

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации

от «7» апреля 2025 г. № 268

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1.1 Введение

Настоящие правила вида спорта «спортивная аэробика» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной организацией (далее – ОСФ), с учетом основных требований Правил соревнований «Аэробная гимнастика» Международной федерации гимнастики (International Federation of Gymnastics (FIG)) (далее – Правила FIG) и Технических регламентов Международной федерации гимнастики (International Federation of Gymnastics (FIG)) (далее – Технический регламент FIG), действуют при проведении соревнований по спортивной аэробике, проводимых на территории Российской Федерации общероссийской спортивной федерацией и региональными спортивными федерациями (далее – региональные федерации) и иными уполномоченными организациями (далее – организации).

Официальные лица (руководители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Всем официальным лицам запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ).

В зависимости от характера и обстоятельств совершенного правонарушения за противоправное влияние на результаты официальных соревнований по виду спорта «спортивная аэробика» могут применяться, в том числе, но, не ограничиваясь этим, следующие виды санкций:

- дисквалификация;
- штраф.

1.2 Термины и определения

В таблице № 1 приведены основные термины и определения, применяемые в виде спорта «спортивная аэробика».

Таблица № 1

Основные термины и определения.

Акробатический элемент (Acrobatic Element)	Общий термин для акробатических движений. Акробатические элементы имеют 3 фазы (начало – основная – завершение).
Соревнования по аэробике (Aerobic Competition)	Соревнования по аэробной гимнастике (спортивной аэробике).
Соединение аэробных движений (Aerobic Movement Pattern) (САД)	Комбинации базовых аэробных шагов вместе с движениями рук: все выполняется под музыку, чтобы создать динамичные, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высокой и низкой ударной нагрузкой.
Серия (сет) аэробных движений – САД (Aerobic Movement Pattern Sequence)	Движения на полные 8-счетов, выполняемые с использованием аэробных вариантов движений: 7 базовых шагов вместе с движениями рук. 8-счетов = 1 последовательность САД/ 1 сет.
В воздухе (Airborne)	Тело в воздухе (безопорное положение). Когда у человека нет контакта с полом или партнером.
Выравнивание, осанка (Alignment)	Расположение костей, из которых состоит сустав. На соревнованиях поддержание тела (каждой части) в правильном положении, занимая нейтральное положение. Также называется выравниванием тела, осанкой.
Амплитуда (Amplitude)	Взрывные движения (отталкивания) для перехода в безопорное положение.
Прыжок Аксель (Axel Jump)	Прыжок, заимствованный из фигурного катания. Перемещение по траектории вперед с вращением / поворотом после отталкивания.
Фоновая музыка (Background Music)	Музыка, которая играет в глубине сцены и не является главной в упражнении, а играет для улучшения постановки.
Частота ударов в минуту (Beat Per Minute)	Единица измерения, указывающая темп музыки и количество ударов в 1 минуту. Чем больше количество ударов, тем быстрее темп музыки.
Звуковой сигнал (Beep /Cue sound)	Намеренно добавленный звуковой эффект в начале музыки, чтобы знать, когда начнется музыка.

Канон (Canon)	СП / ТР / ГР / АД /АС: Участники выполняют движение с задержкой во времени (один за другим) намеренно.
Шассе (Chassé, chase)	Происходит из терминологии балета. Движения приставными шагами с подскоком, как бы подбивая лидирующую ногу.
Хореография (Choreography)	Отображение последовательности движений тела в пространстве и времени, а также относительно других партнеров по выступлению. Кроме того, баланс элементов сложности аэробной гимнастики с художественными компонентами для создания непрерывного потока, связного целого и демонстрации уникальных способностей, индивидуальности и стиля гимнастики (-й) в рамках выступления.
Круг (Circle)	Вращение или поворот на 360° с траекторией кривой.
Сотрудничество (Collaboration)	Процесс совместной работы двух или более человек с помощью или силой партнера, который должен поддерживать, тащить или поднимать с пола для выполнения движений/действий.
Композиция (Composition)	Запас движений, включая элементы сложности, и структурирование аэробных программ.
Обязательные элементы (Compulsory Elements)	Предписанные для включения обязательные элементы сложности в программу для дивизиона национального развития в качестве рекомендации.
Прыжок Казак (Cossack Jump)	Форма тела, демонстрируемая в воздухе: согнувшись с бедрами вместе параллельно полу, с одной прямой и одной согнутой ногой.
Элемент сложности (Difficulty Element)	Элементы, оцениваемые в упражнении, для выполнения которых используют физические возможности.
Динамическая сила (Dynamic Strength)	Изотоническая мышечная сила. Сила с движениями.
ИК (EC)	Исполнительный комитет.
Элемент (Element)	Существуют «Элемент сложности» и «Акробатический элемент». Заимствованы из элементов гимнастики.
Эн деданс (En dedans)	Поворот (пируэт) в том же направлении, что и опорная нога. Если опорная правая нога, поворот вправо (происходит из терминологии балета).

Эн диор (En dehors)	Поворот (пируэт) в противоположном от опорной ноги направлении. Если опорная правая нога, поворот влево происходит из терминологии балета.
Выносливость (Endurance)	Физическая способность поддерживать интенсивность движений на протяжении всего упражнения.
Падение (Fall)	Быстрое падение или опускание на пол с полной потерей контроля
Подгруппа (Family)	Блок элементов со схожей техникой и классификация элементов сложности.
Гибкость (Flexibility)	Диапазон амплитуды в динамических движениях или статических положениях.
Элемент по полу (Floor Element)	Элементы, выполненные на полу или с приземлением на самый низкий уровень площадки (пол).
Построение (Formation)	Форма или построение, созданное несколькими участниками с помощью перемещения, изменения дистанции и взаиморасположения спортсменов.
Фронтальная плоскость (Frontal)	Одна из плоскостей тела. Разделение тела на переднюю и заднюю части. Пример: «Фронтальный шпагат» — шпагат с ногами, открытыми вправо и влево.
Фронтальный шпагат (Frontal Split)	Статическое положения, ноги полностью разведены вправо и влево во фронтальной плоскости (180°).
ФИЖ (FIG)	Международная федерация гимнастики International Federation of Gymnastics.
Глиссада Glissade (Glide)	Двигаться плавно, без усилий или сопротивления, с центром тяжести, перемещающимся горизонтально (происходит из терминологии балета).
Группа (Group)	Элементы сложности делятся на 3 различные группы элементов в соответствии с требованиями физических возможностей.
Высокая интенсивность (High Impact)	Движения с отталкиванием ногами от пола на мгновение. Например: бег трусцой, скачок, бег трусцой, джек.
Подскок (Hop / Hopping)	Перемещение небольшими вертикальными прыжками или на короткое расстояние на ноге/ногах.
Горизонтально (Horizontal)	Параллельно полу.
Бригада судей (Jury)	Судьи. D – судьи сложности, E – судьи исполнения, A – судьи артистизма.

Прыжок с 2 ^x ног (Jump)	Оттолкнуться от пола в воздух, используя мышцы двух ног и стоп. Вертикальный прыжок с отталкиванием и приземлением в одном и том же месте.
Юниоры, юниорки (Junior)	Юниорский дивизион (подразделение). Возраст спортсменов должен быть 15-17 лет в год проведения соревнований.
Латерально (Lateral)	Движения в стороны (из стороны в сторону).
Прыжок с 1 ноги (Leap)	Один из прыжков. Отталкивание одной ногой и прыжок вперед (по траектории движения).
Уровень (Level)	3 уровня в пространстве. В воздухе, стоя и на поверхности/полу.
Связь (Link)	Связующие движения без изменения уровня.
Низкая интенсивность (Low Impact)	Движения, при которых одна нога, соприкасается с полом. Например: march, step touch, v-step, box step.
ЛОК (LOC)	Местный организационный комитет.
Бригада (Panel)	Панель (Коллегия) означает судейскую бригаду с составом судей.
Рассе (Passé)	Происходит из терминологии балета. Свободная нога находится в согнутом положении, а стопа расположена прямо над коленной чашечкой опорной ноги, образуя форму треугольника.
Партнерство (Partnership)	Объединение двух или более людей с контактом/физическим взаимодействием или без него (держаться/пожимать руки, непринужденно прикасаться, обниматься, смотреть в глаза).
Фраза (Phrase)	Группа нот, образующих отдельную единицу в музыке.
Физическое взаимодействие (Physical Interaction)	Термин близок понятию «Партнерство»; общение или прямое участие с партнером/ами, выполняемое при соединении друг с другом посредством физического контакта.
Прыжок согнувшись (Pike Jump)	Форма тела согнувшись в воздухе с ногами вместе, прямыми и параллельными полу, в то время как туловище наклонено вперед.
Сила (Power)	Взрывная сила в течение короткого периода времени (плиометрические элементы).

Представление (Presentation)	Манера или стиль, в котором выполняется упражнение с самовыражением и способностью привлечь к себе внимание.
Подбрасывание (Propelling)	Когда партнер подбрасывает человека или партнер используется как опора для подпрыгивания в безопорное положение.
Сагиттально (Sagittal)	Одна из плоскостей тела. Разделение тела на правую и левую половины. Пример: «Сагиттальный шпагат» — положение шпагата с разведенными ногами вперед и назад относительно тела.
Сеньор (Senior)	Взрослые спортсмены. В год соревнований должно быть 18 лет и старше.
Скольжение (Slide)	Движение скользя по поверхности, сохраняя непрерывный контакт с полом.
Шпагат сагиттальный Split (Sagittal)	Статическое положение, при котором ноги полностью разведены вперед и назад в сагиттальном шпагате (180°).
Статическая сила (Static Strength)	Изометрическая сила мышц/сокращение. Сила без движений, как в подгруппе «Упоры».
Согнувшись ноги врозь (Straddle)	Положение с разведенными в стороны от тела ногами (угол не менее 90°), ноги параллельны полу, тело в положении согнувшись.
Перемах ноги врозь (Straddle Cut)	В воздухе ноги разводятся в стороны и перемещаются вперед, чтобы приземлиться в упор лежа сзади, ступни подняты над полом во время выполнения.
Стиль (Style)	Отличительный или характерный способ действия или манера исполнения.
Упор (Support)	Удержание всего тела или его части. Используя изометрическое сокращение мышц, удерживать вес тела с опорой рукой(и) о пол. В элементах сложности вес должен удерживаться не менее 2х секунд.
Покрытие/Пол (Surface / Floor)	Низший уровень пространства. Движения, при которых другие части тела, кроме стоп, соприкасаются с полом.
Свинг (Swing)	Двигаться вперед и назад или из стороны в сторону на оси.
Разножка (Switch)	Движение, со сменой положения ног.

Синхронизация (Synchronization)	Способность группы спортсменов выполнять все движения как единое целое, с идентичным диапазоном движения, начинать и заканчивать в одно и то же время и быть одинакового качества.
ТК (TC)	Технический комитет.
Техническое исполнение (Technical Skill)	Способность демонстрировать движения с идеальной техникой, используя максимальную физическую способность (динамическую/ статическую гибкость, мышечную силу, амплитуду, мощность, мышечную выносливость) с точностью и правильной формой, осанкой и выравниванием.
Технические требования (Technical Requirement)	Требования к выполнению элементов сложности, чтобы признать их элементами. Если требования не выполнены, элемент не получит ценность.
Тема (Theme)	Объединяющая или доминирующая идея, мотив, как в произведении искусства.
Переход (Transition)	Смена положения тела с одной позиции в другую (пол, стоя в полный рост, в воздухе).
Группировка (Tuck)	Обе ноги подняты близко к груди с согнутыми коленями.
Поворот (Turn)	Любое вращение с соприкосновением с полом или вертикально в воздухе.
Вращение (Twist)	Любое вращение выполняется за пределами вертикальной линии.
Вертикаль (Vertical)	Ось под прямым углом (90°) к горизонтальной плоскости.
Юноши (Youth)	Молодежная категория. Возраст должен быть 12-14 лет в год проведения.
7 Базовых шагов (7-Basic Steps)	Шаг, бег, подскок, подъем колена, мах ногой, выпад (March, Jog, Skip, Knee Lift, Kick, Jack, Lunge).

1.3 Возрастные группы и спортивные дисциплины

Официальные спортивные соревнования по виду спорта «спортивная аэробика» проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта в следующих возрастных группах (таблица № 2).

Таблица № 2

Спортивные дисциплины и возрастные группы.

Спортивные дисциплины	Возрастные группы
-----------------------	-------------------

индивидуальные выступления смешанные пары трио группа - 5 танцевальная гимнастика (ТГ) гимнастическая платформа (ГП)	мужчины и женщины (18 лет и старше) юниоры и юниорки (15 – 17 лет) юноши и девушки (12 – 14 лет) мальчики и девочки (9 – 11 лет) юниоры и юниорки (17 – 25 лет)*
---	--

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

*Для спортивных соревнований среди студентов возраст участников не должен превышать 25 лет на 1 января года, в котором проводятся соревнования.

1.4 Спортивные дисциплины, количество и пол участников соревнований.

1. индивидуальные выступления:
2. женщины, индивидуальные выступления (ИЖ) – 1 спортсменка женщина;
мужчины, индивидуальные выступления (ИМ) – 1 спортсмен мужчина;
3. смешанная пара (СП):
4. 2 спортсмена – 1 мужчина и 1 женщина;
5. трио (ТР):
6. 3 спортсмена – только мужчины/ только женщины/смешанный состав (в любых пропорциях);
7. группа - 5 (ГР):
8. 5 спортсменов – только мужчины/ только женщины/ смешанный состав (в любых пропорциях);
9. гимнастическая платформа (ГП):
10. 8 спортсменов – только мужчины/ только женщины/ смешанный состав (в любых пропорциях);
11. танцевальная гимнастика (ТГ):
12. 8 спортсменов – только мужчины/ только женщины/ смешанный состав (в любых пропорциях).

Один и тот же спортсмен в текущих соревнованиях может выступать не более, чем в трех из перечисленных спортивных дисциплин соревнований.

1.5 Характер проведения соревнований

Соревнования могут быть личными и командными.

Личные соревнования – соревнования, результаты которых засчитываются каждому спортсмену (группе) отдельно.

Не зависимо от характера проведения соревнований, соревнования проводятся в два этапа: квалификационные соревнования и финальные соревнования. В финальных соревнованиях принимают участие спортсмены, занявшие с 1 по 8 место в квалификационных соревнованиях. В случае участия в соревнованиях в отдельной спортивной дисциплине конкретной возрастной группы менее 8 спортсменов, соревнования проводятся в один этап: финальные соревнования.

В случае одинаковой окончательной оценки у нескольких спортсменов в квалификационных соревнованиях, определение рейтинга каждого из них проводится на основании использования следующих критериев:

1. наивысший общий балл за исполнение композиции;
2. наивысший общий балл по артистизму композиции;
3. наивысший общий балл по сложности композиции.

Если одинаковые результаты все еще сохраняются, то рейтинг спортсменов не будет изменен, спортсмены занимают одинаковое место.

На соревнованиях возможно подведение командного зачета. Командный зачет определяется на всероссийских и межрегиональных соревнованиях для команды каждого субъекта Российской Федерации, принявшего участие в соревнованиях. Командный зачет определяется по наименьшей сумме занятых мест в квалификационных соревнованиях. Командный рейтинг определяется по 5 категориям аэробной гимнастики: ИМ/ИЖ/СП/ТР/ГР. В случае равенства итогового результата на любом месте, в командном рейтинге, рейтинг будет определяться по следующим критериям:

1. лучшая по рейтингу Группа-5;
2. лучшее по рейтингу Трио;
3. лучший рейтинг СП;
4. если ничья сохраняется, то рейтинг команд не будет изменяться.

При отсутствии у команды результатов во всех спортивных дисциплинах из Перечня дисциплин, рейтинг команд выстраивается следующим образом:

сперва формируется рейтинг среди команд, имеющих результаты в 4 любых спортивных дисциплинах из Перечня дисциплин,

далее формируется рейтинг среди команд, имеющих результаты в 3 любых спортивных дисциплинах из Перечня дисциплин,

далее формируется рейтинг среди команд, имеющих результаты в 2 спортивных дисциплинах из Перечня дисциплин,

далее формируется рейтинг среди команд, имеющих результаты в 1 спортивной дисциплине из Перечня дисциплин.

В протоколе командного зачета должны присутствовать все команды, принимавшие участие в соревнованиях.

1.6 Антидопинговый контроль

Антидопинговое обеспечение спортивных соревнований в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

Все вопросы, касающиеся противодействия допингу в виде спорта «спортивная аэробика», регламентируются Антидопинговыми Правилами WFBS и процедурами, базирующимися на основных принципах Всемирного антидопингового кодекса (далее - Кодекс), и международных стандартах Всемирного антидопингового агентства (далее - ВАДА), а также ассоциации «Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». На всех участников спортивных соревнований – спортсменов, тренеров, руководителей команд, врачей и других лиц распространяется действие международных (ВАДА) и общероссийских (РАА «РУСАДА») норм и правил по проведению допинг-контроля.

Употребление любых запрещенных лекарственных веществ, которые могут повлиять на выступление спортсмена, при отсутствии разрешения на их терапевтическое использование, сознательно либо иначе – категорически запрещено. Если подобное употребление имело место, спортсмен отстраняется от участия в соревнованиях и в дальнейшем это может привести к последующей дисквалификации (вне организации соревнований).

Все лица (спортсмены, тренеры, руководители команд, врачи и другие лица), участвующие в спортивных соревнованиях, проводимых Федерацией, должны быть полностью осведомлены относительно процедурных правил и требований антидопингового контроля, изложенных в документах, выпускаемых РУСАДА (<http://rusada.ru>), ВАДА и ОСФ.

В соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которых были применены дисквалификация или временное отстранение, не имеют права во время срока дисквалификации или временного отстранения участвовать в каком-либо качестве в спортивных соревнованиях.

1.7 Обязанности и права спортсменов – участников соревнований.

Спортсмен(-ы) обязан(-ы):

1. строго соблюдать нормы поведения и этики спортсмена;
2. знать Правила и положения о спортивных соревнованиях,
3. и неуклонно соблюдать настоящие Правила и положения соревнований;
4. проявлять уважение и вежливость быть выдержанным по отношению к спортивным судьям, тренерам, спортсменам, официальным представителям других команд, болельщикам, зрителям, персоналу, обслуживающему спортивные соревнования;
5. быть готовыми к выступлениям в соответствии с программой спортивных соревнований;
6. выполнять решения официальных представителей и спортивных судей

- соревнований, не противоречащие данным Правилам;
7. принимать участие в церемонии открытия, награждения и закрытия соревнований;
 8. соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности для участия в спортивных соревнованиях;
 9. соблюдать общероссийские антидопинговые правила, Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).

Спортсмен(-ы) имеет(-ют) право:

1. своевременно получать необходимую информацию о ходе спортивных соревнований, программе соревнований, изменениях в программе соревнований;
2. обращаться в судейскую коллегию по любому вопросу только через официального представителя своей спортивной сборной команды;
3. быть оцененным(-и) корректно, честно и в соответствии с правилами судейства;
4. иметь возможность знать оценку за композицию в соответствии с Правилами;
5. полностью повторить целое упражнение, если оно было прервано по независящей от спортсмена(-ов) причине, с разрешения главного судьи соревнований;
6. получить через представителя спортивной сборной команды полные результаты, отображающие все оценки, полученные на спортивном соревновании;
7. во время проведения спортивных соревнований находиться в местах, специально отведенных для спортсменов в указанное организационным комитетом время;
8. опробовать площадку перед спортивными соревнованиями.

Спортсменам запрещается:

1. использовать грубую или ненормативную лексику (во время проведения спортивных соревнований)
2. находиться в зоне, отведенной для судейской коллегии;
3. критиковать тренеров/официальных представителей других спортивных сборных команд/спортсменов других спортивных сборных команд, зрителей, спортивных судей словом или жестом, а также с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет») (во время проведения спортивных соревнований).

Нарушение данных обязанностей влечет за собой предупреждение, второй раз - дисквалификацию данного спортсмена.

Спортсмен может потерять право на участие в конкретной спортивной дисциплине соревнований после объявления неявки на старт. Неявку на старт объявляют в случае, если спортсмен не появился на площадке в течение 60 секунд с момента приглашения. В данной ситуации считается, что он на старт не явился.

