спереди внутри на НЖ – оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на ВЖ		
Брусья	3	Мохини Барваж	USA	Вис лицом к НЖ – большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) упор на НЖ	OG 2004 ATHENS	
Брусья	3	Стефани Капучитте	CAN	На ВЖ большим махом назад сальто вперед прогнувшись в вис на ВЖ		
Брусья	3	Оксана Чусовитина	UZB	Большой оборот назад с подскоком и поворотом на 1/1 (360°) в стойке		
Брусья	3	Елена Давыдова	USSR	Большим махом вперед – контр перелет назад ноги врозь		
Брусья	3	Людмила Ежова	RUS	На ВЖ большим махом назад – перелет с поворотом на ½ (180°) в вис на НЖ		
Брусья	3	Снежана Христакиева	BUL	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) в вис на ВЖ		
Брусья	3	Наталия Кононенко	UKR	Махом вперед контр перелет ноги врозь с поворотом на ½ (180°) в вис на В/Ж в смешанном хвате	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	3	Ли Я	CHN	Мах назад и сальто вперед ноги врозь с поворотом на 1/2 (180) в вис на В/Ж		
Брусья	3	Лиу Ксиян	CHN	Большой оборот назад на одной руке		
Брусья	3	Мо Хулан	CHN	Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)		
Брусья	3	Мэри-Эн Монктон	AUS	Махом вперед поворот на ½ (180°) и перелет толчком руками в вис на В/Ж	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	3	Адриэн Ниесте	HUN	Большим махом вперед – сальто назад согнувшись ноги врозь с поворотом на ½ (180°)		
Брусья	3	Пак Генг Сил	PRK	Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB		
Брусья	3	Елена Шушунова	USSR	Long swing fwd with 1/2 turn (180) further 1/2 turn (180) to counter straddle in flight over HB to hang		
Брусья	3	Лори Стронг	CAN	Вис на В/Ж – мах вперед и перелет с поворотом на 1½ (540°) в вис на Н/Ж		
Брусья	3	Джулия Волпи	ITA	На ВЖ большим махом назад перелет согнувшись или ноги врозь с поворотом на ½ (180°) над ВЖ в вис		

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Брусья	3	Внинг Жан	CHN	На ВЖ большим махом назад перелет согнувшись или ноги врозь с поворотом на ½ (180°) над ВЖ в вис		
Брусья	3	Ретиз Хернандез, Карла Янин	MEX	Вис на ВЖ - мах вперед с ½ (180°) и перелет в стойку с ½ (180°) на НЖ	Wch Nanning (CHN), 2014	
Брусья	3	Анна Зайцева	KAZ	На ВЖ – большой оборот вперед в обратном хвате в стойку (прямым телом или согнувшись), а также с поворотом на ½ (180°) в стойке		
Брусья	4	Ребека Дауни	GBR	Штальдер назад на В/Ж с контр перелетом согнувшись в вис на В/Ж	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	4	Марша Фредерик	USA	Штальдер назад с поворотом на 1/1 (360°) в стойке		
Брусья	4	Паола Галанте	ITA	Clear pike Circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang	WCh London 2009	
Брусья	4	Виктория Комова	RUS	Оборот согнувшись назад не касаясь с перелетом на ВЖ с поворотом на 1/2 (180°)	YOG Singapore (SIN) 2010	
Брусья	4	Виктория Комова	RUS	Оборот согнувшись назад не касаясь с контр перелетом ноги врозь (открыть тазобед. сустав до перелета)	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	4	Ирина Краснянская	UKR	Со стойки - оборот назад согнувшись не касаясь в высокий угол		
Брусья	4	Елис Рей	USA	На НЖ Штальдер назад – контер перелет в вис на ВЖ		
Брусья	4	Хана Ричнка	CZE	Штальдер назад на ВЖ – контер перелет ноги врозь через ВЖ в вис		
Брусья	4	Морган Вайит	USA	Штальдер вперед в обратном хвате в стойку, также с поворотом на ½ (180°) в стойке		
Брусья	4	Дария Жгоба	UKR	Оборот назад согнувшись не касаясь на НЖ – контер перелет в вис на ВЖ		
Брусья	5	Савана Черч	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись – контер перелет согнувшись через ВЖ в вис		