1.8 Представители спортивных сборных команд, тренеры

Во время выполнения упражнения тренеру (или любому другому члену делегации) не разрешается никаким образом общаться со спортсменами или спортивными судьями. За любое грубое, недисциплинированное и оскорбительное поведение тренеров во время выступления своих гимнастов из оценок соответствующих участников будут производиться сбавки.

Посредником между судейской коллегией спортивных соревнований и участниками (тренерами) команды является представитель спортивной сборной команды. В предварительной заявке на участие в спортивных соревнованиях указывается представитель/тренер спортивной сборной команды, являющийся руководителем спортивной сборной команды (далее – представитель команды).

Если спортивная сборная команда не указала представителя или он отстранен от спортивного соревнования по каким-либо причинам, его обязанности выполняет назначенный для исполнения этих обязанностей тренер или спортсмен. Организационный комитет должен быть своевременно проинформирован об официальном лице, назначенном представителе команды.

Представитель команды, тренеры не могут быть одновременно спортивным судьей или врачом данных соревнований.

Представитель команды выполняет следующие функции:

1. заявляет спортсмена на соревнование;
2. участвует в проводимых Главным судьей соревнований брифингах и совещаниях;
3. может подавать протест на оценку сложности спортсмена своей спортивной сборной команды;
4. может получать в секретариате соревнования документацию с итоговыми результатами соревнования;
5. несет ответственность за дисциплину участников спортивной сборной команды, и обеспечивает своевременную явку их на соревнования.

Представитель команды имеет право:

6. присутствовать в отведенной зоне во время выступления спортсменов своей спортивной сборной команды;
7. помогать членам своей спортивной сборной команды во время разминки.

Представитель команды обязан:

1. соблюдать нормы спортивной этики, проявлять уважение, быть вежливым по отношению к тренерам/официальным представителям других

- спортивных сборных команд, спортсменам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, спортивным судьям;
2. знать настоящие Правила, регламенты (положения) о соревнованиях и выполнять их предписания;
 3. присутствовать на Комиссии по допуску участников к спортивным соревнованиям; сдавать фонограммы своих участников соревнований спортивному судье по музыке; контролировать поведение болельщиков команды;
 4. выполнять решения официальных представителей и спортивных судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;
 5. не задерживать соревнования, не мешать обзору спортивных судей или любым другим способом не превышать свои права и не покушаться на права других участников спортивных соревнований;
 6. во время выполнения упражнения не разговаривать с выступающими на соревнованиях спортсменами и не помогать им другим способом (специальными сигналами, криками, иной поддержкой и тому подобным), (допускается во время разминки спортсмена(-ов) или опробования площадки перед соревнованиями);
 7. не вступать в дискуссию со спортивными судьями и/или другими лицами (задействованными в проведении спортивных соревнований) во время соревнований;
 8. не совершать никаких других недисциплинированных поступков;
 9. вести себя в духе спорта и честной борьбы на протяжении всего спортивного соревнования, стремиться развивать дух спортивного сообщества;
 10. участвовать во всех протокольных церемониях.

Представителю команды запрещается:

11. критиковать тренеров/официальных представителей других спортивных сборных команд, спортсменов, зрителей, спортивных судей словом (устно или с помощью публикации в сети Интернет) или жестом;
12. использовать грубую или ненормативную лексику;
13. поощрять неспортивное поведение.

Представитель команды может быть отстранен от участия в спортивных соревнованиях по решению Главного судьи соревнований в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии.

Тренеры и представители команд на соревнованиях должны придерживаться в одежде спортивного или делового стиля.

1.9 Протесты

Протест на оценку сложности спортсмена своей спортивной сборной

команды представитель команды заявляет устно в течение одной минуты после публикации оценки, но не позднее появления оценки следующего выступления Главному судье соревнований. Не позже 4 минут после заявления протеста должен быть представлен протест в письменной форме.

Протесты по всем остальным оценкам не допускаются.

Протесты рассматриваются специальной комиссией (далее – Жюри) состоящей из:

1. Главного судьи соревнований, представителей Высшего Жюри (при наличии), Председателей бригад спортивных судей и спортивных судей по сложности на всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях;
2. Главного судьи соревнований и спортивных судей по сложности на иных соревнованиях. Жюри должно рассмотреть протест до утверждения результатов. Принятые решения по протесту должны быть подписаны Главным судьей соревнований и озвучены представителю команды, подавшей протест.

Решение об удовлетворении протеста решается большинством голосов членов жюри. В случае равенства голосов, решающий голос Главного судьи соревнований.

Протесты на официальные результаты спортивных соревнований, которые опубликованы на информационном стенде и подписаны Главным судьей соревнований, не принимаются к рассмотрению.

Протест может быть отозван представителем команды в любое время до его рассмотрения.

Жюри не рассматривает никакие видеозаписи, прилагаемые к протесту кроме тех, которые сделаны устройствами, установленными и применяемыми Главной судейской коллегией соревнований.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1 Организационный комитет соревнований

В соответствии с частями 1 и 1.9 статьи 20 Федерального Закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организаторы физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий несут ответственность за организацию и проведение таких мероприятий, а также за обеспечение безопасности таких мероприятий.

Организатор соревнований (далее – Организатор) – юридическое или физическое лицо, которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения спортивного соревнования.

Организатор обязан согласовать с общероссийской спортивной федерацией кандидатуру Главного судьи соревнований и оповестить его о назначении на данную должность на спортивном мероприятии не менее чем за 1 месяц до начала соревнований. Кандидатуры Главных судей региональных и муниципальных соревнований согласовываются с руководителем региональной федерации соревнований

Организатор, совместно с Главным судьей соревнований, отвечает за подготовку зала соревнований, проверку оборудования, в частности, используемых степ-платформ, и соблюдение всех необходимых требований правил при проведении спортивных соревнований.

Организатор отвечает за надлежащую подготовку и наличие к началу соревнований:

1. площадки и мест для разминки, мест для спортивных судей, секретарей;
2. вспомогательных помещений (раздевалки для спортсменов участников соревнований, судейская комната);
3. мест для зрителей;
4. музыкального сопровождения;
5. необходимого количества бланков судейской документации (судейские протоколы, сводные таблицы, таблицы результатов финалов) или автоматизированной системы выставления оценок;
6. секундомеров;
7. доски информации;
8. организацию технической видеосъемки;
9. наградного материала и атрибутики.

Организатор обязан создать Организационный комитет соревнований (далее – Оргкомитет) по подготовке и проведению спортивных соревнований.

Оргкомитет имеет право:

1. составить программу проведения спортивных соревнований и своевременно проинформировать планируемых участников спортивных соревнований;
2. вносить изменения в программу спортивных соревнований, за исключением дней приезда и отъезда участников соревнований;
3. размещение рекламы товаров, работ и услуг в месте проведения спортивного мероприятия.

Оргкомитет обязан:

1. разработать, утвердить и разослать заинтересованным организациям положение о соответствующих спортивных соревнованиях (Регламент соревнований);
2. обеспечить подготовку и проведение спортивных соревнований в соответствии с требованиями Правил и Регламента соревнований;
3. решить все вопросы материально-технического обеспечения спортивных

соревнований, обеспечения мер безопасности, медицинского обеспечения, комплектования судейской коллегии;

4. утвердить Комиссию по допуску спортсменов к участию в спортивных соревнованиях (далее – Комиссия по допуску);
5. подготовить место проведения спортивных соревнований, тренировки спортсменов, помещения для участников и спортивных судей;
6. в случае отмены спортивных соревнований, переноса срока или места проведения, оповестить заинтересованных участников в срок, не менее чем за 15 дней до запланированного раннее срока проведения.

Организатор может назначить директора соревнований. Директор соревнований должен:

1. представить техническое задание по проведению спортивных соревнований в дирекцию спортсооружения, в котором проводятся соревнования;
2. подготовить место проведения спортивных соревнований (укладка площадки, подготовка помоста для Главной судейской коллегии (далее - ГСК) и Бригад судей, оформление зала, реклама и рекламные щиты, обеспечить секретариат канцелярскими принадлежностями);
3. обеспечить соревнования оргтехникой;
4. определить места для торговых точек (при необходимости);
5. обеспечить участников, тренеров, спортивных судей, оргкомитет аккредитациями;
6. предоставить участникам спортивных соревнований информацию по проживанию, питанию и транспорту;
7. обеспечить гостей и ветеранов пригласительными билетами;
8. организовать питание для спортивных судей.

Организатор самостоятельно подбирает и инструктирует вспомогательный персонал для работы на спортивных соревнованиях. Вспомогательный и технический персонал привлекается Оргкомитетом для проведения спортивных соревнований в необходимом для этого количестве. Вспомогательный и технический персонал должен быть одет в специальную униформу или иметь специальные опознавательные знаки. Указанные лица в своей работе подчиняются Главному судье соревнований и Оргкомитету.

Организатор обязан предоставить спортсменам участникам спортивных соревнований возможность опробования спортивной площадки не позднее, чем за один час до начала спортивных соревнований.

Организатор назначает (при необходимости) ведущего спортивных соревнований (далее – ведущий соревнований) и обеспечивает его необходимой информацией. Ведущий соревнований работает под руководством судьи-информатора.

В обязанности ведущего соревнований входит:

- 1.объявление Организаторов, состава судейской коллегии;
- 2.объявление начала очередного квалификационного или финального раунда;
- 3.информирование спортсменов участников соревнований и зрителей о ходе соревнований;
- 4.в начале финальной части соревнований ведущий обязан объявить все регионы, города и клубы, принявшие участие в спортивных соревнованиях.

2.2 Общие требования по формированию программы соревнований

Условия и характер проведения спортивных соревнований определяется положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика», положением о региональных и муниципальных официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика», дополнительными регламентами по проведению соревнований (далее – Регламент/Положение). Регламент/Положение составляются Организаторами, проводящими спортивные соревнования в соответствии с регламентирующими нормативными актами. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами вида настоящих Правил и не должны им противоречить.

Положение должно включать:

- 1.общие положения;
- 2.место и сроки проведения соревнования, включая день приезда и день отъезда участников;
- 3.программу спортивных соревнований: расписание соревнований по дням, с указанием дня приезда и дня отъезда;
- 4.возрастные группы участников и спортивные дисциплины;
- 5.требования к участникам и условия их допуска: условия, определяющие допуск команд и (или) участников к участию в спортивном соревновании, численные составы команд;
- 6.порядок и условия награждения;
- 7.финансирование: сведения об источниках и условиях финансового обеспечения спортивного соревнования;
- 8.обеспечение безопасности участников и зрителей: меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении спортивного соревнования;
- 9.иные разделы в соответствии с требованиями действующих нормативно-правовых актов.

2.3 Условия страхования участников соревнований

Страхование спортсменов от несчастных случаев и для защиты от финансовых рисков в непредвиденных обстоятельствах обязательно для всех

участников спортивных соревнований, которые должны иметь оформленный полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев; полис обязательного медицинского страхования на период участия в спортивных соревнованиях. Оригинал страхового полиса на каждого участника соревнований предъявляется Главному секретарю соревнований на Комиссии по допуску участников.

2.4 Медицинское обеспечение мест соревнований

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой спортивных и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медицинское обеспечение спортивных соревнований (количество выездных бригад скорой медицинской помощи и/или медицинских работников) осуществляется в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами федерального органа исполнительной власти Российской Федерации в сфере здравоохранения.

В период проведения спортивных соревнований для экстренной медицинской помощи спортсмену (его эвакуации) обеспечивается беспрепятственный доступ медицинских работников к месту выступления спортсменов. Медицинский персонал, находящийся на спортивных соревнованиях, должен иметь четкие отличительные знаки на одежде.

2.5 Требования к месту проведения соревнований по спортивной аэробике

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации.

Все официальные спортивные соревнования по виду спорта «спортивная аэробика» могут проводиться на спортивных сооружениях, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом №329-ФЗ, при наличии актов готовности спортивного сооружения к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке, подписанных Главным судьей соревнований и представителями спортивного сооружения.

Организаторам рекомендовано ведение видеосъемки соревнований, которая потом передается Главному судье соревнований для приложения к отчету о

проведении спортивных соревнований. Видеозапись может быть использована, в том числе, и для разрешения спорных ситуаций.

2.6 Место проведения соревнований

Ниже приведены основные требования к залу для проведения соревнований по спортивной аэробике и техническому оснащению.

1. Площадка для соревнований – соревновательная площадка с зоной безопасности должна иметь размер 12 метров x 12 метров и быть закрытой сзади фоном. Она должна иметь четко размеченную область соревнования 10 метров x 10 метров для всех статусов спортивных соревнований в возрастных группах: «мужчины и женщины» (18 лет и старше), «юниоры и юниорки» (15 – 17 лет) «юноши и девушки» (12 – 14 лет), «мальчики и девочки» (9 – 11 лет). Маркировочная лента входит в размеры соревновательной площадки. Соревновательная площадка может размещаться на подиуме высотой от 80 до 140 см (размер подиума не менее 14 x 14 м).
2. Размещение спортивных судей (далее – судьи): Бригада(-ы) судей располагаются непосредственно перед площадкой. Судьи линии располагаются по диагонально расположенным углам площадки. Высшее Жюри располагается на возвышении сразу же позади Бригады судей. Возможны модификации количества бригад судей от одной до двух. Каждая бригада судей может включать от 14 до 18 человек.
3. Разминочно-тренировочная зона для подготовки спортсменов и команд к выступлению: в зависимости от технической возможности спортивного объекта разминочная зона может быть организована как в основном зале соревнований, так и в отдельном помещении. Если разминочная зона организована в зале соревнований, то она должна быть отделена от основной соревновательной площадки разделительной ширмой.
4. Зона ожидания выхода на площадку соревнований (место ожидания старта) – место, соединяющееся с площадкой, предназначенное для ожидания старта, может быть использовано только спортсменами двух очередных стартовых номеров и их тренерами. Тренеры остаются в месте ожидания старта до тех пор, пока выступают их спортсмены. Местом ожидания старта не разрешено пользоваться другим лицам.
5. Зона размещения музыкального и видео оборудования (звукооператорская зона). Рекомендовано организовать размещение музыкального оборудования и место для звукооператора в безопасной зоне недалеко от основной площадки, чтобы оператору и судье по музыке было визуально доступна вся соревновательная зона. В этой зоне располагаются столы для музыкального оборудования и стулья в количестве, определенном Главной судейской коллегией и Оргкомитетом соревнований.

6. Место для медицинского персонала (спортивного врача или бригады скорой помощи). Медицинский персонал необходимо размещать в безопасной зоне недалеко от основной площадки.
7. Зона для участвующих спортсменов и команд, но не выступающих в настоящее время, должна быть организована на зрительских трибунах в зрительской зоне. Зрительская зона (места для зрителей) должна быть отдалена от соревновательной зоны на безопасное расстояние.

2.7 Хронометраж

Измерение продолжительности упражнения начинается с первого слышимого звука музыки (предварительный звук / звуковой сигнал не регистрируется) и заканчивается последним слышимым звуком.

Если участник не появляется на соревновательной площадке в течение 20 секунд после вызова производится сбавка председателем бригады судей (-0.5 балла).

В случае не появления на соревновательной площадке после 1 минуты (60 секунд), председатель бригады судей фиксирует дисквалификацию спортсмена в данной спортивной дисциплине.

Продолжительность упражнения:

1. для всех спортивных дисциплин соревнований возрастных групп: «мужчины и женщины», «юниоры и юниорки» составляет 1 минуту 25 секунд (с допуском ± 5 секунд). Нарушением времени считается длительность музыкального сопровождения меньше 1 минуты 20 секунд или больше 1 минуты 30 секунд (производится сбавка -0,5 балла);
2. для спортивных дисциплин соревнований возрастных групп «юноши и девушки», «мальчики и девочки» продолжительность упражнения составляет 1 минуту 15 секунд (± 5 секунд), звуковой сигнал не входит.

За прерывание выступления, когда спортсмен прекращает выполнение хореографических движений на период от 2 до 10 секунд, а затем продолжает упражнение производится сбавка (-0,5 балла каждый раз). Если происходит остановка выполнения хореографических движений более чем на 10 секунд, производится сбавка -5,0 баллов.

2.8 Музыкальное сопровождение

Выход спортсменов на площадку к исходной позиции должен осуществляться без музыкального сопровождения, а также без каких-либо дополнительных движений (презентации) – перемещаясь сразу к стартовой позиции, уход с площадки должен быть выполнен сразу после финальной позиции.

Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Музыка должна иметь цельный и законченный характер (разрешена аранжировка). Бессвязное соединение разных музыкальных

фрагментов не допускается. Нетипичная для спортивной аэробики музыка категорически запрещена (сирены, звук мотора автомобиля).

Спортсменам разрешается повторить упражнение только в случае «форс-мажорной» ошибки со стороны Организатора, подтвержденной Главной судейской коллегией (например, отключение электричества, неисправность звуковой аппаратуры).

Во время воспроизведения не соответствующей упражнению музыки спортсмены должны немедленно (в течение 10 секунд.) прекратить выполнение упражнения, как только они поняли, что музыка не соответствует их упражнению. В подобных случаях спортсмены должны покинуть площадку и вновь выйти на нее (после приглашения на выход) для выполнения упражнения под свою собственную музыку. Протесты после окончания упражнения не принимаются.

Хороший подбор музыки для соревновательного упражнения должен помочь определить структуру и темп движений, так же, как и тему упражнения. Музыка должна поддержать и подчеркнуть исполнение. Музыка также должна использоваться для того, чтобы внести вклад в стиль и качество хореографии, а также подчеркнуть выразительность движений спортсменов.

Каждая программа должна иметь сюжет, и подобранная музыка должна отражать историю, которую спортсмен и хореограф хотят передать. Выбранная музыка должна дать преимущество для проявления индивидуальных характеристик и стиля спортсмена. Музыка должна подходить и соответствовать возрасту спортсменов и спортивной дисциплине, в которой выступает спортсмен (или спортсмены), и усиливать впечатление от упражнения.

Музыка должна использоваться исполнителями с соблюдением характеристик спортивной аэробики и ее сущности. Она должна быть динамичной разнообразной (не монотонной), ритмичной, оригинальной (творческой), просчитываемой (с ритмичными ударами или без них, но с возможностью определения своевременности движений /темпа, характерного для спортивной аэробики, с ритмом, который может быть просчитан). Музыка не должна быть слишком медленной и не слишком быстрой (145-160 бит/мин).

Технически музыка должна быть совершенной, она может быть оригинальной или аранжированной версией, но без злоупотребления дополнительными вставками и без чрезмерного использования ритмической основы, используемой в качестве фона (слишком громко /громче, чем мелодия); мелодия песни должна быть слышна лучше, чем добавленная основа или фон, а не наоборот.

2.9 Требования к костюму спортсменов для соревнований

Одежда участников соревнований должна демонстрировать соответствие спортивному стилю, характерному для спортивной аэробики. Аккуратный и надлежащий спортивный внешний вид должен производить хорошее впечатление.

За одежду, с любым(-и) нарушением(-ями) от описания представленного в Правилах соревнований, председателем бригады судей, будет производиться сбавка (всего - 0.3 балла).

Одежда для женщин:

1. женщины должны быть одеты в цельный гимнастический купальник, колготки телесного цвета или прозрачные, или комбинезон (цельный костюм с общей длиной от шеи до лодыжки), блески разрешаются. Если используются некоторые детали из кружева (прозрачного материала) (на туловище, от таза до груди), их необходимо подшить подкладкой;
2. вырез для шеи (декольте) впереди и сзади купальника/комбинезона должен быть не ниже середины грудины спереди, а на спине не далее нижней линии лопаток;
3. покрой гимнастического купальника в верхней части ноги не должен уходить выше линии талии и наружный шов должен проходить по гребню подвздошной кости, купальник должен полностью закрывать промежность;
4. одежда для женщин может быть с длинными рукавами или без рукавов (одного или двух), длинные рукава заканчиваются на запястье, прозрачный материал без подкладки разрешается только для рукавов;
5. длинное трико/ цельный комбинезон разрешаются;
6. купальник не должен меняться во время исполнения упражнения (изменять цвет, открывать область груди);
7. для спортивных дисциплин «танцевальная гимнастика» и «гимнастическая платформа» допускается юбка сверху купальника, колготок или комбинезона, которая не опускается ниже области таза (как в художественной гимнастике), фасон юбки (крой или украшения) свободный, но внешний вид балетной «пачки» запрещен;
8. макияж может использоваться в умеренном количестве.

Одежда для мужчин:

1. мужчины должны носить 2 предмета одежды (короткие или длинные брюки и облегающий топ) или комбинезон в полный рост;
2. шорты/брюки/гимнастическое трико не должны быть обтягивающими; короткие брюки должны закрывать 1/3 длины бедра от тазобедренного сустава;
3. одежда не должна иметь открытого выреза спереди или сзади;
4. пройма для рук не должна быть вырезана ниже лопаток (лопатки);
5. любые виды блесков и длинные рукава для мужской одежды не допускаются;
6. разрешены длинные гимнастические брюки (купальник и брюки), комбинезон из 1 куска ткани.

Общие требования к внешнему виду:

1. необходимо носить правильную поддерживающую одежду (бандаж);
2. волосы должны быть аккуратно уложены, но не должны касаться лица или плеч, допускаются короткие хвостики;
3. спортсмены должны носить белые кроссовки для спортивной аэробики, белые носки, по желанию;
4. не допускаются незакрепленные и дополнительные элементы к одежде (3D-дизайн, светодиоды, перчатки, гетры, пояс);
5. нельзя носить ювелирные изделия;
6. макияж может быть только у женщин и должен использоваться умеренно (театральные маски/макияж для мужчин не допускаются);
7. незакрепленные и дополнительные детали одежды не допускаются; ювелирные украшения не должны быть надеты;
8. изношенный или разорванный костюм и/или предметы нательного белья, не должны быть видны во время исполнения;
9. одежда для спортивной аэробики должна быть из непрозрачного материала за исключением рукавов у женщин;
10. одежда, отражающая войну, насилие или религиозные темы запрещается;
11. боди-арт - краска для тела не допускается;
12. допускаются тейпы только телесного цвета (без крепления/застежек);
13. не допускаются купальники, почти полностью окрашенные в телесный цвет;
14. не допускается неправильное использование магнезии.

Во время церемонии открытия и закрытия соревнований все спортсмены должны носить официальную (одинаковую) форму своего региона (клуба, школы). На церемонии награждения медалями спортсмены должны быть в официальной форме своего региона (клуба, школы).

2.10 Заявка на участие

К участию во всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных соревнованиях допускаются спортсмены Российской Федерации в соответствующих возрастных группах, при условии безусловного соблюдения Правил, выполнившие требования Регламента/Положения, своевременно подавшие заявки на участие в соревнованиях, выполнившие требования Комиссии по допуску участников.

Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей выполнение работ/оказание услуг по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Все заявки на чемпионат и первенства России, Кубок России, всероссийские соревнования, а также межрегиональные соревнования должны быть подтверждены руководителем

органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации, руководителем региональной федерации, в случае отсутствия в субъекте Российской Федерации региональной федерации, руководителем спортивной организации, направляющей спортсменов, медицинской организацией, подтверждающей допуск спортсмена к соревнованиям. Форма заявки представлена в Приложении № 1 к настоящим Правилам.

Заявки на региональные и муниципальные соревнования должны быть подтверждены руководителем спортивной организации, направляющей спортсменов. Форма заявки представлена в Приложении № 2 к настоящим Правилам.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в организацию, проводящую соревнования, в сроки, указанные в Регламенте/ Положении о соревнованиях.

В предварительной заявке должно быть указано:

наименование организации/команды, желающей принять участие в соревнованиях;

фамилия, имя, отчество представителя команды, контактный телефон; спортивные дисциплины, в которых участвуют спортсмены участников соревнований и возрастные группы;

фамилии, имена и года рождения спортсменов;

ФИО тренеров;

ФИО спортивных судей с указанием действующей судейской категории.

2.11 Комиссия по допуску участников спортивных соревнований, ее состав и обязанности

Все вопросы о допуске участников к спортивным соревнованиям, в том числе связанные с принадлежностью к физкультурно-спортивной организации, а также их спортивной квалификации, решает Комиссия по допуску участников. Комиссия по допуску участников назначается Главным судьей соревнований. Главный судья соревнований формирует Комиссию по допуску из состава судейской коллегии, руководит работой Комиссии по допуску и обеспечивает выполнение следующих ее функций в сроки и в том месте, которые были указаны в Регламенте/Положении:

1. прием оригиналов заявок от тренеров или представителей команды на участие в спортивных соревнованиях и регистрацию участников соревнований;
2. проверка документов, подтверждающих право участников и официальных лиц на участие в спортивных соревнованиях;
3. оформление протоколов регистрации участников, тренеров и спортивных судей.

Комиссия по допуску после проверки всех представленных документов

спортсменами и (или) их тренерами /представителями принимает решение о допуске спортсменов для участия в спортивных соревнованиях. Решение Комиссии по допуску оформляется протоколом.

Комиссия по допуску вправе отказать в участии в спортивных соревнованиях любому спортсмену, не имеющему права участия в соревновании в соответствии с настоящими Правилами, Регламентом/Положением, не предоставившему в полном объеме необходимые документы или предоставившему документы, не соответствующие установленным требованиям, а также по состоянию здоровья, согласно данным в заявке (по заключению врача) и спортсменам, тренерам или представителям, имеющим действующую дисквалификацию.

Ответственность за прибытие на соревнования спортсменов (команд), которые не были допущены к участию в спортивных соревнованиях Комиссией по допуску, несут командирующие организации и (или) спортсмены и (или) их тренеры лично.

Решение о допуске к спортивным соревнованиям принимается на основании предъявленных тренером/официальным представителем спортсменом следующих документов:

1. документ, подтверждающий возраст спортсмена;
2. документ, подтверждающий спортивную квалификацию;
3. документ, подтверждающий допуск врача к соревнованиям;
4. документ, подтверждающий наличие медицинской страховки (полис обязательного медицинского страхования и полис страхования от несчастного случая).

Допуск к участию в спортивных соревнованиях определяется Регламентом/Положением.

Команда и спортсмены, не указанные в предварительной заявке или не прошедшие сверку заявок (если такое предусмотрено Положением) и, соответственно, не внесенные в стартовый лист на момент окончания работы Комиссии по допуску, не могут принять участие в соревнованиях.

Оформленные протоколы о допуске участников к соревнованиям подписываются председателем Комиссии по допуску, передаются в Главную судейскую коллегию.

2.12 Жеребьевка и порядок выступлений

Порядок выступлений для каждого этапа соревнований определяется электронной жеребьевкой. Стартовый номер, установленный для каждого спортсмена (группы), должен определять порядок его (их) выступления в квалификационном этапе соревнований.

Жеребьевка для определения стартового порядка выступлений в финальных соревнованиях проводится заранее после формирования предварительных списков

участников соревнований, и рассылается всем представителям команд для ознакомления. Результаты жеребьевки, расписание соревнований и другая необходимая информация размещаются на информационных стендах в зале соревнований и на сайте спортивной федерации.

Спортсмен может выступать максимум только в 3 спортивных дисциплинах, включая ТГ и ГП. В целях обеспечения здоровья и безопасности гимнастов, спортсменам, участвующим в нескольких квалификациях/финалах, требуется 10 минут на восстановление перед повторным выступлением. Этот период восстановления равен 4 соревновательным выступлениям. Жеребьевка должна быть скорректирована в соответствии с этим принципом.

Жеребьевка участников соревнований проводится за несколько дней до начала спортивных соревнований. Результаты жеребьевки и расписание соревнований рассылаются по электронной почте тренерам и представителям участвующих команд, а также руководителям участвующих региональных федераций.

2.13 Замена спортсменов

Замена спортсмена может производиться за 12 часов до непосредственного проведения соревнований и только по медицинским показаниям и из числа заявленных на спортивные соревнования спортсменов.

Замена осуществляется по письменному заявлению представителя команды на имя Главного судьи соревнований с указанием причин замены и приложением документов, подтверждающих это.

2.14 Опробование площадки и проверка музыки для выступления

Каждый спортсмен перед началом соревнований имеет право пройти опробование площадки и проверку своего музыкального сопровождения.

2.15 Дисциплинарные меры, применяемые к участникам соревнований

При нарушении Правил или Регламента/Положения участник соревнований, тренер или представитель команды может стать объектом дисциплинарных взысканий со стороны Главной судейской коллегии соревнований.

Дисциплинарные меры (спортивные санкции), применяются к спортсменам, спортивным судьям, тренерам, руководителям спортивных команд и другим участникам соревнований за противоправное влияние на результаты текущих соревнований.

Дисциплинарные меры, применяемые к участникам соревнований, тренерам и представителям команд (официальное предупреждение, дисквалификация на данных соревнованиях).

Официальное предупреждение, предъявляется в случае:

1. сознательное нарушение мер безопасности;
2. присутствие в запрещенной зоне;
3. неподобающее поведение на спортивной площадке;
4. неуважительные манеры по отношению к спортивным судьям и должностным лицам;
5. неспортивное поведение;
6. не надет спортивный костюм во время церемоний открытия и закрытия;
7. не надет спортивный костюм во время церемонии награждения медалью.

Дисквалификация на данных соревнованиях:

1. повторное нарушение;
2. имеются серьезные нарушения Правил;
3. зарегистрирована неявка;
4. неспортивное поведение, непристойные выражения, оскорбительное поведение по отношению к спортивным судьям, официальным лицам, Организаторам, тренерам, представителям команд, другим участникам или к кому-либо из зрителей;
5. фальсификация или подлог документов, умышленный обман судейской коллегии.

Виды дисциплинарных мер, применяемых к спортивным судьям Главным судьей соревнований:

1. предупреждение;
2. отстранение от судейства.

Представители команд, персонал Организаторов не имеют права: предлагать или пытаться предлагать деньги или какие-либо льготы, а также принимать деньги или какие-либо льготы с целью повлиять на результаты соревнования, на спортивные результаты участников, или же передавать третьим лицам полученную в силу своей профессии или занимаемой должности привилегированную информацию о соревновании до того, как такая информация станет общедоступной. За действия, указанные выше, на любое лицо, допустившее подобные действия, правомочный на это орган общероссийской спортивной федерации может наложить следующие санкции:

1. исключение из текущего соревнования;
2. аннулирование результата соревнований;
3. дисквалификация.

3 СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

3.1 Общие требования к формированию судейской коллегии

Спортивный судья – это физическое лицо, уполномоченное Организатором обеспечить соблюдение правил вида спорта и Регламента/Положения, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую

квалификационную категорию.

Члены судейской коллегии – аттестованные спортивные судьи с соответствующей судейской категорией, предусмотренной квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивная аэробика» и обладающие соответствующими навыками, знаниями и умениями согласно Положению о спортивных судьях.

Количественный состав судейской коллегии соревнований, порядок назначения судейской коллегии, квалификация спортивных судей определяется квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивная аэробика» на основании настоящих Правил.

Перед каждым официальным спортивным соревнованием Главная судейская коллегия или непосредственно Главный судья соревнований должны провести совещание для информирования участвующих спортивных судей об организации судейства.

Все спортивные судьи обязаны присутствовать на совещаниях на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования.

3.2 Права и обязанности спортивных судей

Спортивный судья по спортивной аэробике обязан:

1. иметь квалификационную категорию спортивного судьи, соответствующую статусу соревнований, и книжку спортивного судьи для отметок об оценке судейства соревнований;
2. участвовать во всех совещаниях и инструктажах для спортивных судей;
3. быть в зале соревнований минимум за час до начала спортивных соревнований или в соответствии с рабочим планом хорошо подготовленным, отдохнувшим, внимательным;
4. вести себя профессионально и этично;
5. быть одетым в форму согласно дресс-коду спортивных судей;
6. хорошо знать и понимать смысл, цели, интерпретацию и применение требований каждого пункта Правил и правил поведения судей, любой другой технической информации, которая необходима для выполнения своих обязанностей во время соревнований;
7. оценивать каждое упражнение объективно, точно, как единое целое, этически корректно, честно и быстро. В случае сомнения решать вопрос в пользу спортсменов;
8. во время соревнований не покидать своего места, не вести разговоров со спортсменами, тренерами, руководителями делегаций и другими судьями;
9. быть подготовленным к судейству на всех судейских

должностях;

10. прилагать усилия, чтобы соревнования проходили без задержек;
11. присутствовать на официальных брифингах и семинарах является обязательным для всех судей.

Дресс-код для спортивных судей: спортивные судьи обязаны быть на соревнованиях в судейской форме, которая выдержана в деловом стиле и предусматривает для женщин: темно-синий пиджак или жакет и темно-синие брюки или юбку, светлую блузку; для мужчин: темно-синий пиджак и серые или темные брюки, светлую рубашку.

Судья имеет право:

1. записывать содержание упражнения собственными символами;
2. использовать компьютер и другое информационное оборудование;
3. вести учет собственных оценок.

Наказание за неправильное оценивание и поведение спортивных судей будет определено в соответствии с действующими Правилами и/или Регламентом/ Положением, применимом к конкретному соревнованию.

3.3 Главная судейская коллегия

Соревнованием руководит Главная судейская коллегия.

Главная судейская коллегия состоит из:

1. Главного судьи соревнований;
2. Заместителя Главного судьи соревнований;
3. Главного секретаря соревнований;
4. Высшего жюри;
5. Председателя (ей) бригады судей.

Главная судейская коллегия всероссийских и межрегиональных спортивных соревнований утверждается общероссийской спортивной федерацией на основании ходатайства региональной федерации спортивной аэробики, направленного в адрес общероссийской спортивной федерации не позднее чем за 3 (три) месяца до проведения соревнований.

Главная судейская коллегия региональных и муниципальных соревнований утверждается региональной федерацией спортивной аэробики соответствующего субъекта Российской Федерации не позднее чем за 2 (два) месяца до начала спортивных соревнований.

Главную судейскую коллегия соревнований возглавляет Главный судья соревнований и осуществляет руководство ее работой, обеспечивает проведение спортивного соревнования в соответствии с Правилами и Регламентом/ Положением, контролирует работу своего заместителя, секретариата и председателей бригад судей, непосредственно отвечает за проведение

спортивных соревнований, выполняет все функции, необходимые для проведения соревнований по спортивной аэробике.

Главный судья соревнований обязан:

1. проверять готовности мест соревнований, оборудования и инвентаря;
2. проводить инструктаж спортивных судей перед началом соревнований;
3. проводить жеребьевки спортивных судей;
4. руководить спортивными соревнованиями, контроль за их проведением;
5. организовывать обеспечения информацией участников, спортивных судей, зрителей, руководителей команд, представителей прессы, радио и телевидения.

Главного судьи соревнований имеет право:

1. разрешать повтор попытки выступления спортсменов, если был срыв по техническим причинам;
2. принимать участие в совещании спортивных судей, принимающих окончательную оценку при наличии недопустимых расхождений;
3. изменить порядок прохождения соревнований в отдельных спортивных дисциплинах при сложившихся объективных обстоятельствах;
4. снять с соревнований участников, возраст которых не отвечает требованиям Правил и Положению о данных соревнованиях;
5. снять с соревнований спортсменов, команды, спортивных судей, допустивших недопустимые проступки.

Обязанности заместителя Главного судьи соревнований:

1. руководить работой спортивных судей и персонала;
2. работать под руководством Главного судьи соревнований и в его отсутствии исполнять его обязанности.

Секретариат соревнований состоит из Главного секретаря соревнований, его заместителя, технических секретарей, специалистов по награждению.

Состав секретариата зависит от масштаба соревнований и количества участников.

Главный секретарь соревнований организует и руководит работой секретариата, полностью отвечает за оформление всей документации, относящейся к соревнованиям по спортивной аэробике, и подчиняется Главному судье соревнований.

Главный секретарь соревнований обязан:

1. организовать всю работу секретариата;
2. проверить предварительные и окончательные заявки на участие в спортивных соревнованиях вместе с врачом;
3. совместно с Комиссией по допуску осуществить допуск участников к соревнованиям;
4. подготовить отчет Комиссии по допуску (количество участников по годам рождения, общее количество участников, участников, имеющих

- спортивные звания (ЗМС, МСМК, МС) и спортивные разряды;
- 5.подготовить всю техническую документацию (судейские протоколы, стартовые протоколы, графики опробования, программу соревнований, график соревнований);
 - 6.обеспечить представителей, тренеров, участников, спортивных судей необходимой технической документацией на совещании;
 - 7.участвовать в проведении всех технических совещаний;
 - 8.совместно с Главным судьей соревнований проводить жеребьевку спортивных судей для распределения статусов судей и участников;
 - 9.в конце соревнований подготовить полный отчет спортивных соревнований; раздать результаты соревнований всем представителям спортивных сборных команд.

Заместитель Главного секретаря соревнований обязан:

- 1.в отсутствие Главного секретаря соревнований выполнять его обязанности, пользуясь всеми его правами;
- 2.обеспечивать материалами всю судейскую коллегию;
- 3.обеспечивать информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей;
- 4.подготавливать наградную атрибутику для церемонии награждения.

3.4 Высшее жюри

При проведении всероссийских спортивных соревнований формируется Высшее жюри.

В состав Высшего жюри входят:

- эксперт по оценке артистизма;
- эксперт по оценке исполнения;
- эксперт по оценке сложности.

Высшее жюри обязано:

- 1.регистрировать отклонения в оценках судей артистизма, исполнения, сложности;
- 2.контролировать соревнования и устранять любые нарушения спортивной дисциплины или любые чрезвычайные обстоятельства, влияющие на ход соревнований;
- 3.вмешиваться, когда есть серьезная ошибка в решениях спортивных судей;
- 4.постоянно рассматривать оценки, присужденные спортивными судьями, и выносить предупреждение любому спортивному судье, чья работа считается неудовлетворительной или пристрастной;
- 5.при повторяющихся отклонениях, имеет право информировать Главного судью соревнований о необходимости вынесения санкций – устное или письменное предупреждение, или отстранение спортивного судьи от судейства соответствующих соревнований.

3.5 Состав Бригады судей

3.5.1 Общие сведения

В состав Бригады судей для обслуживания официальных спортивных соревнований по спортивной аэробике входят:

- Председатель Бригады судей (арбитр) – 1 судья;
- спортивные судьи по оценке сложности – 2 судьи;
- спортивные судьи по оценке исполнения – 4-6 судей;
- спортивные судьи по оценке артистичности – 4-6 судей;
- спортивный судья-секундометрист – 1 судья;
- спортивные судьи на линии – 2 судьи;
- спортивный судья при участниках – 1 судья;
- спортивный судья-информатор – 1 судья.

Все спортивные судьи отбираются путем жеребьевки из спортивных судей соответствующей квалификационной категории. После соревнований, их статус должен быть записан в судейскую книжку.

3.5.2 Председатель Бригады судей (арбитр)

Председатель Бригады судей (арбитр) (далее – ПБС) в каждой Бригаде судей назначается путем жеребьевки из числа спортивных судей с наивысшей категорией, заявленных на конкретные соревнования. ПБС подчиняется непосредственно Главному судье соревнований.

ПБС обязан:

1. записывать все выполняемое упражнение, включая элементы;
2. контролировать работу Бригады судей в соответствии с Правилами;
3. оценивать выступление спортсменов и делать сбавки в соответствии с критериями для ПБС (Таблица № 3);
4. созвать Бригаду судей для устранения разногласий в оценках в случае возникновения расхождений, превышающих допустимое;
5. подходить к судье, оценка которого имеет значительное отклонение от ожидаемой или, когда оценку невозможно оправдать и предлагает изменить ее (судья вправе отказаться);
6. решать конфликтные вопросы вместе с Главной судье соревнований; разрешать показ оценок по истечении времени для Высшего жюри для вмешательства, если это необходимо.

ПБС обязан вмешаться в выставление оценок других судей в следующих случаях:

1. оценка панели неправильная или невозможна;
2. судья на линии не увидел заступ;
3. судьи по оценки сложности дают разную оценку.