Брусья	5	Ханеке Ховнагель	NED	Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу или в обратном хвате) с поворотом на 1/1 (360°) в стойке		
Брусья	5	Ким	TBC	Из упора стоя согнувшись дуга – сальто вперед в вис на ВЖ		
Брусья	5	Ли Ли	CHN	Из упора сзади не касаясь на ВЖ – большим махом оборот назад не касаясь с последующим продевом в вис на ВЖ		
Брусья	5	Ли Ли	CHN	Из упора сзади не касаясь (ноги вместе) на ВЖ – большим махом оборот назад с контр перелетом ноги врозь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Любовь Бурда	USSR	На ВЖ или НЖ из упора стоя согнувшись дуга с поворотом на 1½ (540°) в вис		
Брусья	5	Аннеке Лаке	NED	Оборот назад в упоре стоя согнувшись с поворотом на 1½ (540°)		
Брусья	5	Луо Ли	CHN	Стойка на руках на ВЖ – продев согнувшись в Адлер в оборот вперед и выбив в стойку на руках обратным хватом		
Брусья	5	Кристен Малоне	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и последующим перелетом в вис на ВЖ		
Брусья	5	Анна Миргородская	UKR	Упор сзади на ВЖ (ноги вместе) – большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Татьяна Набиева	RUS	Оборот назад в упоре стоя согнувшись - контр перелет в вис на В/Ж (положение прогнувшись над	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	5	Елис Рей	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись – контер перелет ноги врозь через ВЖ в вис		
Брусья	5	Елизабета Сеиз	GER	Оборот назад в упоре стоя согнувшись через стойку – перелет на В/Ж с поворотом на 1/1 (360°)	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	5	Эльвира Теза	FRA	Упор сзади на ВЖ (ноги вместе) – большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Елизабета Твидл	GBR	Оборот назад в упоре стоя согнувшись - контр перелет ноги врозь с поворотом на 180 в вис в смешанном обратном хвате		
Брусья	5	Лора ван Лювен	NED	Оборот назад в упоре стоя согнувшись в полетом и поворотом на ½ (180°)		
Брусья	6	Арай	JPN	Большим махом назад в обратном хвате – сальто вперед с поворотом на ½ (180°) в сальто назад в группировке		
Брусья	6	Бар	TBC	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)		
Брусья	6	Библиана Бланко	COL	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) в сальто вперед прогнувшись		

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Брусья	6	Дженни Брунер	GER	Соскок: оборот назад в упоре согнувшись – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180		
Брусья	6	Оксана Чусовитина	UZB	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) во втором сальто		
Брусья	6	Надя Команечи	ROU	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на ½ (180°) – сальто назад в группировке или согнувшись		
Брусья	6	Таня Диладио	CRO	Salto backwards tucked		
Брусья	6	Оксана Фабричнова	USSR	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)		
Брусья	6	Елис Рей	USA	Большим махом вперед двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Брусья	6	Карлота Дживовани	ITA	Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) двойное сальто вперед согнувшись		
Брусья	6	Габриела Гонзалес	MEX	Из переднего упора на ВЖ – оборот назад не касаясь или большой оборот назад в сальто назад в группировке или согнувшись через ВЖ		
Брусья	6	Таня Грат	AUT	Из переднего упора на ВЖ – оборот назад не касаясь или большой оборот назад в сальто назад в группировке или согнувшись через ВЖ		
Брусья	6	Жи	CHN	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°)		
Брусья	6	Стефи Крекер	DDR	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на ½ (180) сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)		