ПБС делает сбавки за:

- 1.запрещенное сотрудничество (высота пирамиды); запрещенные движения;
- 2.повторение акробатических элементов;
- 3.СП/ТР/ГР выполнение разных акробатических элементов;
- 4.СП/ТР/ГР выполнение акробатических элементов в разное время;
- 5.для ИМ выполнение элементов сложности и акробатики с приземлением в шпагат (включая вариации) во всех категориях;
- 6.прерывание выступления;
- 7.нарушения правил времени / ошибки времени;
- 8.остановка выступления;
- 9.опоздание с появлением на площадке в течение 20 секунд;
10. тема выступления, противоречащая Олимпийской хартии;
11. недисциплинированное поведение;
12. ошибки презентации на площадке соревнования;
13. нарушения в одежде (см. раздел 2.9 настоящих правил).

Налагает штрафы, предупреждение за:

- 1.нахождение в запрещенной зоне;
- 2.недисциплинированное поведение;
- 3.неподходящее поведение/манеры;
- 4.неофициальный костюм (на церемонии открытия / закрытия);
- 5.неофициальный костюм на церемонии вручения медалей.

Дисквалифицирует за:

- 1.неявку;
- 2.серьезное нарушение Правил;

ПБС должен вмешаться, когда:

- 1.оценки Бригады судей неправильны или невозможны;
- 2.судьи сложности не могут прийти к согласию по оценке сложности;
- 3.судья линии не увидел ошибку.

Таблица № 3

Сбавки и штрафные санкции ПБС

Код	Детализация	Сбавка (баллов)
А	Ошибка презентации	- 0.3
В	Нарушения в одежде	- 0.3
С	Отсутствие эмблемы своего региона (клуба, школы)	- 0.3
D	Ошибка времени (\pm 5 сек. от допустимого и больше)	- 0.5
Е	Позднее появление (не в пределах 20 секунд)	- 0.5
F	Повторение акробатических элементов	- 0.5 (каждый раз)
G	СП/ТР/ГР: Выполнение разных акробатических элементов одновременно	- 0.5 (каждый раз)

Н	СП/ТР/ГР: Выполнение одних и тех же акробатических элементов последовательно (не считается повторением)	- 0.5 (каждый раз)
I	Запрещенные содружества (высота пирамиды)	- 0.5 (каждый раз)
J	Запрещенные движения (Р-1 по Р-5)	- 0.5 (каждый раз)
К	Запрещенные приземления: Мужчины-гимнасты: Акробатические вариации с приземлением в шпагат	- 0.5 (каждый раз)
L	Прерывание выступления от 2 до 10 секунд	- 0.5 (каждый раз)
M	Прекращение выступления более чем на 10 секунд	- 5.0
N	Темы, противоречащие Олимпийской хартии и Этическому Кодексу	- 5.0
O	Недисциплинированное поведение	- 0.5 (каждый раз)
W-1	Появление в запрещенной зоне	Предупреждение
W-2	Неправильное поведение/манеры	Предупреждение
W-3	Командный спортивный костюм не надет (см. действующие рекомендации)	Предупреждение
D-1	Неявка	Дисквалификация
D-2	Серьезные нарушения Устава федерации, Технического Регламента, Правил соревнований	Дисквалификация

Акробатические элементы перечислены в правилах соревнований:

1. вариации не являются элементами акробатики;
2. элементы акробатики (от А-1 до А-5) могут выполняться с 1-2 рук и с 1-2 ног;
3. должны использоваться без повторений;
4. использование акробатических элементов в качестве связки с другими движениями также будет считаться как 1 АКРО;
5. СП/ТР/ГР: Акробатические элементы, выполненные во время содружества с физическим контактом разрешены и не будут засчитаны как элементы акробатики;
6. СП/ТР/ГР: если несколько спортсменов выполняют акробатический элемент, они должны исполнять один и тот же акробатический элемент одновременно.

3.5.3 Судьи по оценке сложности

Спортивные судьи по оценке сложности фиксируют в протоколе все элементы сложности, выполняемые спортсменами в упражнении, и определяют оценку сложности согласно Правилам.

Спортивные судьи по оценке сложности отвечают за правильную оценку элементов сложности в упражнении, обязаны проверять, признавать и оценивать каждый элемент, который выполнен правильно в соответствии с техническими требованиями и давать элементам стоимость от 0.0 до 1.0 балла. Элемент сложности признается только при наличии четкого «начала», «основной фазы» и «окончания». Элементы, не соответствующие техническим требованиям и/или элементы с ошибочным / неприемлемым исполнением, не будут признаны и не получают ценности.

Спортивный судья по оценке сложности:

- 1.записывает все упражнение (все элементы сложности / акробатики), используя систему стенографических символов;
- 2.подсчитывает количество элементов сложности и комбинаций, чтобы получить значения в соответствии с Правилами;
- 3.применяет сбавки за сложность (таблицы № 3, № 4).

Таблица № 4

Сбавки сложности: -0.5 балла за каждый элемент / за комбинацию

Категория	Причина
Все категории	Более 8 элементов сложности
	Менее 4 подгрупп
	Более 2 элементов сложности из одной подгруппы
	Повторение одного и того же элемента сложности с базовым названием
	Более 2 раз положение Венсон (любая фаза элемента сложности, включающая форму Венсон, будет засчитана как позиция Венсон)
	Более 3 элементов сложности в группе В с приземлением в упор лёжа и/или в шпагат
	Гимнаст-мужчина выполняет приземление в шпагат (Группа В)
	Более 1 связки (комбинации элементов)
	Более 2 / 3 элементов в связке (комбинации)
ИМ	Отсутствует элемент подгруппы 4 (Группа В)

	Выполняется элемент подгруппы 8 (Группа С)
ИЖ	Отсутствует элемент подгруппы 7 (Группа С)
СП/ТР/ГР	Выполнение разных элементов сложности или комбинации из разных элементов и/или не одновременно

Чтобы получить ценность все элементы с поворотами должны быть завершены минимум 3/4 последнего поворота. Если вращение не завершено, ценность элемента будет понижена до следующего более низкого уровня.

Для всех элементов из Подгруппы 5 (прыжки с демонстрацией формы тела в полете): если элемент выполняется толчком одной ногой, его ценность будет понижена на -0,1 балла.

Оба спортивных судьи по оценке сложности должны сравнить свои оценки и сбавки, чтобы убедиться, что они согласованы, а затем отправить одну оценку.

Спортивные судьи по оценке сложности подсчитывают все выполненные элементы и дают ценность для первых N элементов из выполненных элементов. N – соответствует количеству элементов, допустимому для каждой возрастной группы:

мужчины и женщины (18 лет и старше) 8 элементов для всех категорий спортсменов;

юниоры и юниорки (15 – 17 лет) 7 элементов для всех категорий спортсменов;

юноши и девушки (12 – 14 лет) 7 элементов для всех категорий спортсменов;

мальчики и девочки (9 – 11 лет) 7 элементов для всех категорий спортсменов.

Элементы, исполненные с падением, или с недопустимым исполнением засчитываются как выполненные элементы, и получают ценность ноль (0), ниже представлены базовые правила выполнения комбинации элементов сложности и акробатики (таблица № 5).

Таблица № 5

Базовые правила выполнения комбинации элементов сложности и акробатики

Все категории	Во всем упражнении допускается максимум 1 комбинация (связка).
	Комбинация элементов сложности может быть из элементов разных или одной подгруппы.
	Акробатические элементы могут быть объединены с элементами сложности или без них.
	Гимнастам-мужчинам не разрешается приземляться в шпагат с акробатическими элементами.

ИМ / ИЖ	Максимум 3 элемента можно объединить в одну связку. Они будут засчитаны как 3 элемента.
СП / ТР / ГР	Максимум 2 элемента можно объединить в одну связку. Они будут засчитаны как 2 элемента.
	Все спортсмены должны выполнять комбинацию из одинаковых элементов сложности / акробатических элементов одновременно.

Если все элементы сложности в комбинации (связке) соответствуют минимальным техническим требованиям, они получают дополнительный бонус +0,1 / +0,2 балла.

3.5.4 Судьи по оценке исполнения

Спортивные судьи по оценке исполнения оценивают техническое мастерство во всех движениях: элементы сложности и акробатики, САД, переходов, соединений, физических взаимодействий и сотрудничества, построений) сравнивают их с совершенным исполнением и производят сбавки за ошибки.

Спортивные судьи по оценке исполнения оценивают техническое мастерство и одновременность действий каждого спортсмена, как в индивидуальном, так и в групповом упражнении на протяжении всего упражнения от начала до конца (включая начальную / конечную позиции) в соответствии с описанием требований к технике исполнения упражнений (Приложение № 3):

- элементы сложности и акробатика;
- САД (техника серий шагов и движений рук);
- переходы и соединения;
- партнерство (сотрудничество и взаимодействие);
- синхронизация (для СП, ТР, ГР).

Спортивные судьи по оценке исполнения при оценивании точности (совершенства) всех движений применяют сбавки за допущенные ошибки:

- мелкая – 0,1 балла;
- средняя – 0,3 балла;
- большая – 0,5 балла;
- падение – 1,0 балл.

При оценивании технического мастерства каждого элемента допущенные ошибки суммируются, но максимальная сбавка составляет – 0,8 балла.

Все сбавки суммируются, и оценка за исполнение определяется путем вычитания общей сбавки из 10,0 баллов с точностью до 0,1 балла.

3.5.5 Судьи по оценке артистизма

Спортивные судьи по оценке артистизма оценивают все компоненты

хореографии упражнения:

- последовательность САД (включая Блок САД);
- начало / конец упражнения;
- музыка;
- элементы Сложности / Акробатики;
- переходы / соединения (связки);
- партнерства / сотрудничества (СП/ТР/ГР);
- исполнение.

Спортивные судьи по оценке артистизма оценивают все компоненты хореографии, идеально сочетающиеся с музыкой, для превращения спортивного упражнения в художественное представление с творческими и уникальными характеристиками, соблюдая при этом идеалы аэробной гимнастики.

Кроме того, спортивные судьи по оценке артистизма оценивает не только «ЧТО» выполняют спортсмены, но и «КАК» и «ГДЕ» они это выполняют. Оценка по артистизму в соответствии со шкалой может быть от 0 до 10,0 баллов на основе пяти критериев: музыка, аэробное содержание, общее содержание, артистическое упражнение, представление (артистичное исполнение).

Общий балл оценки артистизма складывается из оценок по каждому критерию шкалы оценок от 1.0 до 2.0 балла (Таблица № 6). Затем спортивный судья артистизма уменьшит общую оценку в соответствии с таблицей сбавок (Таблица № 7), примеры представлены в таблице № 8.

Таблица № 6

Шкала для оценки артистизма (5.0 – 10.0 баллов)

Критерии	Плохо				Удовлетворительно		Хорошо		Очень хорошо		Отлично
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
Музыка	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Аэробное содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Общее содержание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистическое упражнение	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Представление	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

Таблица № 7

СБАВКИ (Понижения)

Критерии	Детали	Сбавка (баллов)
Аэробное содержание	Отсутствует САД (комплект)	-0.5 (каждый сет)
	Отсутствует блок САД	-0.5
Общее содержание	Меньше 3 сотрудничества	-0.5
	Отсутствует область/зона	-0.5
Артистическое упражнение	Отсутствует вступление	-0.5
	Упражнение заканчивается элементом	-0.5
Представление	Исполнение с несколькими касаниями / падением	-0.5

Таблица № 8

Пример подсчета таблицы 5 и 6

Критерии	Оценка (баллы)
Музыка	1.9
Аэробное содержание.	1.8
Общее содержание	1.7
Артистическое упражнение	1.7
Представление	1.8
Балл по шкале	8.9
Общая сбавка	- 0.5
Окончательная оценка	8.4

Уровень артистизма в упражнении определяется (таблица № 9):

Таблица № 9

Уровень артистизма в упражнении

Уровень упражнения		Упражнение демонстрирует:
Отлично	Выдающийся уровень	Почти никаких отклонений от отличных критериев
Очень хорошо	Очень высокий уровень	Небольшие отклонения от критерия
Хорошо	Высокий уровень	Некоторые отклонения от критерия

Удовлетворительно	Средний уровень	Значительные отклонения от критерия
Плохо	Ниже среднего уровень	Много значительных отклонений от критерия

3.5.6 Судьи на линии

Спортивные судьи на линии подчиняются Председателю Бригады судей. Необходимо присутствие минимум 2 спортивных судей, расположенных по диагонали в двух из четырех углов площадки.

Определяют нарушение спортсменом границ соревновательной площадки и назначают сбавки согласно Правилам. Выход спортсмена за пределы площадки фиксируется поднятием флага (желательно красного цвета). Спортивный судья на линии передает эту сбавку Председателю Бригады судей. Сбавка (-0,1) балла производится за каждое нарушение и суммируется. Итоговая сбавка должна быть произведена из окончательной оценки. Сбавка снимается согласно Правилам. За движения тела в воздухе за пределами линии сбавка производится не должна.

3.5.7 Судья-информатор

Судья-информатор подчиняется Главному судье соревнований. Судья-информатор готовит и представляет официальную информацию участникам, зрителям и представителям средств массовой информации. Судья-информатор объявляет порядок проведения соревнований, состав участников, сообщает результаты предыдущих состязаний, выдержки из Правил и Положения, объявляет оценки спортсменов за выполнение упражнений, информирует участников и зрителей о ходе соревнований, представляет ГСК и Бригады судей, руководит открытием и закрытием соревнований, участвует в церемонии награждения.

3.5.8 Судья при участниках

Спортивный судья при участниках подчиняется заместителю Главного судьи соревнований или непосредственно Главному судье соревнований.

Спортивный судья при участниках контролирует выход спортсменов на соревновательную площадку. Спортивный судья при участниках руководит передвижением команд-участников в зале соревнований и в разминочной зоне, следит за порядком и дисциплиной. Обеспечивает порядок во время разминки и опробования площадки.

Спортивный судья при участниках выстраивает спортсменов – призеров соревнований для награждения и отвечает за выход участников на парад открытия и закрытия соревнований, церемонию награждения.

Количество спортивных судей при участниках определяется в зависимости от количества участников соревнований.

3.5.9 Судья-секундометрист

Судья-секундометрист оценивает продолжительность упражнения.

Судья-секундометрист несет ответственность за сбавки, связанные с ошибками спортсменов:

1. позднее появление / неявку (-0,5 балла / дисквалификация);
2. нарушение / ошибку времени (± 5 секунд от допустимого и больше) сбавка -0.5 балла;
3. прерывание (сбавка -0,5 балла) / прекращение выступления (сбавка -5,0 баллов).

Прерывание выступления определяется, когда участник прекращает выполнение движений в течение периода времени от 2 до 10 секунд, а затем продолжает их.

Остановка выступления определяется, когда участник останавливается более чем на 10 секунд (применяется во всех возрастных группах).

Если произойдет какая-либо из вышеперечисленных ошибок, то спортивный судья по времени должен сообщить Председателю Бригады судей, который применит предусмотренные Правилами сбавки.

3.5.10 Технический секретарь

Во время спортивных соревнований необходимо присутствие 1-2 технических секретарей.

Технический секретарь выполняет работу по указанию Главного секретаря соревнований, раскладывает всю документацию на судейские столы, собирает оценки спортивных судей и передает их арбитрам соответствующих бригад. Готовит наградную атрибутику к церемонии награждения. Обеспечивают необходимой документацией ГСК и Бригады судей.

3.6 Жеребьевка судей

Жеребьевка спортивных судей проводится отдельно для каждого этапа соревнований. Жеребьевка начинается за один час до начала каждого этапа соревнований. Жеребьевка судей проходит в соответствии с уровнем судейской категории.

4.1 Сложность упражнения

4.1.1 Общие положения

Упражнение для спортсменов возрастной группы «мужчины и женщины» для всех спортивных дисциплин должны содержать максимум 8 элементов сложности.

Основные правила выполнения элементов сложности / акробатики:

для всех спортивных дисциплин (ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР):

- 1.должны быть выполнены элементы минимум из 4 подгрупп (семей); максимум 2 элемента из каждой подгруппы;
- 2.максимум 1 элемент с базовым названием;
- 3.если элемент не соответствует «техническим требованиям», то он признается спортивными судьями, а ценность ему не дается;
- 4.максимум 2 раза возможно положение Венсон (любая фаза движения, включающая форму Венсон, будет считаться положением Венсон);
- 5.максимум 3 элемента с приземлением в упор лежа и/или в шпагат в Группе В (для ИМ нет приземления в шпагат);
- 6.элементы не могут повторяться (сложность /акробатика);

для спортивных дисциплин ИМ:

- 1.обязательно выполнить как минимум 1 элемент из подгруппы 4 (Группа В);
- 2.не разрешено выполнять элементы подгруппы 8 (Группа С);

для спортивной дисциплины ИЖ:

обязательно выполнить как минимум 1 элемент из подгруппы 7 (Группа С);

для спортивной дисциплины СП / ТР / ГР:

- 1.обязательно выполнять один и тот же элемент одновременно;
- 2.ТР / ГР: не допускается выполнение элементов с перекрытием друг друга (с позиции обзора судей).

Ценность (оценка в баллах от 0,1 до 1,0 балла) каждого элемента установлена в таблицах Правил. Оценка элементу присваивается, если его исполнение соответствует техническим требованиям к нему.

Упражнение может содержать комбинацию элементов сложности – два или три элемента объединенные вместе, без всякой остановки, нерешительности (задержки) или перехода. Эти 2 или 3 элемента должны быть из различных подгрупп. Они будут подсчитаны как 2 или 3 элемента. Эти 2 или 3 элемента не могут быть повторены. Если эти 2 или 3 элемента соответствуют техническим требованиям: сочетание 2 элементов получит дополнительную ценность 0,1 балла, комбинация из 3 элементов получит дополнительную стоимость 0,2 балла.

Если один из этих 2 или 3 элементов не соответствует техническим требованиям, то комбинация не получит какую-либо дополнительную ценность.

Комбинация могут состоять только из элементов сложности или из

акробатических элементов с элементами сложности (в разных сочетаниях элементов сложности и акробатики).

Акробатический элемент(-ы) могут быть объединен(-ы) с элементом(-тами) сложности. Если элемент(-ы) сложности удовлетворяют техническими требованиям, то будет дана дополнительная ценность. Если акробатический элемент выполняется с падением, то комбинация не получит дополнительную ценность. Допускается максимум 1 комбинации из 2/3 элементов для ИМ и ИЖ, и максимум 1 комбинации из 2 элементов для СП, ТР, ГР.

Акробатические элементы должны выполняться без повторения, включая вариации.

СП / ТР / ГР должны одновременно выполнять одни и те же акробатические элементы. Примеры представлены в таблице № 10.

Таблица № 10

Комбинация (связка) элементов сложности и акробатики их оценивание

Категория	Стоимость (баллы)	Пример (D=сложность, A=acro)
Все категории	+ 0.0 (нет дополнительных баллов)	A + A
ИМ / ИЖ	+ 0.1	D + D / D + A / A + D
	+ 0.2	D + D + D / D + D + A / D + A + D / A + D + D / D + A + A / A + D + A / A + A + D / A + A + A
СП / ТР / ГР	+ 0.1	D + D / D + A / A + D

При выставлении оценки:

- 1.элементы сложности получают оценку в соответствии с уровнем их трудности;
- 2.все элементы сложности и комбинации, которые получили оценку, будут суммированы, и общий счет будет разделен на коэффициент делителя (таблица № 11).

Таблица № 11

Коэффициенты

Категория	Делитель
ИМ /ИЖ / СП / ТР (мужчины) / ГР (мужчины)	2,0
ТР (смешанный) / ГР (смешанный)	1,9
ТР (женщины) / ГР (женщины)	1,8

Этот результат и будет оценкой сложности, он определяется с точностью до тысячных долей балла (3 знака после запятой). Все сделанные сбавки (0,5 каждый раз) суммируются и вычитаются из общей оценки (исполнение + артистичность + сложность). Сбавки за сложность не делятся.

4.1.2 Элементы сложности и технические требования к ним

В таблицах № 12-14 приведены наименования всех групп, подгрупп и наименование групп элементов. В Приложении № 3 приведено описание элементов сложности.

Таблица № 12

Элементы сложности

ГРУППА А (ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ)			
ПОДГРУППА 1 Динамическая сила		ПОДГРУППА 2 Статическая сила	ПОДГРУППА 3 Круг ногами
Базо вое имя	«Отжимание» (Push-Up)	У п о р у г л о м (Support)	К р у г « Д е л а с а л » (Flair)
	«Взрывная рамка» (A-Frame)	Упор высокий угол (V-Support)	« Г е л и к о п т е р » (Helicopter)
	Перемах ноги врозь (Straddle Cut)	Г о р и з о н т а л ь н ы й упор (Planche)	
	Взрывной высокий упор согнувшись (Explosive High-V)		
	Взрывная Капоэйра (Explosive Capoeira)		

Таблица № 13

ГРУППА В (ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ)			
ПОДГРУППА 4 Динамический прыжок (Обязательно для ИМ)		ПОДГРУППА 5 Прыжки с разной формой	ПОДГРУППА 6 Прыжки в Шпагат
	Прыжок с поворотом (Air Turn)	Группировка (Tuck)	«Разножка» (Switch Split)
	Аксель (Axel)	«Казак» (Cossack)	Перекидной прыжок (Scissors Leap)

Базовое имя	Свободное падение (Free Fall)	Прыжок согнувшись (Pike)	Сагиттальный шпагат (Sagittal Split)
	«Гейнер» (Gainer)	Прыжок согнувшись ноги врозь (Straddle)	
	«Ласточка» (Scale)		
	«Баттерфляй» (Butterfly)		
	Прыжок «От Оси» (Off Axis)		

Таблица № 14

ГРУППА С (ЭЛЕМЕНТЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ)		
ПОДГРУППА 7 Повороты / Вращения (Обязательны для ИЖ)		ПОДГРУППА 8 Гибкость / Баланс (Не разрешены для ИМ)
Базовое имя	Поворот Пассе (Passé Turn)	Шпагат (Split)
	Поворот нога горизонтально (Horizontal Turn)	Вертикальный шпагат (Vertical Split)
	«Либела» (Illusion)	Баланс (Balance)

Все элементы сложности имеют «начальную позицию», «основную фазу» и «конечную позицию».

Если элемент не соответствует «Техническим требованиям», то он не получит ценности, но будет учтен в общем количестве элементов.

Все элементы во всех группах должны выполняться без «падения». Чтобы быть распознанными как элементы с поворотом (- ми) (группы В и С), поворот должен быть завершен минимум на 3/4 выполняемого поворота, иначе ценность элемента будет понижена до следующего более низкого значения.

Ниже приведены технические требования к элементам.

Группа А (элементы на полу) (таблицы № 15-17).

Таблица № 15

Подгруппа 1 Динамическая сила.

Все элементы Подгруппы 1 должны демонстрировать фазу полета, кроме «отжимания».

БАЗОВОЕ ИМЯ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
«Отжимание» (Push-Up)	Локти на одной линии с плечами в фазе опускания.

«Взрывная рамка» (A-Frame)	Положение согнувшись (90° минимум) и фаза полета.
Перемах ноги врозь (Straddle Cut)	Плечи должны быть выше уровня бедер перед перемахом, который выполняется в фазе полета
Взрывной высокий упор согнувшись (Explosive High-V)	Тазобедренный сустав должен быть как минимум на уровне плеча.
«Взрывная Капоэйра» (Explosive Capoeira)	Нога, находящаяся в более низком положении, должна быть как минимум параллельной полу.

Таблица № 16

Подгруппа 2 Статическая сила

БАЗОВОЕ ИМЯ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
Упор углом (Support)	Элемент должен быть удержан в течение 2 секунд.
Упор высокий угол (V-Support)	Элемент должен быть удержан в течение 2 секунд.
Горизонтальный упор (Planche)	Элемент должен быть удержан в течение 2 секунд. Верхняя часть тела (выше талии) не должна быть выше 20° над горизонталью.

Таблица № 17

Подгруппа 3 Круг ногами

Все элементы подгруппы 3 должны выполняться с полным кругом ногами.

БАЗОВОЕ ИМЯ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
Круг «Деласал» (Flair)	Из исходного положения выполнить замах в упор на двух руках (без опоры ногами) Вращение тела с опорой на руки (поочередно).
«Геликоптер» (Helicopter)	Начинать со скрестного маха ведущей ногой, над другой. Круг ногами должен быть показан. Руки/кисти не должны держать/опираться на ноги во время вращения. Необходимо выполнить как минимум 3/4 поворота.

Группа В Элементы в воздухе (таблицы № 18-20).

Таблица № 18

Подгруппа 4 Динамические прыжки. Для ИМ: обязательно выполнить как минимум один элемент из подгруппы 4.

БАЗОВОЕ ИМЯ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
Поворот в воздухе (Air Turn)	Обе ноги отталкиваются и приземляются одновременно.
Аксель (Axel)	Отталкивание одной ногой, приземление на другую ногу с продвижением вперед.
Свободное падение (Free Fall)	Руки и ноги приземляются одновременно.
Гейнер (Gainer)	Руки и ноги приземляются одновременно.
«Ласточка» (Scale)	Форма «ласточки» (туловище/нога параллельны полу) должна быть показана перед толчком с одной ноги. Руки и ноги приземляются одновременно.
«Баттерфляй» (Butterfly)	Перед отталкиванием необходимо показать 1/2 кругового вращения верхней части тела. Тело не должно превышать 45° над или под горизонталью во время основной фазы.
Прыжок «От оси» (Off Axis)	Наклон тела не должен превышать 45° над или под горизонталью во время основной фазы.

Таблица № 19

Подгруппа 5 Форма прыжка

Все элементы подгруппы 5 должны демонстрировать в основной фазе форму базового имени элемента.

Во всех элементах в подгруппы 5, выполняемых отталкиванием одной ногой, ценность будет понижена на - 0,1 балла.

СП/ТР/ГР: все гимнасты должны выполнить одинаковое отталкивание.

БАЗОВОЕ ИМЯ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
Группировка (Tuck)	Колени как минимум параллельны полу.
Казак (Cossack)	Ноги как минимум параллельны полу.
Согнувшись (Pike)	Ноги как минимум параллельны полу.
Согнувшись ноги врозь/ фронтальный шпагат (Straddle/Frontal Split)	Ноги как минимум параллельны полу.

Таблица № 20

Подгруппа 6 Прыжок шпагат с одной/двух ног

Все элементы подгруппы 6 должны выполняться с положением «шпагат» не менее 160° в фазе полета.

БАЗОВОЕ ИМЯ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
-------------	------------------------

Разножка (Switch Split Leap)	Прямая маховая нога, как минимум, под углом 45° к полу. Движение разножки должно быть показано в фазе полёта.
Перекидной (Scissors Leap)	Маховая нога, как минимум, под углом 45° к полу. Движение разножки должно быть показано в фазе полёта.
Сагиттальный шпагат (Sagittal Split)	Сагиттальный шпагат должен быть показан в фазе полёта.

Группа С Элементы в положении стоя (таблицы №21-22).

Таблица № 21

Подгруппа 7 Повороты / Вращения

Для ИЖ: обязательно выполнить как минимум 1 элемент из подгруппы 7.

Все элементы из подгруппы 7 должны выполняться на передней части стопы без подскоков, за исключением Либелы

Элементы En Dedans: Должны выполняться с вращением в ту же сторону, что и опорная нога.

Элементы En Dehors: должны выполняться с вращением в сторону, противоположную направлению опорной ноги.

БАЗОВОЕ ИМЯ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
Поворот Пассе (Passé Turn)	Свободная нога должна показать позицию пассе (Passe) во время выполнения вращения.
Поворот нога горизонтально (Horizontal Turn)	Удержание поднятой ноги в горизонтальном положении (отклонение не более 15°) во время выполнения вращения.
Либела (Illusion)	Завершенное (полное) вращение свободной ноги.

Таблица № 22

Подгруппа 8 Гибкость / Баланс

Все элементы подгруппы 8 не разрешены для выполнения ИМ.

БАЗОВОЕ ИМЯ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
Шпагат Split	Показать угол между ногами не менее 160° во время выполнения элемента
Вертикальный шпагат (Vertical Split)	Опорная нога не должна «отрываться» от пола. Угол между ногами не менее 160° во время выполнения элемента.

Баланс (Balance)	Угол между ногами не менее 160° во время выполнения элемента. Элементы с поворотами должны выполняться на передней части стопы без подскоков. Баланс без поворотов должен удерживаться в течение 2 секунд.
------------------	--

4.2 Артистизм. Оценка композиции

Основу упражнения спортивной аэробики, в соответствии с определением в Правилах, должны составлять САД и элементы сложности, сочетающиеся с музыкой. После этого рассматривается, как они связаны, соединены и «украшают» упражнение, для проявления артистизма, для создания уникального упражнения, в котором все компоненты хореографии, музыки и исполнения объединены в программе и прекрасно сочетаются, все элементы хореографии должны быть безупречно объединены в сочетании для того, чтобы превратить спортивное упражнения в художественное выступление, с творческими и уникальными характеристиками, при этом соблюдая специфику спортивной аэробики. Качество (мастерство/совершенство) программы имеет важное значение, не только при демонстрации высокой степени совершенного исполнения всех элементов сложности и акробатики, но и в хореографии движений (САД, переходах-связках, подъемах (пирамидах), партнерстве), необходимо соблюдать правильную технику всех движений. Оригинальность/креативность программы, заключается не только в выборе темы упражнения в соответствии с музыкой, но также в новизне и уникальности других движений (подъемах, партнерстве, переходах,) исполненных с естественной и неподдельной выразительностью.

При выставлении оценки по критерию Музыка (подбор/ композиция/ качество редактирования/ музыкальность) судьи учитывают следующие факторы.

Упражнение должно быть выполнено полностью под музыку. Можно использовать любой стиль музыки, адаптированный для спортивной аэробики. Это означает, что музыка, используемая спортсменами, должна отражать и обеспечивать основные характеристики спортивной аэробики, а также специфику вида спорта и его суть.

1) Подбор.

Хорошая музыкальная подборка поможет определить структуру и темп движений, также, как и тему упражнения. Тема музыки не является обязательной. Музыка должна поддержать и подчеркнуть исполнение. Музыка также должна использоваться для того, чтобы вдохновить всю хореографию и внести вклад в стиль и качество хореографии, а также в выразительность спортсменов.

Каждая программа должна иметь сюжет, и подобранная музыка должна отражать историю, которую спортсмен и хореограф хотят передать.

Выбранная музыка должна дать преимущество для проявления индивидуальных характеристик и стиля спортсмена. Музыка должна подходить для категории соревнований, и усиливать программу.

Исполнителями могут быть как мужчины, так и женщины, а также участники разного возраста. Отдельный участник или СП, или ТР, или ГР -разные люди, и не всякая музыка соответствует всем категориям и возрасту спортсменов. Эти различия должны быть отражены в выбранной музыке.

Некоторые музыкальные темы могут использоваться мужчиной, женщиной, СП, ТР или ГР. То, как спортсмены используют и интерпретируют музыку, определит и покажет, был ли выбор подходящим и помог ли выделить исполнение.

2) Композиция (структура).

Музыка, используемая исполнителями, должна учитывать особенности спортивной аэробики и особенности спортсменов.

Она должна быть динамичной, разнообразной (не монотонной), ритмичной, оригинальной (творческой), просчитываемой (с ударами или без, но с возможностью определения подходящего для спортивной аэробики времени/темпа, с ритмом, который можно подсчитать).

Хорошо сбалансированной между отредактированными ритмами и оригинальными ритмами, а также мелодией музыки.

Допускается воспроизведение вступления в музыке (без движения). Спортсмены должны начать двигаться в течение нескольких секунд после звукового сигнала (звуковой сигнал не учитывается).

3) Качество редактирования.

Технически музыка должна быть идеальной, может быть оригинальной или может быть аранжированной версией, без злоупотребления дополнительными акцентами и без чрезмерного использования ритмической основы, используемой в качестве фона (слишком громко/громче, чем мелодия), мелодия песни должна быть слышна поверх добавленной основы или фона, а не наоборот.

Запись и сведение фрагментов музыки должны быть профессионального качества и хорошо интегрированы, без каких – либо резких сокращений, и создавать ощущение одного музыкального произведения (шум вопреки музыке).

Она должна звучать слитно, с четким началом и четким окончанием, с соблюдением музыкальных фраз и мелодии («затухание» музыки не рекомендуется), с хорошо интегрированными звуковыми эффектами (если они включены), с соблюдением музыкальных фраз и мелодии.

В структуре используемой музыки есть:

1. мелодия / сюжет / стиль музыки (например, сальса, танго, фолк, диско, рок, радостные, драматические, саундтреки к фильмам);
2. начало, окончание, фразы, акценты, ритмический рисунок; ритм, темп/ скорость;

3. темы или музыкальные фрагменты (одно или несколько произведений, например, поপুরри).

Ожидается, что исполнители выберут музыку с правильными компонентами и с разными частями одной и той же музыки или разной, чтобы избежать монотонности используемой музыки.

Для того, чтобы создать соответствующие серии САД, рекомендуется использовать музыку со структурой из 8 счетов, которая поможет распознавать серии САД.

Ритм музыки не должен быть слишком медленным или слишком быстрым (рекомендуется 145-160 ударов в минуту), что даст спортсмену возможность двигаться в такт музыке.

1) Музыкальность.

Музыкальность – это способность исполнителя(ей) отражать (интерпретировать) музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, но и показывать ее слитность, интенсивность и страсть в физическом исполнении (движениях).

Должна прослеживаться связь между общим исполнением (движениями) и выбранной музыкой. Все движения должны идеально соответствовать выбранной музыке и интерпретировать идею, заданную музыкой. Хореография должна быть создана движениями, подобранными в соответствии с конкретной музыкой и для конкретного спортсмена. Гимнасты должны закончить выступление, когда закончится музыка.

При выставлении оценки по критерию Аэробное содержание судьи учитывают следующие факторы.

Необходимо выполнять узнаваемые последовательности САД выполняемой в музыкальной фразе (с 1 по 8 счет), с достаточной интенсивностью на протяжении всего упражнения. САД – это сущность спортивной аэробики, которые также являются одним из самых важных аспектов в содержании программы, при условии использования 7 аэробных шагов, выполняемых одновременно с движениями руками, с высоким уровнем координации тела и должны быть показаны с хорошей техникой и качеством.

В Аэробном содержании мы оцениваем САД на протяжении и всего упражнения. Серии САД являются основой (базой) упражнений спортивной аэробики.

Качество (совершенная техника) САД очень важно для того, чтобы его можно было распознать как четкую последовательность движений.

САД должно включать в себя вариации шагов с движениями рук, создавая комбинации со сложной координацией тела и должно распознаваться как непрерывные варианты движений.

Серия САД – это полный набор из 8 счетов движений с вариантами аэробных шагов, выполняемых в музыкальной фразе (с 1-го до 8-го счета),

чтобы соответствовать музыке. Если САД выполняется менее чем за 8 счетов, оно не будет распознано как последовательность САД и будет рассматриваться как связующие движения. Также не САД не будет признана, если спортсмен (-ны) стоят на месте без движений ногами в течение четырех полных счётов.

САД должно выполняться с достаточной интенсивностью, характерной для спортивной аэробики.

1) Количество – количество САД

На протяжении всего упражнения необходимо выполнять не менее 9 наборов САД.

Это означает, что, помимо элементов сложности, Переходов/Соединений и Партнерства (физическое взаимодействие/ сотрудничество), программа должна содержать достаточное количество полного набора серий САД. Все категории спортсменов должны показать минимум 9 серий САД. Одна серия САД = 8-счетам (таблица № 23).

В рамках требуемых в упражнении наборов САД должен быть включен Блок из серий САД означает выполнение последовательных и четких САД, которые показывают уникальность нашего вида спорта, используя традиционные аэробные шаги с постоянным подскоками и без включения хореографических прыжков (например, прыжок вверх с разведением ног в стороны-книзу – air jack, прыжок кошки – Cat jump).

Таблица № 23

Требования к количеству (комплекты, наборы САД):

Категории	САД 1-Блок	Минимум Сетов САД (включая Блок САД)
Все категории	4 набора x 8-счетов = 32-счета	9 наборов (сетов)

Конкретная техника выполнения базовых шагов описана в Приложении № 4. Движения ног должны демонстрировать правильную технику (подскок) в аэробных базовых шагах, отличающихся координацией и разнообразием. Движения рук должны выполняться качественно, демонстрируя точность и быстроту. Траектория из одного положения в другое должна быть естественной с различными симметричными/асимметричными движениями с возможным изменением ритма.

Разнообразие САД может быть достигнуто за счет:

- 1.включения в него большего количества частей тела (голова, плечи);
- 2.использования различных объединенных действий/ плоскостей/ амплитуды движения/ длины рычага;
- 3.использования симметричных/ асимметричных движений; использования

- различного ритма;
- 4.использования обеих рук одновременно;
- 5.скорости движения;
- 6.изменения ориентации;
- 7.изменения построения (формации);
- 8.перемещение при выполнении серий САД.

На протяжении всего упражнения серии САД должны демонстрировать разнообразие без повторения, избегая одинаковых или похожих последовательностей во время упражнения. Все базовые шаги должны быть использованы на протяжении всей программы.

Серии САД должны соответствовать стилю музыки. Соединяют: базовые аэробные шаги, танцевальные шаги, хореографические прыжки (за исключением блока САД), демонстрируя выразительность тела без повторения.

Блок серий САД должен отличаться от остальных серий, выполняться без хореографических прыжков (прыжок орла, прыжок оленя). Блок должен содержать традиционные аэробные движения без повторяющихся комбинаций и демонстрировать координацию тела, создавая сложные и разнообразные последовательности, чтобы избежать монотонности и статичности (пребывания на одном и том же месте).

Для СП/ТР/ГР; Блок должен выполняться близко друг к другу (на небольшом расстоянии) как единое целое с идеальной синхронизацией, возможно, с использованием смены ориентации, позиции, изменений формы построения и перемещения.

Примеры вариаций для движений рук (нет необходимости использовать все примеры):

- 1.использование симметричных и асимметричных движений;
- 2.использование разной высоты (высокая, низкая, диагональная);
- 3.использование разной длины (сгибание, разгибание);
- 4.использование прямолинейных и круговых движений;
- 5.использование различных ритмов / скорости;
- 6.использование различных плоскостей (фронтальной, поперечной, сагиттальной);
- 7.использование различных действий (сгибание, разгибание, отведение, приведение, пронация, супинация);
- 8.использование различных положений рук (открытая ладонь, закрытая ладонь, кулак). Злоупотребление движениями пальцев не соответствует направлению спортивной аэробики;
- 9.изменение движений рук не означает высокую частоту.

Движения рук могут быть в разных диапазонах движений, некоторые из них могут быть более «деликатными», если они соответствуют идеям хореографии, стилю и категории участника.

При выставлении оценки по критерию Общее содержание спортивные судьи учитывают следующие факторы.

Общее содержание упражнения включает следующие движения:

1. минимум 3 сотрудничества;
2. разнообразные переходы/ соединения (связки движений), партнерства/ сотрудничества и построения;
3. сбалансированное использование всей соревновательной площадки по максимуму;
4. слитное (непрерывное) объединение движений;
5. разнообразные построения (фигуры) /смены позиций спортсменов (СП/ТР/ГР).

Все эти движения должны улучшить упражнение, и должны быть выполнены с хорошей техникой и качеством, и без ненужных пауз.

1)Количество движений

Сотрудничества (СП/ТР/ГР):

в упражнении должно быть минимум 3 сотрудничества без одинаковых действий. Если показаны разные совместные действия (сотрудничества) одновременно (начинаются в одно и то же время), это считается как 1 сотрудничество.

Партнерство:

объединение двух или более людей с контактом/физическим взаимодействием или без него (держание/пожатие рук, случайное прикосновение, объятие, зрительный контакт).

Сотрудничество:

Процесс совместной работы двух или более человек с помощью или силой партнера, который поддерживает, тащит или поднимает от пола, чтобы выполнить движения/действия.

Сбавки (понижения) из оценки по шкале производятся в конце (из общей оценки): если выполнено меньше 3 сотрудничеств в упражнении, судья артистизма снимает - 0.5 балла.

2)Вариативность (Разнообразие)

Отличными считаются упражнения, в которых демонстрируются различные типы движений. Все упражнения должны включать различные действия, разные формы и показывать разные физические возможности во время выполнения переходов/связок и партнерств/сотрудничеств.

Использование части движения элемента сложности/акробатики в качестве перехода/связки может считаться повторяющимся или похожим типом движения, если оно включено в упражнение.