Брусья	6	Ли я	CHN	Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) двойное сальто вперед согнувшись		
Брусья	6	Ма Иен Хон	CHN	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with 1/1 twist (360) to salto bwd		
Брусья	6	Бренда Магана	MEX	Большим махом вперед – тройное сальто назад в группировке		
Брусья	6	Виктория Морс	CAN	From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°)	OG London (GBR) 2012	
Брусья	6	Майко Морио	JPN	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) в первом сальто		
Брусья	6	Елена Мухина	USSR	С оборота назад – соскок летом – сальто назад в группировке		
Брусья	6	Алия Мустафина	RUS	Мах вперед в двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1 1/2 (540)	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	6	Бетти Окино	USA	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на ½ (180°) – сальто назад прогнувшись		
Брусья	6	Лиа Паролари	ITA	Соскок: оборот в упоре согнувшись не касаясь в стойку – сальто назад в группировке		
Брусья	6	Таня Печстейн	SUI	Большим махом назад в обратном хвате– сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)		
Брусья	6	Тунде Пентек	HUN	Большим махом назад в обратном хвате или хвате снизу – двойное сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)		
Брусья	6	Пола Пличта	POL	Соскок: штальдер назад в сальто вперед в группировке		
Брусья	6	Елис Рей	USA	Большим махом вперед двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Брусья	6	Адриэн Варга	HUN	Большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) в сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)		
Бревно	1	Светлана Баитова	USSR	Два круга двумя с последующим кругом ноги врозь		
Бревно	1	Мариса Дик	TTO	Прыжок со сменой ног в шпагат на бревне без упора - разбег по диагонали	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Бревно	1	Рамона Бюкс	NAM	Наскок: спиной к бревну – фляк через бревно, закончить в упоре		
Бревно	1	Джеки Дан	AUS	С конца бревна – рондат фляк с поворотом на ½ (180°) и переворот вперед		
Бревно	1	Тина Эрсег	CRO	С конца бревна – рондат – прыжок назад с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед в группировке		
Бревно	1	Келли Гарисон	USA	С конца бревна - рондат сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
Бревно	1	Елена Гурова	USSR	Лицом к бревну – рондат фляк с поворотом на ½ (180°) близко к стойке в упор		

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Бревно	1	Хэнд-ли Ефенг	CHN	Прыжком, силой или махом в стойку на руках продольно или поперечно – поворот на 1/1 (360°) в стойке с опусканием в горизонтальный упор (мин 45°) или в упор согнувшись (2 сек.), или убрать одну руку и боком опуститься вниз		
Бревно	1	Лиан Ома	CAN	Три скрещения		
Бревно	1	Кристи Филипс	USA	Стойка силой продольно – медленный переворот вперед на две ноги		
Бревно	1	Джанин Ранкин	CAN	Прыжком или силой стойка на одной руке		
Бревно	1	Елена Шушунова	USSR	Прыжок прогнувшись в горизонтальный упор (мин. 45°)		
Бревно	1	Василики Тцавдариду	GRE	С конца бревна рондат фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор сидя верхом на бревне		
Бревно	1	Вонг Хи Анджел	HKG	Сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)	OG London (GBR) 2012	
Бревно	1	Елена Замолдчикова	RUS	Лицом к бревну – рондат фляк с поворотом на with1/1 (360°) в оборот назад		
Бревно	2	Каси Джонсон	USA	Прыжок вперед со сменой ног и поворотом на ¼ (90°) в поперечный шпагат (180°) или положение ноги врозь согнувшись		
Бревно	2	Эльвира Теза	FRA	Продольно – толчком двух ног прыжок в шпагат (обе ноги выше горизонтали) с прогибанием верхней части тела, ноги и туловище параллельны полу		
Бревно	2	Янг Бо	CHN	Поперек бревна – толчком двух ног прыжок в шпагат (обе ноги выше горизонтали) с прогибанием верхней части тела, ноги и туловище параллельны полу		
Бревно	3	Пола Галанте	ITA	Поворот на 1/1/2(540), свободная нога в шпагате (180)	WCh London (GBR) 2009	
Бревно	3	Терин Нампри	USA	Проворот на 2½ turn (900°) в приседе на одной ноге – маховая нога на уровне горизонтали на протяжении всего поворота		
Бревно	3	Ли Ли	CHN	Проворот на 1¼ (450°) лежа на спине (угол в тазобедренном суставе закрытый)		
Бревно	3	Лорен Митчел	AUS	Поворот на 1/1 (360°) с удержанием свободной ноги сзади двумя руками	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Бревно	3	Бетти Окино	USA	Проворот на 3/1 (1080°) на одной ноге – маховая нога в любом положении		
Бревно	3	Елизабетта Пресиоза	ITA	Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги 2мя руками сзади	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Бревно	3	Сане Веверс	NED	Поворот ан 2/1 (720) с пяткой ноги выше гориз.	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Бревно	5	Вера Колесникова	RUS	Продольно – фляк с поворотом на ½ (180°) в стойку на руках продольно		
Бревно	5	Сильвия Полусе Калез	ESP	Free (Aerial) Cartwheel in cross position	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Бревно	5	Полин Шефер	GER	Сальто боком в группировке с поворотом на 1/2	Wch Nanning (CHN), 2014	
Бревно	5	Келли Гарисон	USA	Медленный переворот назад из упора сидя сзади – (Вальдез) через горизонтальный упор на одной руке		
Бревно	5	Елена Кристина Григораш	ROU	Толчком двух ног сальто вперед в группировке с повором на ½ (180°)		

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Бревно	5	Светлана Хоркина	RUS	Ауэрбах фляк с поворотом на 1/1 (360°) до опоры руками		
Бревно	5	Дина Кочеткова	RUS	Фляк с поворотом на 3/4 до постановки рук на бревно		
Бревно	5	Дина Кочеткова	RUS	Фляк с поворотом на ½ (180°) в стойку на руках		
Бревно	5	Настя Люкина	USA	Сальто вперед согнувшись отталкиванием с одной ноги в ласточку (2 сек.)		
Бревно	5	Оксана Омельянчик	USSR	Фляк с поворотом на ¾ (270°) в стойку на руках продольно (2 сек.)		
Бревно	5	Хенриетта Оноди	HUN	Прыжок назад (фляк) с поворотом на ½ (180°) в медленный переворот вперед		
Бревно	5	Елена Продунова	RUS	Прыжок вперед с поворотом на ½ (180°) – сальто назад согнувшись		
Бревно	5	Кити Хонти	HUN	Ауэрбах фляк с поворотом на ¼ (90°) в стойку (2 сек.)	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Бревно	5	Ева Руеда	ESP	Все варианты фляка сгибая разгибая тазобедренный сустав в фазе полета в упор сидя верхом		
Бревно	5	Яна Руфлова	CZE	Фляк с поворотом на 1/1 (360°) – в упор сидя верхом на бревне		
				Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
Бревно	5	Альбина Шишова	USSR	Сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)		
Бревно	5	Эльвира Теза	FRA	Продольно - фляк с поворотом на 1/1 (360°) в оборот назад		
Бревно	5	Ивон Тусек	CAN	Продольно – фляк с приземлением на одну ногу		
Balance Beam	5	Луиса Портокарьерро	GUA	Маховое вперед с приземлением на одну ногу сидя на бревне без опоры руками		
Бревно	5	Шейла Ворли	USA	Прыжок с поворотом на 180 в темп. переворот вперед на 2 ноги		
Бревно	6	Хейне Арае	BRA	Толчком двух ног сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Бревно	6	Лубика Бохмерова	SVK	Ауэрбах сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на with 1/1 - 1½ (360°- 540°)	YOG Singapore (SIN) 2010	