Чтобы оценить разнообразие общего содержания, судья артистизма примет во внимание, что все эти движения должны быть без повторов одних и тех же или похожих типов движений.

Общее содержание (используемые движения) должно быть сбалансировано распределено на протяжении всего упражнения Демонстрация различной длины перемещений, форм, использование различных физических возможностей спортсменов должны быть осмысленными и давать преимущество упражнению.

3) Пространство площадки

В разделе «Использование пространства» судья артистизма оценивает, насколько эффективно спортсмен(-ы) использовал(-и) площадку.

Все компоненты программы должны быть правильно распределены на соревновательной площадке, не доминируя в одной области/зоне площадки, спортсмены должны максимально сбалансированно использовать соревновательное пространство (включая пространственные уровни).

В категории группы для соответствия критериям использования площадки недостаточно только задействовать поверхность площадки позициями (расположением) спортсменов.

Все три уровня (пол, поверхность, воздух) соревновательного пространства должны быть использованы. Более 32 отсчетов на полу или поверхности без смены уровней не рекомендуется (за исключением блока САД).

Направление движения / Расстояние

На протяжении всего упражнения должны быть показаны перемещения с наборами САД во всех направлениях (вперед, назад, в сторону, по диагонали и по кругу), без повторения одинаковых направлений/дорожек. Дистанции перемещений должны быть разнообразными, с короткими и длинными расстояниями. Это не означает использование бега из одного угла в другой или перекаты с правой стороны площадки на левую.

Изменения в построениях.

Для СП/ТР/ГР: должны быть показаны различные формы построений и смены позиций. Формы включают позиции / расположение партнеров и то, как они меняют свое положение на другое в той же формации, а также во время выполнения САД или других движений, изменяя расстояния между спортсменами.

Сбавки производятся из оценки по шкале в конце (из финальной оценки): если отсутствует использование зоны(зон) площадки, судья артистизма снимет всего -0,5 балла.

Слитность -свобода соединения движений.

Связь между движениями (включая изменения построения) должна быть плавной и слитной. Все движения, представленные в программе, должны быть связаны между собой без ненужных пауз, демонстрируя ловкость. Чрезмерные паузы в общем содержании снижают плавность исполнения и не соответствуют характеристикам и сути дисциплины «Спортивная аэробика».

4) Артистическое упражнение.

Упражнение должно быть похоже на маленькое произведение искусства, которое должно произвести незабываемое впечатление, основанное на особенностях аэробной гимнастики.

Хореография должна быть тесно связана с сюжетом/идеей программы, используя креативные детали для подчеркивания тематики или стиля упражнения.

Упражнение может иметь тему, но сюжет должен быть легко понятен из движений, а не только из музыки или костюма спортсмена.

Артистическое упражнения оценивается по тому:

1. как построена/структурирована хореография;
2. насколько осмысленно и понятно начало/завершение упражнения;
3. насколько запоминающимся и впечатляющим было выступление;
4. насколько хорошо спортсмены интерпретировали хореографию с помощью движений.

Построение / Структура

Хореография упражнения должна представлять историю, соблюдая характеристики упражнений аэробной гимнастики в спортивной манере.

Упражнение должно быть хорошо построено/ структурировано хореографией, а все ее компоненты должны идеально сочетаться с историей.

Начало-Вступление / Окончание-Завершение:

Упражнение должно быть построено с «Началом/ Вступлением», для развития до кульминации и до «Окончания / Завершения».

Каждое упражнение должно включать «Вступление» на 4-8 счетов с движениями или без них, которые соответствуют музыке для развития сюжета и идеи упражнения.

«Начало» хореографии начинается с первого движения участника (ов), а не с начала музыки. Спортивный судья должен отличать осмысленное «Вступление/ Концовку» от неосмысленного. «Вступление» и/или «Концовка» не должны включать элементы сложности/акробатики.

Сбавки из оценки по шкале в конце (из общей оценки):

- а) если в упражнении нет «Вступления» или оно начинается сразу с элемента, судья артистизма снимет -0.5 балла;
- б) если упражнение заканчивается элементом, судья артистизма снимает 0.5 балла.

5) Представление (презентация)

Спортсмены должны превратить композицию из хорошо структурированного упражнения в артистическое выступление, используя свою индивидуальность, харизму, страсть, динамизм и уникальные личные характеристики.

Выступление гимнастов должно быть захватывающим и впечатляющим для зрителей, с соблюдением специфики аэробной гимнастики (демонстрируя спортивную манеру).

Качество (мастерство/совершенство) упражнения имеет важное значение, не

только для демонстрации высокой степени совершенства исполнения во всех элементах сложности и акробатики, но и в хореографических движениях (САД, переходах/соединениях, партнерстве), с правильной техникой всех движений. Данный критерий в первую очередь отвечает за Презентацию / качество упражнения, что в свою очередь оценивается:

1. безупречной техникой всех движений для повышения артистизма;
2. впечатлением зрителей, харизмой и страстью спортсменов;
3. проявлением командной работы (СП, ТР, ГР);
4. соблюдением особенностей спортивной аэробики.

Техническая /Артистичная презентация.

Техническая презентация (качество): «Нет Артистизма без ИДЕАЛЬНОГО Исполнения!». Поэтому гимнасты должны демонстрировать все движения с безупречным исполнением и слитностью.

СП/ТР/ГР:

Синхронность движений между участниками очень важна и является ключом к техническому представлению в дополнение к качеству каждого движения.

Упражнение, исполненное с касанием / падением, не улучшит выступление, независимо от того, малое оно или большое.

Сбавки в конце из оценки по шкале: если упражнение выполняется с несколькими касаниями / падением, судья артистизма снимет -0.5 балла.

Артистичная презентация.

Это то, как гимнаст или группа гимнастов в целом представляют себя публике. Выразительность и непрерывность передачи зрителям своих эмоций во время выступления. Настрой и диапазон эмоций, должны отражаться не только на лицах, но и движениями тела гимнастов в спортивной манере.

СП/ТР/ГР: участники должны продемонстрировать, что они являются единой командой, а значит, показать преимущества, которые дает работа более чем одного человека. Это проявляется в рабочих отношениях между участниками. Движения должны быть характерными для своей спортивной категории.

4.3 Оценка техники исполнения упражнения

Судьи по оценке исполнения оценивают техническое мастерство во всех движениях: элементах сложности и акробатики, САД, переходах, соединениях, физических взаимодействиях и сотрудничестве, построениях) сравнивают их с совершенным исполнением и производят сбавки за ошибки.

В упражнениях СП, ТР и ГР, ТГ и ГП судьи оценивают подобранные для программы движения, так же, как и способность всех спортсменов выполнять упражнение «как один» (синхронно).

Все движения должны быть выполнены с максимальной точностью без ошибок.

Техническое мастерство: способность исполнять движения с совершенной

техникой и максимальной точностью, с правильной формой, позой, осанкой, обусловленных уровнем физической подготовленности (активной и пассивной гибкости, силы, амплитуды, силовой и мышечной выносливости) (таблица № 24).

Таблица № 24

Определения для судей исполнения.

Форма	Демонстрация точного положения тела и узнаваемый вид движения: (Например: Казак, Группировка, Упор углом, Шпагат, Подъем колена, Прыжком стойка ноги врозь и ноги вместе)
Поза / Осанка	Выполнение движений каждой частью тела с сохранением правильного положения / взаиморасположения звеньев тела (во всех суставах).
	Положение шеи, плеч и головы относительно позвоночника
	Положение туловища (нижняя часть спины, таз и напряжение мышц брюшного пресса).
	Положение ступней / пальцев ног относительно тазобедренного сустава, коленей, лодыжек.
	Полное разгибание ног (колени и ступни)
Точность / Совершенство	Каждое движение должно выполняться с правильной техникой, используя необходимые физические возможности спортсмена.
	Каждое движение должно иметь четкое начальное и конечное положение.
	Прыжки с 1-й и 2-х ног должны быть амплитудными (по высоте).

Критерии и сбавки:

1. мелкая ошибка (0.1 балла.): небольшое отклонение от идеального исполнения;
2. средняя ошибка (0.3 балла.): значительное (существенное) отклонение от идеального исполнения;
3. большая ошибка (0,5 балла): неправильная техника, касание пола (1 касание);
4. падение на пол с полной потерей контроля или многократные касания (1.0 балл).

В выполняемых элементах сложности/ акробатических элементах оценивается Техническое мастерство. Максимальная сбавка за элемент – 0.8 балла.

При оценке исполнения хореографии оценивается: способность демонстрировать движения с максимальной точностью при выполнении САД,

переходов и соединений, подъемов, партнерства и сотрудничества (таблица № 25).

Таблица № 25

Примеры ошибок.

Хореография	Мелкая ошибка (баллов)	Средняя ошибка (баллов)
Серии САД (каждое движение)	- 0.1	
Переходы / Соединения (каждый раз)	- 0.1	- 0.3
Партнёрство/Сотрудничество (каждый раз)	- 0.1	- 0.3

При оценке групповых программ (СП, ТР, ГР) судья по оценке исполнения обращает внимание на синхронность – это способность выполнить все движения спортсменами совместно, как один, – будь это СП, ТР, ГР или ТГ и ГП с идентичным диапазоном движения, одновременным началом и окончанием, и демонстрацией такого же качества. Синхронность также включает в себя движения рук, каждый образец движения должен быть точен и идентичен (таблица №26).

Таблица № 26

Ошибки синхронизации.

Сбавка за синхронность	Мелкая ошибка (баллов)
Все движения	- 0.1 каждый раз

4.4 Особенности оценивания упражнений спортивной дисциплины «танцевальная гимнастика»

Танцевальная гимнастика:

групповая хореография (количество 8 участников) в произвольном составе (мужчины/женщины/смешанные), использующая аэробные движения с более свободном, танцевальном стиле;

хореография должна иметь «ТЕМУ», которая должна отражаться движениями; упражнение должно включать от 32 до 64 счетов 2-го СТИЛЯ (допускается любой стиль танца), который отличается от остальной хореографии.

Одним из важных аспектов является синхронизация движений всех участников как единого целого.

Упражнение может включать акробатические элементы и/или элементы сложности, но они не получают никакой оценки ценности.

Продолжительность упражнения:

для возрастных групп «мужчины, женщины» и «юниоры» – 1 мин 25 сек ± 5 сек;

для «юношей» – 1 мин 15 сек ± 5 сек;

Соревновательная площадка– 10метров x 10метров.

Внешний вид для выступлений:

1. спортивный внешний вид;
2. допускается комбинезон или купальник из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и топы);
3. нижнее белье не должно быть видным;
4. необходимо носить соответствующее поддерживающее белье;
5. между членами группы костюм может отличаться, но должен быть гармоничным;
6. не допускается слишком большая (свободная) или слишком обтягивающая одежда;
7. спортсмен должен носить поддерживающую аэробную или спортивную обувь;
8. волосы должны быть аккуратно уложены на голове. Но не касаться лица или плеч. Разрешены короткие хвостики;
9. не допускаются дополнительные предметы (трубки, палки, мячи) и аксессуары (ремни, подтяжки, ленты);
10. одежда, символизирующая войну, насилие или религиозные темы, запрещена;
11. для мужчин не допускаются блески;
12. допускается юбка сверху купальника, колготок или комбинезона, которая не опускается ниже области таза;
13. фасон юбки (крой или украшения) свободный, но вид балетной «пачки» запрещен;
14. краска для тела не допускается;
15. допускаются только тейпы телесного цвета (без крепления/застежек);
16. область таза/промежности должна быть закрыта непрозрачным материалом до подвздошной кости, не окрашенным в цвет кожи;
17. купальники, почти полностью окрашенные в телесный цвет, не допускаются.

Упражнение танцевальной гимнастики может включать движения из других спортивных дисциплин (без чрезмерного использования), хорошо интегрированные в хореографию.

Для взрослых спортсменов и юниоров нет никаких ограничений для выполнения только одного акробатического элемента во всем упражнении.

Для юношей разрешается выполнять только акробатические элементы А-1 - А-4. А-5 не разрешается выполнять, кроме как в сотрудничестве, но приземляться после сальто разрешено только с поддержкой/помощью партнера (-ов). Если А-5 будет выполнен без сотрудничества, он будет считаться запрещенным движением.

Для всех категорий спортсменов: все участники выполняют акробатический

элемент, то он должен быть одинаковым у всех и выполняться одновременно.

Комбинации акробатических элементов.

Взрослые / Юниоры:

можно выполнить максимум 2 акробатических элемента в комбинации (=набор), но они должны выполняться одновременно;

комбинация из 2 акробатических элементов (А+А) разрешена во всем упражнении 3 раза для взрослых и 2 раза для юниоров.

Юноши: комбинация акробатических элементов не разрешена.

Акробатические элементы должны использоваться без повторов, включая вариации. Если все 8 участников выполняют Акробатический элемент, это должен быть один и тот же элемент, выполненный одновременно.

Сотрудничества (если включены пирамиды) не должны превышать рост 2 человек, стоящих в вертикальном положении.

Юниоры / Юноши: если акробатические элементы (А5) во время сотрудничества выполняются без поддержки/помощи партнера (-ов).

При составлении композиции (выбор и состав) можно использовать любую музыку. Хорошая музыкальная подборка поможет установить структуру и темп, а также тему упражнения. Она должна поддерживать и подчеркивать исполнение. Между общим исполнением и выбором музыки должна прослеживаться сильная связь. Технически музыка должна быть идеальной, без каких-либо резких сокращений, она должна быть слитной, с четким началом и четким окончанием, с хорошо интегрированными звуковыми эффектами (если они включены), соблюдая музыкальные фразы, которые могут быть на 8 счетов или нет, но должна соблюдаться структура, создавая ощущение единства. Запись и соединение разной музыки должны быть профессионального качества и хорошо интегрированы между собой. Для второго стиля рекомендуется использовать музыку, отличающуюся от основной темы для того, чтобы быть распознанной как другой стиль. Использование музыки (Музыкальность) – это способности исполнителя или исполнителей, интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, а также ее динамику, форму, интенсивность и страсть в соответствии с его или ее физической работоспособностью. Все движения должны идеально сочетаться с выбранной музыкой. Стиль программы должен гармонизировать с идеей музыки. Состав движений должен гармонизировать с музыкальной структурой (ритм, сильные доли, акценты и фразы), и движения должны быть своевременными.

В танцевальном содержании, на протяжении программы оцениваются танцевальные движения, в том числе второго стиля. Если второй стиль не включен или не распознается, то максимальная оценка за танцевальное содержание недопустима. Содержание танца должно иметь большую связь с темой и стилем музыки. Второй стиль должен четко отличаться от остальной хореографии и должен быть показан как высокая степень творчества.

В танцевальной аэробике, блок наборов САД заменяется на 2-м стилем. Поэтому Блок наборов САД не требуется. Программа должна включать от 32 до 64 счетов «2-го стиля» (разрешается любой стиль танца с одинаковыми или разными шагами среди группы участников), который отличается от остальной хореографии. 2-й стиль должен быть хорошо интегрирован и не должен быть отделен от основной хореографии. 2-ой стиль будет оценен по той же системе, что и Блок последовательностей САД.

Исполнение упражнения танцевальной аэробики оценивается так же, как в спортивных дисциплинах.

Артистизм оценивается с учетом оценок, определенных по шкале артистизма, и применением сбавок из общей оценки (таблица № 27).

Таблица № 27

Сбавки.

Критерии	Детали	Сбавка (баллов)
Танцевальное содержание	Отсутствуют САД в танцевальном стиле (минимум.6)	-0.5 (каждая)
	Отсутствует 2 ^{ой} Стиль	-0.5
Общее содержание	Отсутствует зона /область площадки	-0.5
Артистическое упражнение	Отсутствует тема	-0.5
	Отсутствует Начало/Окончание	-0.5 (каждое)
Представление	Выполнено с несколькими касаниями / падением	-0.5

Площадка для соревнований должна эффективно использоваться на протяжении всего упражнения, содержащего хорошо сбалансированную структуру хореографии. Должны использоваться все три уровня соревновательной площадки (движения на полу, стоя, в воздухе).

Построения включают в себя позиции / взаиморасположение партнеров и способы, с помощью которых спортсмены меняются местами в том же построении, переходят к другому построению или изменяют расстояния между спортсменами. На протяжении упражнения должны быть показаны разные построения и разные позиции спортсменов в группе (в том числе расстояния между спортсменами – далеко – близко). Изменения в построении должны быть слитными, демонстрирующими оригинальность и сложность.

Представление – это способность спортсмена (нов) превратить программу из хорошо структурированного упражнения в художественную композицию. Для этого спортсмены в дополнение к безупречному исполнению должны продемонстрировать музыкальность, экспрессию и партнерство. Они должны

сочетать элементы искусства и спорта, обеспечивая привлекательное для аудитории общение в спортивной манере. Уникальные и запоминающиеся упражнения содержат различные детали, обеспечивающие повышение качества программы. Все компоненты хореографии должны идеально сочетаться, чтобы превратить спортивные упражнения в художественное исполнение, с творческими и уникальными характеристиками, сохраняя специфику спортивной аэробики.

Оригинальность и творчество программы, заключается не только в теме упражнения, выполняемого в соответствии с выбранной музыкой, но также в инновациях и уникальности других движений (взаимодействия, партнерские отношения, переходы) в выступлении с естественной и неподдельной экспрессией. В упражнении необходима демонстрация новых, креативных и оригинальных движений (сотрудничества, переходов).

4.5 Особенности оценивания упражнений спортивной дисциплины «гимнастическая платформа»

Гимнастическая платформа – это групповая хореография (количество 8 участников) в произвольном составе (мужчины/женщины/смешанные), использующая базовые аэробные степ-шаги и движения рук с оборудованием (сеп- платформой), исполняемая под музыку;

1. Упражнение не должно включать элементы сложности и акробатики;
2. Хореография должна иметь «ТЕМУ» и должна отражаться в движениях с использованием сеп-платформы;
3. В упражнении должна использоваться сеп-платформа по максимуму на протяжении всего упражнения, выполняя аэробные базовые шаги в сочетании с движениями рук;
4. Упражнение должно включать Сеп-блок – 3 последовательные серии сеп-шагов, каждая по 8 счетов (всего 24 счета), выполняемых всеми участниками на одной и той же сеп-платформе без перемещения или изменения положения сеп-шага;
5. Одним из важных аспектов является синхронность движения всех участников как единого целого;
6. Акробатика (включая вариации) и/или элементы сложности не допускаются.

Сотрудничества:

можно использовать максимум 3 сотрудничества во всем упражнении; если одновременно демонстрируются разные сотрудничества (начинаются в одно и то же время), это считается за 1 сотрудничество;

запрещены элементы акробатики, но они могут быть включены сотрудничество, но только с поддержкой/помощью партнера(ов) при приземлении.

Запрещенные сотрудничества (пирамиды).

В статическом положении высота пирамиды (если она включена) не должна

быть больше, чем рост 2 человек, стоящих в вертикальном положении.

Внешний вид для выступлений.

1. спортивный внешний вид;
2. разрешены комбинезон или купальник из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и топ);
3. нижнее белье не должно быть видно;
4. необходимо носить правильную поддержку (бандаж);
5. одежда может различаться у разных участников, но должна быть гармонизирующей;
6. слишком большая и слишком свободная одежда не допускается, должно быть видно положение тела;
7. участник должен носить поддерживающую аэробную или спортивную обувь;
8. волосы должны быть аккуратно уложены, но не должны касаться лица или плеч, допускаются короткие хвостики;
9. дополнительные предметы (трубки, палки, мячи) и аксессуары (ремни, подтяжки, ленты) не допускаются;
10. запрещена одежда, изображающая войну, насилие или религиозную тематику;
11. для мужчин не допускаются блески;
12. разрешена юбка, которая не спадает ниже области таза поверх трико, колготок или комбинезона;
13. фасон юбки (крой или украшения) свободный, но вид балетной «пачки» запрещен;
14. раскраска для тела (Боди-арт) не разрешена;
15. разрешены только тейпы телесного цвета (без креплений/застежек);
16. область таза/промежности до подвздошной кости должна быть закрыта непрозрачным материалом, не окрашенным в цвет кожи, купальники, которые почти полностью окрашены в цвет кожи не допускаются, на телевидении это выглядит как нагота.