Бревно	6	Габриела Домингес	ESA	Сальто в группировке с поворотом на 1 1/2 (540°)		
Бревно	6	Светлана Хоркина	RUS	Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°) боком к бревну или с конца бревна	OG Montreal (CAN) 1976	
Бревно	6	Нелли Ким	USSR	С конца бревна - Ауэрбах сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	OG Moscow (RUS) 1980	
Бревно	6	Нелли Ким	USSR	Маховое с поворотом в сальто назад в группировке		
Бревно	6	Карли Патерсон	USA	Двойной твист в группировке	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Бревно	6	Джулия Стайнгрубер	SUI	Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 twist (360°) с конца бревна	WCh Antwerp (BEL) 2013	
В/У	1	Кристина Санкова	UKR	Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом на 180°	WCh Tokyo (JPN) 2011	
В/У	1	Диана Булимар	ROU	Джонсон с дополнительным поворотом на 1/1 (360)	WCh Rotterdam (NED) 2010	
В/У	1	Тунде Кселак	HUN	Прыжок в поперечный шпагат с поворотом на 1/1 (360)	OG London (GBR) 2012	
В/У	1	Ванесса Феррари	ITA	Прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360) в кольцо		
В/У	1	Татьяна Фролова	USSR	Прыжок шагом со сменой ног в шпагат и поворотом на ½ -1/1 (180°-360°) в фазе полета (180° разведение ног после шпагата)		
В/У	1	Селестина Попа	ROU	олчком двумя ногами прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	Wch Nanning (CHN), 2014	
В/У	1	Каталина Янковска-Ковальска	POL	прыжок в шпагат на 1/1 (360°) в кольцо		
В/У	2	Елена Гомез	ESP	Поворот на 4/1 (1440°) на одной ноге – маховая нога в любом положении		
В/У	2	Елис Хопнер-Гибс	CAN	Иллюзион 2/1(720)		
В/У	2	Челси Меммел	USA	Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги рукой в шпагате (180°) на протяжении всего поворота	WCh Rotterdam (NED) 2010	

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
В/У	2	Лорен Митчел	AUS	Поворот на 3/1 (1080) в приседе на одной ноге- свободная нога прямая		
В/У	2	Ксения Семенова	RUS	Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги в атитюде	Wch Nanning (CHN), 2014	
В/У	2	Алия Мустафина	RUS	3/1 (1080°) с ногой в 180° шпагате		
В/У	3	Ольга Мостепанова	USSR	Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) после или до опоры руками		
В/У	3	Василики Тцавдариду	GRE	Подскок с поворотом на 1/1 (360°) ноги врозь и приземление лежа		
В/У	4	Андреасен	SWE	Двойной твист в группировке	WCh Ghent (BEL) 2001	
В/У	4	Сабрина Коджокар	ROU	Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2 1/2 (900°)		
В/У	4	Диана дос Сантес	BRA	Двойной твист согнувшись		
В/У	4	Диана дос Сантес	BRA	Двойной твист прогнувшись		
В/У	4	Лилия Подкопаева	UKR	Двойное сальто вперед, также с поворотом на ½ (180°)	WCh Glasgow (GBR) 2015	
В/У	4	Брена Дауэл	USA	Двойное сальто вперед согнувшись	WCh Glasgow (GBR) 2015	
В/У	4	Светлана Тарасевич	BLR	Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2½ (900°)	OG Montreal (CAN) 1976	
В/У	5	Нелли Ким	USSR	Двойное сальто назад в группировке	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
В/У	5	Нелли Ким	USSR	Двойное сальто прогнувшись согнувшись-		
В/У	5	Елена Мухина	USSR	Двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
В/У	5	Даниэлла Силиваш	ROU	Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)		
В/У	5	Оксана Чусовитина	USSR	Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	WCh Antwerp (BEL) 2013	
В/У	5	Симон Байлз	USA	Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°)	WCh Antwerp (BEL) 2013	
В/У	5	Виктория Морс	CAN	Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		