Запрещенные движения:

- а) построение (установка) Степов (платформ) друг на друга не разрешается, за исключением использования в финальной позе, если она включена, это означает, что после построения из степов их нельзя перемещать до конца упражнения;
- б) приведение в движение (подбрасывание в воздух) Степа (платформы); грубое обращение со Степом (удар ногой и/или перебрасывание другому участнику или в воздух);
- в) прыжок с одного Степа на другой;
- г) запрещенные движения (Р-1 – Р-5).

Площадка для соревнований – 10 метров x 10 метров.

При оценке техники исполнения все движения должны быть выполнены с максимальной точностью (совершенством). За любое отклонение будет сбавка из 10,0 баллов с точностью 0,1 балла.

Судья по оценке исполнения оценивает Техническое мастерство всего упражнения от начала и до конца, каждого из нижеприведенных движений (включая начальные / конечные позиции):

- синхронность (важно в ГП);
- техника степ-шагов;
- переходы и соединения;
- партнерство: сотрудничество и взаимодействие;
- размещение степ-платформ на полу.

Ошибка фиксируется по спортсмену с наибольшей ошибкой.

В программе должна использоваться степ-платформа на протяжении всего упражнения. Подъемы на платформу на базовых аэробных и степ-шагах шагах (шаг-вверх/шаг-вниз, Ви-шаг, подъем колена, мах, приставной шаг, шаг-касание-вверх и шаг-касание вниз, поворот через степ, выпад и др.) в сочетании с движениями рук выполняются на протяжении всего упражнения. Это не означает, что нужно показывать повторения одного и того же Степ- шага, как на занятиях по фитнесу.

Чтобы быть признанной набором Степ-шагов, все участники должны выполнять шаговые действия (вверх и вниз) одновременно, а также спортсмены могут менять используемую платформу. Шаговые действия могут быть с различными ориентациями и подходами к Степ-платформе.

Программа должна включать минимум 9 степ-наборов (сетов), (включая степ-блок/ -последовательные 3-сета) с разнообразием шагов на протяжении всей программы

Программа должна включать Блок – выполненные подряд 3 связки по 8-счетов (24-счета) одинаковых степ-шагов в исполнении всеми членами группы без перемещения степов (платформ).

Движения должны быть адекватными для степ-платформы и привлечь к максимальному использованию степ-шагов с меньшим количеством хореографии на поверхности площадки.

Команда должна выполнять хореографию одновременно, как один. Работа должна быть выполнена синхронно или последовательно, и команда должна максимально использовать степ-платформы.

Хореография должна показать смену построений с или без степ-платформами. Также хореография включает в себя различные способы переноса Степа с одного места на другое. Построение (укладка) из степ-платформ не допускается, за исключением финальной позы, если она включена.

Изменения пространственной ориентации должны быть включены в серии шагов с подъемом на степ или при движениях. Это значит, что положение тела

должно изменяться, поворачиваться в различных направлениях (не только лицо, но и туловище).

Партнёрство / сотрудничество между членами группы и при применении Степ-платформы (передача платформы, использование платформы) должно быть показано в упражнении, но разрешено не более 3 сотрудничеств (совместной работы) в программе.

5 ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

5.1 Общие принципы

Целью соревнований является установление победителей по наибольшей окончательной оценке, определенной суммой общих оценок судей по оценке сложности, судей по оценке исполнения, судей по оценке артистизма с учетом сбавок Председателя Бригады судей, судей по оценке сложности, судьи-секундометриста, судей на линии.

Все судьи бригад выставляют оценки независимо друг от друга и отправляют свои оценки Председателю Бригады судей (ПБС) своей бригады.

ПБС проверяет допустимость расхождения между оценками, учитывая средний балл. Расхождения не могут быть больше, чем допустимый диапазон:

баллы от 10,00 до 8,00 расхождение не более 0,3 балла;

баллы от 7,99 до 7,00 расхождение не более 0,4 балла;

баллы от 6,99 до 6,00 расхождение не более 0,5 балла;

баллы от 5,99 до 0,00 расхождение не более 0,6 балла.

ПБС собирает спортивных судей вместе, если эти расхождения больше допустимых, для урегулирования; а в случае, если спортивные судьи не могут прийти к соглашению, то приглашает главного судью соревнований.

Выведение окончательной оценки и определение допустимых расхождений между оценками судей по оценке исполнения и судей по оценке артистизма будет подсчитываться следующим образом: высшая и низшая оценки отбрасываются, затем выводится среднее арифметическое между двумя средними оценками.

ПБС применяет сбавки, за которые ответственен, и также, применяет штрафы к общей оценке, если большинство спортивных судей дает эти штрафы.

5.2 Подведение итогов

Оценка за выступление спортсменов вычисляется путем сложения 3 оценок: за сложность композиции, за артистизм и за технику исполнения композиции.

Артистизм оценивается по шкале, до максимальной оценки 10,0 баллов, используя увеличение оценки по 0,1 балла. Исполнение оценивается по принципу негативного судейства, т.е. из начальной оценки 10,0 баллов

производятся сбавки за ошибки в исполнении. Сложность определяется по позитивному принципу оценки, то есть суммированием оценок от 0.0, и оценка дается с точностью до тысячных – 3 цифры после точки. После этого полученная оценка делится на коэффициент делителя. Сбавки за Сложность не делятся на коэффициент. Все сбавки производятся из общей оценки, чтобы определить окончательную оценку.

Спортивные соревнования проводятся в 2 этапа: квалификационные соревнования и финальные соревнования. По итогам квалификационных соревнований во всех спортивных дисциплинах вида спорта «спортивная аэробика» к финальному этапу допускаются 8 сильнейших участников.

Победители и призеры определяются по наибольшей сумме баллов в каждой возрастной группе.

В случае одинаковой окончательной оценки у нескольких спортсменов в квалификационных соревнованиях или финальных соревнованиях, определение рейтинга каждого из них проводится на основании использования следующих критериев:

- 1) наивысший общий балл за исполнение композиции;
- 2) наивысший общий балл по артистизму композиции;
- 3) наивысший общий балл по сложности композиции.

Если одинаковые результаты все еще сохраняются, то рейтинг спортсменов не будет изменен, спортсмены занимают одинаковое место.

Награждение победителей и призеров. Победители и призеры (1, 2 и 3 место) в каждом виде программы спортивных соревнований награждаются медалями и дипломами.

5.3 Протоколы результатов

Секретариат во главе с Главным секретарем соревнований подготавливают и раздают в конце соревнований участвующим делегациям итоговые протоколы результатов соревнований и судейских оценок, справку о составе и квалификации судейской коллегии, список субъектов Российской Федерации, спортсмены которых приняли участие в мероприятии (комплект документов).

6 ТРЕБОВАНИЯ К УПРАЖНЕНИЯМ В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

В данном разделе приведены дополнительные требования, предъявляемые к упражнениям в различных возрастных группах.

Ниже приведены требования к упражнениям юниоров и юношей в возрастных группах юниоры и юниорки (15 – 17 лет) (Таблица №28), юноши и девушки (12 – 14 лет) (Таблица № 29), мальчики и девочки (9 – 11 лет) (Таблица № 30).

Применяются все правила, которые представлены в категории «мужчины и

женщины» и дополнительные правила для соревнований «юниоры и юниорки» (15 – 17 лет), юноши и девушки» (12 – 14 лет), «мальчики и девочки» (9 – 11 лет) (таблицы № 28-30).

Таблица №28

Требования к выполнению программы юниоров.

ДИСЦИПЛИНЫ	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР, ТГ, ГП (ТГ/ГП; 8 спортсменов)
РАЗМЕР ПЛОЩАДКИ	Все дисциплины: 10 X 10 метров
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ	1 минута 25 сек. (+/- сек)
ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ	Макс. 7 элементов. Минимум 4 подгруппы. (ИМ/ИЖ; такие же правила как у категории «мужчины и женщины»)
ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ	Максимум 2 акробатических элемента от А-1 до А-5 (без твиста)
ВСЕГО КОМБИНАЦИЙ / НАБОР ЭЛЕМЕНТОВ	Разрешается 1 комбинация максимум из 2 элементов. (D+D или D+A или A+D или A+A).
РАЗРЕШЕННАЯ ЦЕННОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ	0.2 – 0.7 балла
ДЕЛИТЕЛЬ СЛОЖНОСТИ	Общая оценка сложности во всех дисциплинах делится на 2.
ЭЛЕМЕНТЫ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА ПОЛ (группа В)	Максимум 3 элемента с приземлением в упор лежа/ или в шпагат в Группе В / Акробатических элементов (Кроме Гимнастов-мужчин всех дисциплин; Приземление в шпагат запрещено).
СОТРУДНИЧЕСТВА	Минимум 3 сотрудничества.
	Запрещенные элементы акробатики могут быть включены в сотрудничество, но только с поддержкой/помощью партнера (-ов) при приземлении. Если приземление БЕЗ помощи/поддержки партнера (-ов), за него будет сделана сбавка ПБС.
ОДЕЖДА	Правила ФИЖ (ЛЕГКИЙ макияж для девушек).
БРИГАДА СУДЕЙ	4-6 А-судей, 4-6 Е-судей, 2 D-судьи, 2 судьи на линии, 1 судья-хронометрист, 1 ПБС. Согласно правилам по спортивной аэробике.

Таблица № 29

Требования к выполнению программы юношей.

ДИСЦИПЛИНЫ	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР, ТГ (ТГ; 8 спортсменов).
РАЗМЕР ПЛОЩАДКИ	Все дисциплины: 10 X 10 метров
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ	1 минута 15 сек. (+/- 5 сек)
ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ	Максимум 7 элементов. Минимум 4 подгруппы. ИМ: Подгруппа 4 / ИЖ: Подгруппа 7 НЕ обязательна. Все гимнасты-мужчины: такие же правила как у категории «Мужчины и женщины».
ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ	2 элемента от А1 до А4 (по желанию) и БЕЗ повторений.
ВСЕГО КОМБИНАЦИЙ / НАБОР ЭЛЕМЕНТОВ	Разрешается 1 комбинация максимум из 2 элементов. (D+D или D+A или A+D или A+A).
РАЗРЕШЕННАЯ ЦЕННОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ	0.2 – 0.6 балла
ДЕЛИТЕЛЬ СЛОЖНОСТИ	Общий балл за сложность во всех спортивных дисциплинах делится на 2.
ЭЛЕМЕНТЫ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА ПОЛ (Группа В)	Максимум 2 элемента с приземлением в упор лежа/или в шпагат Группа В / Акробатических элементов (Кроме гимнастов-мужчин всех категории приземление в шпагат запрещено).
СОТРУДНИЧЕСТВА	Минимум 2 сотрудничества Минимум 2 сотрудничества (Отсутствие сотрудничества =Сбавка из оценки Артистизма). Запрещенные элементы акробатики могут быть включены во взаимодействие, но только с поддержкой/помощью партнера (ов) при приземлении. Если приземление БЕЗ помощи/поддержки партнера(ов), за него будет сделана сбавка ПБС.
ОДЕЖДА	Правила ФИЖ (ЛЕГКИЙ макияж для девушек).
БРИГАДА СУДЕЙ	4-6 А-судей, 4-6 Е-судей, 2 D-судьи, 2 судьи на линии, 1 судья-хронометрист, 1 ПБС. Согласно судейским правилам ФИЖ, Т.Р ФИЖ, правил по аэробной гимнастике ФИЖ.

Таблица №30

11 лет).

ДИСЦИПЛИНЫ	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	
РАЗМЕР ПЛОЩАДКИ	Все дисциплины: 10 X 10 метров	
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА	По решению Локального Организационного Комитета (ЛОК)	
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ	1 минута 15 сек. (+/- сек)	
ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ	Максимум 7 элементов. Минимум 4 подгруппы. ИМ: Подгруппа 4 / ИЖ: Подгруппа 7 НЕ обязательна. Все гимнасты-мужчины: такие же правила как у категории «Мужчины и женщины».	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	F-1: Push-Up (A101)	F-2: Straddle Support (A212)
	F-4: 1/1 Air Turn(B403)	F-7: 1/1 Turn (C702)
ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ	2 элемента от А1 до А2 (по желанию) и БЕЗ повторений.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО КОМБИНАЦИЙ	Разрешается 1 комбинация максимум из 2 элементов. (D+D или D+A или A+D или A+A) Обязательные элементы не могут входить в комбинацию.	
РАЗРЕШЕННАЯ ЦЕННОСТЬ	0.1 – 0.4 балла	
ДЕЛИТЕЛЬ СЛОЖНОСТИ	Общий балл за сложность во всех дисциплинах делится на 2.	
ЭЛЕМЕНТЫ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА ПОЛ	Максимум 1 элемент с приземлением в упор лежа и/или в шпагат в группе В (Кроме Гимнастов-мужчин всех категорий; Приземление в шпагат запрещено).	
СОТРУДНИЧЕСТВА	Минимум 2 сотрудничества	
	Запрещенные элементы акробатики могут быть включены в сотрудничество, но только с поддержкой/помощью партнера(ов) при приземлении. Если приземление БЕЗ помощи/поддержки партнера(ов), за него будет сделана сбавка ПБС.	
ОДЕЖДА	Правила ФИЖ (без макияжа). Колготки по желанию, облегчающие шорты разрешены (мальчики и девочки).	

БРИГАДА СУДЕЙ	2-4 А-судей, 2-4 Е-судей, 2 D-судьи, 2 судьи на линии, 1 судья-хронометрист, 1 ПБС. Согласно судейским правилам ФИЖ, Т.Р ФИЖ, правил по аэробной гимнастике ФИЖ.
---------------	---

Приложение № 1

к правилам вида спорта «спортивная аэробика»
ЗАЯВКА
на участие команды

наименование субъекта Российской Федерации

в

полное наименование соревнований с указанием места проведения и сроков проведения¹

№	ФИО	Дата и год рожден ия	Разряд	Номинаци и	ФИО тренера	Виза врача
Возрастная группа 18 лет и старше						
Возрастная группа 15-17 лет						
Возрастная группа 12-14 лет						

Всего допущено _____ человек.

Врач

_____ / (ФИО)

Подпись
Печать физкультурно-

спортивного диспансера
Руководитель органа исполнительной власти
субъекта Российской Федерации в отрасли
физической культуры и спорта

/(ФИО)

Руководитель региональной федерации /
регионального отделения

/(ФИО)

Представитель команды

/(ФИО)

Приложение № 2

к правилам вида спорта «спортивная аэробика»
ЗАЯВКА
на участие команды

наименование спортивной организации, направляющей спортсмена

в

полное наименование соревнований с указанием места проведения и сроков проведения²

№	ФИО	Дата и год рожден ия	Разряд	Номинаци и	ФИО тренера	Виза врача
Возрастная группа 18 лет и старше						
Возрастная группа 15-17 лет						
Возрастная группа 12-14 лет						

Всего допущено _____ человек.

Врач

_____ / (ФИО)

Подпись

Печать физкультурно-спортивного

диспансера

Руководитель спортивной организации,
направляющей спортсмена

/(ФИО)

Руководитель региональной федерации /
регионального отделения

/(ФИО)

Представитель команды

/(ФИО)

ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ

Принципы стенографической системы

Форма		ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА		ФОРМА И ДВИЖЕНИЯ	
Выпрямившись Straight		в полете Airborne	—	Разножка Switch	Z
Согнувшись Straddle Ноги врозь	^	в упоре In Support	⌒	равновесие Balance	~
Согнувшись Pike	<	приземление после полета Landing from Airborne	=	без опоры Free Support	p
Группировка Tuck	И	прыжок с 1/2 ног Jump (Feet / Foot)		1 Arm / 1 Leg 1 рука / 1 нога	1
Cossack Казак	W				

ВРАЩЕНИЕ (ПОВОРОТ- TURN)	
1/2 turn (180°)	∩
1/1 turn (360°)	○
1 1/2 turns (540°)	⊘
2/1 turns (720°)	⊗
2 1/2 turns (900°)	⊗
3/1 turns (1080°)	⊗

ВРАЩЕНИЕ (ТВИСТ - TWIST)	
1/2 twist (180°)	⌘
1/1 twist (360°)	⌘
1 1/2 twists (540°)	⌘
2/1 twists (720°)	⌘
2 1/2 twists (900°)	⌘
3/1 twists (1080°)	⌘

Элементы сложности

ГРУППА А (Элементы на полу) (FLOOR ELEMENTS)

отжимание Push Up		высокий упор согнувшись High-V		Упор высокий угол V-Support		Горизонт.упор / «-» ноги во фронт. Шпагат Planche Frontal planchet	
отжимание Венсон Wenson PU		Капэйра Capoeira		Горизонт . упор ноги врозь Straddle Planche		Круг Деласал Flair	
(Взрывная рамка) A-Frame		(Упор углом ноги врозь) Straddle Support				Геликоптер Helicopter	
(Перемах ноги врозь) Straddle Cut		(Упор углом) L-Support					

ГРУППА В (Элементы в воздухе)			
Прыжок с поворотом Air Turn		Группировка Tuck	
Аксель Axel		Казак Cossack	
(Свободное падение) Free Fall		Согнувшись Pike	
«Гейнер» Gainer		Согнувшись ноги врозь Straddle	
«Ласточка» Scale		Разножка Switch Split	
Баттерфляй Butterfly		Перекидной Scissors Leap	
Прыжок «От Оси» Off Axis		Сагит. Шпагат Sagittal Split	

ГРУППА С (Элементы стоя)			
Поворот Пассе Passé Turn		Шпагат Split	
Горизонт. поворот Horizontal Turn		Вертикальный шпагат Vertical Split	
Либела Illusion		Баланс Balance	
Безопорная либела Free Illusion		Фронт.шпаг и перемах назад Split Through Pancake	

ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ

ГРУППА А – ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ

Динамическая сила

Базовое имя: «ОТЖИМАНИЕ» PUSH-UP

№.	Ценность	PUSH UP		
A 101	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лёжа. 2. Выполнить отжимание с фазами «вниз» и «вверх». 3. Вернуться в упор лёжа. 		

№.	Ценность	WENSON PUSH UP		
A 102	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа с опорой одной прямой ногой на верхнюю часть трицепса той же стороны (Венсон). 2. Обе ноги должны быть прямыми. 3. Из упора Венсон выполняется отжимание. 4. Заканчивается упором лежа. 		

№.	Ценность	1 ARM PUSH UP		
A 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа на одной руке. 2. Выполнить отжимание с фазами «вниз» и «вверх». 3. Вернуться в упор лежа на одной руке. 		

№.	Ценность	1 ARM / 1 LEG PUSH UP		
A 106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа на 1 руке и 1 ноге. 2. Выполнить отжимание с фазами «вниз» и «вверх». 3. Вернуться в упор лежа на одной руке и на одной ноге. 		

Динамическая сила

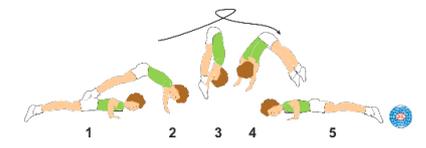
Базовое имя: «ВЗРЫВНАЯ РАМКА» A-FRAME

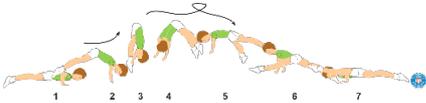
№.	Ценность	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лёжа. 2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение чтобы показать положение "согнувшись". 3. Приземление в упор лёжа. 		

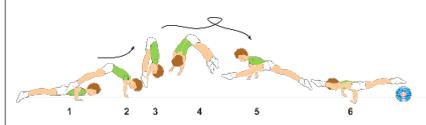
№.	Ценность	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON		
A11 5	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лёжа. 2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение чтобы показать положение "согнувшись". 3. Приземляясь одновременно на руки и ногу, показать упор Венсон на согнутых руках. 		

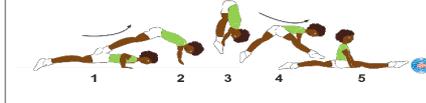
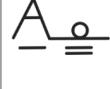
№.	Ценность	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON		

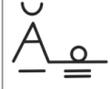
A1 16	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение чтобы показать положение "согнувшись". 3. Приземляясь одновременно на руки, показать «безопорный Венсон» на согнутых руках. 		
----------	-----	---	--	---

No.	Ценность	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN		
A1 26	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение чтобы показать положение "согнувшись" с одновременным поворотом на 180°. 3. Приземлиться в упор лежа на согнутых руках. 		

No.	Ценность	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON		
A 127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение чтобы показать положение "согнувшись" с одновременным поворотом на 180°. 3. Приземляясь одновременно на руки и ногу, показать упор Венсон на согнутых руках. 		

No.	Ценность	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON		
A 128	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение чтобы показать положение "согнувшись" с одновременным поворотом на 180°. 3. При приземлении на руки, принять положение «безопорный Венсон» на согнутых руках. 		

No.	Ценность	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT		
A13 4	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение чтобы показать положение "согнувшись". 3. Приземлиться в шпагат, обе руки и ноги касаются пола. 		

No.	Ценность	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT		
A 136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Отталкиваясь от пола, перейти в безопорное положение чтобы показать положение "согнувшись" с одновременным поворотом на 180°. 3. Приземлиться в шпагат, обе руки и ноги касаются пола. 		

Подгруппа **1**

Динамическая сила

Базовое имя: «ПЕРЕМАХ НОГИ
ВРОЗЬ» STRADDLE CUT

№.	Ценность	STRADDLE CUT		
A 145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. После сгибания рук, оттолкнуться двумя руками и ногами для перехода в безопорное положение. 3. В полете, разводя ноги врозь выполнить перемах вперед не касаясь пола, разогнуться перед приземлением в упор лежа сзади. 4. Упор лежа сзади (прямое тело спиной к опоре). 		

№.	Ценность	STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT		
A 147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Выполнить перемах ноги врозь. 3. Безопорная фаза должна быть показана до перемаха. 4. При перемахе ноги врозь, в фазе полета, повернуться на 180°. 5. Приземлиться в шпагат. 		

№.	Ценность	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP		
A 148	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Выполнить перемах ноги врозь. 3. Безопорная фаза должна быть показана перед перемахом. 4. При перемахе ноги врозь, в фазе полета, повернуться на 180°. 5. Приземлиться в упор лежа. 		

№.	Ценность	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON		
A 149	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Выполнить перемах ноги врозь. 3. Безопорная фаза должна быть показана перед перемахом. 4. При перемахе ноги врозь, в фазе полета, повернуться на 180°. 5. Приземлиться в упор Венсон. 		

№.	Ценность	STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON		
A 150	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. 2. Выполнить перемах ноги врозь. 3. Безопорная фаза должна быть показана перед перемахом. 4. При перемахе ноги врозь, в фазе полета, повернуться на 180°. 5. Приземлиться в безопорный Венсон. 		

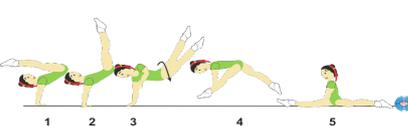
Family 1

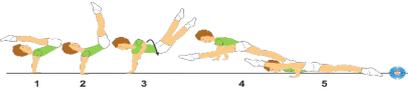
мическая сила

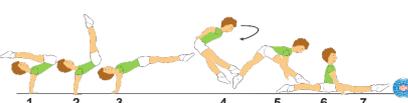
Базовое имя: «ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ
УПОР СОГНУВШИСЬ» EXPLOSIVE HIGH-
V

№.	Ценность	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP
----	----------	--

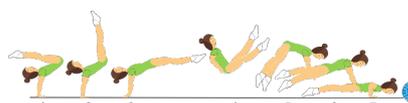
A 157	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий Упор согнувшись. 2. Отталкиваясь руками с одновременным разгибанием ногами вверх и вперед, выполнить поворот на 180° с прямым телом, ноги вместе. 3. Приземлиться в Упор лежа. 		
----------	-----	---	--	---

No.	Ценность	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT		
A 158	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий Упор согнувшись. 2. Отталкиваясь руками с одновременным разгибанием ногами вверх и вперед, выполнить поворот на 180°. 3. Одновременно развести ноги в сагиттальной плоскости. 4. Приземлиться в Сагиттальный шпагат. 		

No.	Ценность	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON		
A 159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий Упор согнувшись. 2. Разгибаясь ногами вверх и вперед, выполнить поворот на 180°. 3. Во время вращения тело разгибается. 4. Приземлиться в Венсон. 		

No.	Ценность	EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE CUT TO SPLIT		
A 167	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий Упор согнувшись 2. Оттолкнуться от пола с одновременным разгибанием ногами вверх-вперед и в фазе полета, поворачиваясь лицом к полу, выполнить перемах одной ногой назад. 3. Приземление в шпагат. 		

No.	Ценность	EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE TUCK CUT TO PUSH UP		
A 169	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий Упор согнувшись 2. Разгибаясь ногами вперед и вверх, оттолкнуться от пола. Во время фазы полета выполнить перемах ногами назад в группировке, переходя в положение лицом к опоре. 3. Приземлиться в Упор лежа. 		

No.	Ценность	EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE STRADDLE CUT TO PU		
A 170	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий Упор согнувшись 2. Разгибаясь ногами вперед и вверх, оттолкнуться от пола и во время фазы полета выполнить перемах ноги врозь назад, переходя в положение лицом к опоре. 3. Приземлиться в Упор лежа. 		

Динамическая сила

Базовое имя: «ВЗРЫВНАЯ КАПОЕРА»
EXPLOSIVE CAPOEIRA

No.	Ценность	EXPLOSIVE CAPOEIRA ¼ TWIST TO PU		
-----	----------	---	--	--

A 174	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа боком на одной руке. 2. Махом одной ногой (в сторону-вверх), принять положение капоэйра» с опорой на одну руку. Голень другой ноги должна быть как минимум параллельна полу. 3. Отталкиваясь рукой, перейти в безопорное положение. 4. Повернуться вперед на 90° в воздухе, и приземлиться в упор лежа. 		
----------	-----	---	--	--

No.	Ценность	EXPLOSIVE CAPOEIRA ¾ TWIST TO PU		
A 176	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа боком на одной руке. 2. Махом одной ногой (в сторону-вверх), принять положение капоэйра» с опорой на одну руку. Голень другой ноги должна быть как минимум параллельна полу. 3. Отталкиваясь рукой, перейти в безопорное положение. 4. Повернуться вперед на 270° в воздухе, и приземлиться в упор лежа. 		

No.	Ценность	EXPLOSIVE CAPOEIRA 1 ¼ TWIST TO PU		
A 179	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа боком на одной руке. 2. Махом одной ногой (в сторону-вверх), принять положение капоэйра» с опорой на одну руку. Голень другой ноги должна быть как минимум параллельна полу. 3. Отталкиваясь рукой, перейти в безопорное положение. 4. Повернуться вперед на 540° в воздухе, и приземлиться в упор лежа. 		

Подгруппа 2

Статическая сила

Базовое имя: «УПОР УГЛОМ» SUPPORT

No.	Ценность	L-SUPPORT		
A 202	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги вместе. 2. Обе руки расположены с обеих сторон от тела близко к бедрам. 3. Тело удерживается в упоре на руках, при этом только кисти рук соприкасаются с полом. 4. Сгибаясь в т/б суставах, поднять ноги параллельно полу. 5. Удерживать в течение 2 секунд. 		

No.	Ценность	L-SUPPORT 1/1 TURN		
A 204	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор углом. 2. Повернуться на 360°. 3. Удерживать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. 4. Смена положения рук на полу не более 4 раз. 5. Закончить в том же направлении, как в начале упора углом. 		

No.	Ценность	L-SUPPORT 2/1 TURNS		
-----	----------	----------------------------	--	--

A 206	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор углом. 2. Повернуться на 720°. 3. Удерживать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. 4. Смена положения рук на полу не более 8 раз. 5. Закончить в том же направлении, как в начале упора углом 		
No.	Ценность	1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN		
A 207	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор углом на 1 руке. 2. Повернуться на 360°. 3. Удерживать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. 4. Закончить в том же направлении, как в начале упора углом 		
No.	Ценность	STRADDLE SUPPORT		
A 212	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь. 2. Положение удерживается на двух руках, только кисти соприкасаются с полом. 3. Обе руки расположены перед телом. 4. Сгибаясь в т/б суставах, поднять параллельно полу ноги разведенные в стороны (минимальная ширина 90°). 5. Удерживать 2 секунды. 		
No.	Ценность	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN		
A 214	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор углом ноги врозь. 2. Повернуться на 360°. 3. Удерживать в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворота. 4. Смена положения рук на полу до 4 раз. 		
No.	Ценность	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS		
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор углом ноги врозь. 2. Повернуться на 720°. 3. Удерживать в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворота. 4. Смена положения рук на полу до 8 раз. 		
No.	Ценность	1 ARM STRADDLE SUPPORT		
A 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тело удерживается одной рукой, только кисть соприкасается с полом. 2. Согнуться в т/б суставах и развести ноги врозь (вне) параллельно полу (минимальная ширина 90°). 3. Удерживать 2 секунды. 4. Положение свободной руки не регламентировано. 		
No.	Ценность	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT		
A 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор углом ноги врозь на 1 руке 2. Повернуться на 360°. 3. Удерживать в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворота. 4. Поворот выполняется с опорой только на одну руку, остающуюся на месте. 		
No.	Ценность	STRADDLE / L SUPPORT		

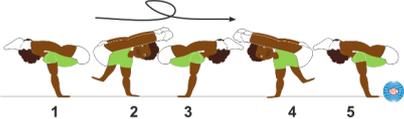
A 233	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор углом ноги врозь. 2. Менять положение рук и ног (Врозь – Вместе – Врозь). 3. Закончить в положении упора углом ноги врозь. 		
No.	Ценность	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN		
A 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор углом ноги врозь 2. Повернуться на 360°, меняя положение рук и ног (Врозь – Вместе – Врозь). после каждого поворота на 180°. 3. Упор углом ноги врозь. 		
No.	Ценность	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор углом ноги врозь. 2. Повернуться на 720°, меняя положение рук и ног (Врозь – Вместе – Врозь). после каждого поворота на 180°. 3. Упор углом ноги врозь. 		

Подгруппа **2**
Исчисленная сила

Базовое имя: «УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ» V SUPPORT

No.	Ценность	V-SUPPORT		
A 245	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тело удерживается на обеих руках, при этом только кисти рук соприкасаются с полом. 2. Обе руки располагаются с двух сторон тела близко к бедрам. 3. Согнуться в т/б суставах, сомкнутые ноги подняты вертикально, близко к груди (высокий угол). 4. Держать 2 секунды. 		
No.	Ценность	V-SUPPORT 1/1 TURN		
A 247	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор высокий угол. 2. Подвернуться на 360°. Удерживать положение в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворота. 3. Смена положения рук на полу до 4 раз. 4. Упор высокий угол. 		
No.	Ценность	V-SUPPORT 2/1 TURNS		
A 249	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор высокий угол. 2. Подвернуться на 720°. 3. Смена положения рук на полу до 4 раз. 4. Упор высокий угол. 		
No.	Ценность	HIGH V-SUPPORT		

A 258	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор на двух руках, только кисти соприкасаются с полом. 2. Принять положение «согнувшись» (ноги вместе, угол между туловищем и ногами не более 60°), при этом т/б суставы находится как минимум на уровне плечевых или выше. 3. Ноги параллельны полу. 4. Удерживать 2 секунды. 		
----------	-----	---	---	---

No.	Ценность	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN		
A 260	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий Упор согнувшись. 2. Повернуться на 360°. 3. Смена положения рук на полу до 4 раз. 4. Удерживать в течение 2 секунд, в начале, в течение или в конце поворота. 5. Упор высокий угол. 		

Подгруппа 2

мускульная сила

Базовое имя: «ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР» PLANCHE

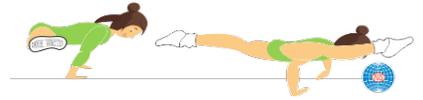
No.	Ценность	STRADDLE PLANCHE		
A 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор, в котором тело опирается на обе ладони с прямыми руками-горизонтальный упор. 2. Ладони могут быть развернуты в запястьях или направлены в сторону ног. 3. Ноги разведены в стороны. 4. Удерживать 2 секунды. 5. Линия тела не должна превышать 20° от параллели. 		

No.	Ценность	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Горизонтальный упор ноги врозь. Удерживать 2 секунды. 2. Согнуть руки, махом одну ногу в сторону и вверх. 3. Упор безопорный Венсон. 		

No.	Ценность	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK		
A 270	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Горизонтальный упор ноги врозь. Удерживать 2 секунды. 2. Согнуть руки, махом одну ногу в сторону и вверх в упор безопорный Венсон. 3. Вернуться в Горизонтальный упор ноги врозь, удерживать 2 секунды. 		

No.	Ценность	FRONTAL SPLIT PLANCHE		
-----	----------	------------------------------	--	--

A 274	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Горизонтальный Упор, в котором тело опирается на обе ладони с прямыми руками. Ладони могут быть развернуты в запястьях или направлены в сторону ног. Ноги разведены до положения фронтальный шпагат (угол между ногами между 180° и 120°). Удерживать 2 секунды. Линия тела не должна превышать 20° над параллелью. 		
----------	-----	---	--	---

No.	Ценность	FRONTAL SPLIT PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 276	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Горизонтальный Упор, в котором тело опирается на обе ладони с прямыми руками. Ладони могут быть развернуты в запястьях или направлены в сторону ног. Ноги находятся в положении фронтального шпагата (угол между ногами между 180° и 120°). Согнуть руки, мах одной ногой в сторону и вверх в Упор безопорный Венсон. Удерживать 2 секунды. Линия тела не должна превышать 20° над параллелью. 		

No.	Ценность	PLANCHE		
A 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Горизонтальный упор (ноги вместе). Ладони могут быть развернуты в запястьях или направлены в сторону ног, Линия тела не должна превышать 20° над параллелью. Удерживать в течение 2 секунд. 		

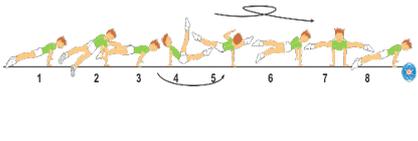
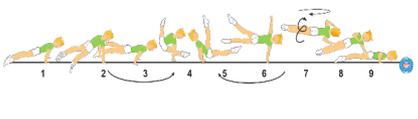
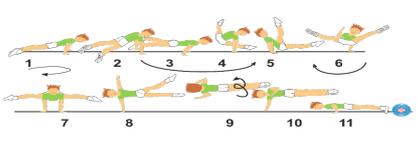
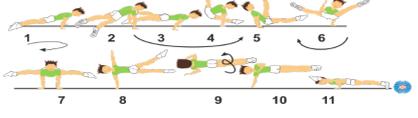
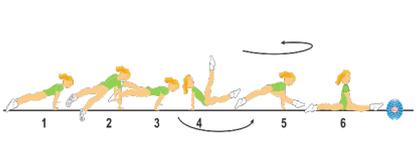
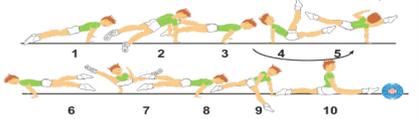
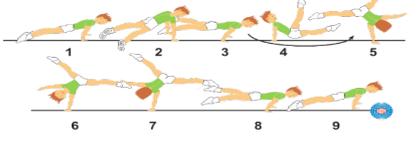
No.	Ценность	PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 280	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Горизонтальный упор. Удерживать в течение 2 секунд. Согнуть руки, махом одну ногу в сторону и вверх в упор безопорный Венсон, сохраняя выпрямленное положение тела. 		

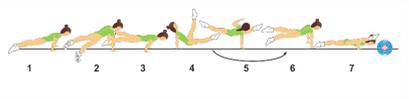
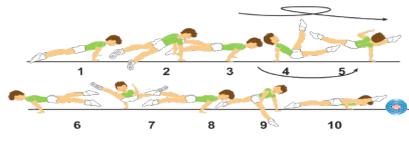
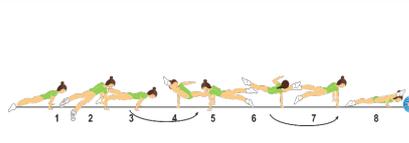
Подгруппа **3**
ногами

Базовое имя: «КРУГ ДЕЛАСАЛ»
FLAIR

No.	Ценность	FLAIR		
A 305	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Круг Деласал выполняется из упора лежа ноги врозь. Ноги разведены в стороны, для начала замаха. Опираясь только на обе руки, выполняется круг с широко разведенными ногами («вокруг тела»), не касаясь пола. Упор лежа. 		

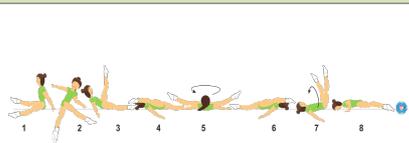
No.	Ценность	FLAIR 1/1 TURN		
-----	----------	-----------------------	--	--

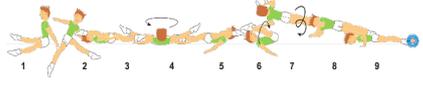
A 307	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа ноги врозь. Ноги разведены для начала замаха. Из упора га руках, выполнить круг широко разведенными ногами («вокруг тела»). Выполняя круг Деласал, повернуться ещё на 360°. Упор лежа. 		
No. Ценн ость FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU				
A 308	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа ноги врозь. Выполнить круг Деласал. В конце круга, отталкиваясь руками выполнить вращение в воздухе на 360°. Упор лежа. 		
No. Ценно сть FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU				
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа ноги врозь. Выполнить круг Деласал и после дополнительного поворота на 180° выполнить вращение в воздухе на 360°. Упор лежа. 		
No. Ценн ость FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON				
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа ноги врозь. Выполнить круг Деласал и после дополнительного поворота на 360° выполнить вращение в воздухе на 360°. Упор лежа. 		
No. Ценн ость FLAIR TO SPLIT				
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа ноги врозь. Ноги разведены врозь для выполнения замаха. Упор лежа ноги врозь. Ноги разведены для начала замаха. Опираясь только на обе руки, выполнить круг с широко разведенными ногами («вокруг тела»), не касаясь пола. Сагиттальный шпагат. 		
No. Ценн ость FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT				
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Упор лежа ноги врозь. Выполнить круг Деласал. В конце круга Деласал повернуться на 360°. Приземление в сагиттальный шпагат. 		
No. Ценн ость FLAIR + AIR FLAIR				
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Из упора лежа ноги врозь. Выполнить круг Деласал. Продолжить круг Деласал в вертикальном положении. (в стойке на руках). Упор лежа. 		
No. Ценн ость FLAIR TO WENSON				

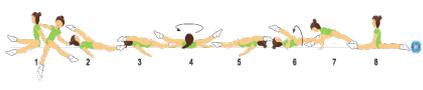
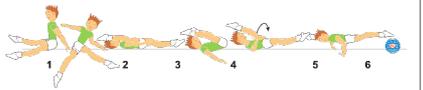
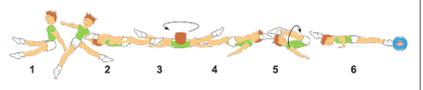
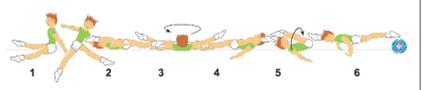
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа ноги врозь. 2. Выполнить круг Деласал. 3. Венсон. 		
No .	Ценно сть	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON		
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа ноги врозь. 2. Выполнить круг Деласал. 3. Во время выполнения круга Деласал повернуться еще на 360°. 4. Венсон. 		
No.	Ценно сть	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON		
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для начала вращения выполнить замах в упор ноги врозь, на одной руке. 2. Перемах ноги врозь до положения на руках спиной к опоре, поворот на 180° на одной руке, продолжая круг Деласал, перейти в упор сзади ноги врозь, затем повернуться на 180°. 3. Венсон. 		

Подгруппа **3**
ногами

Базовое имя: «ГЕЛИКОПТЕР»
HELICOPTER

No .	Ценно сть	HELICOPTER		
A 334	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь. 2. Для начала вращения выполняется скрестный мах ведущей ногой над другой, одна рука опирается пол в начале движения. Когда ведущая нога двигается по кругу над телом, убирая руку перекатиться на верхнюю часть спины. Вращаясь на 180°, выполнить последовательные круги ногами перед телом. 3. Упор лежа, лицом в том же направлении, что и исходное положение. 		
No .	Ценно сть	HELICOPTER 1/1 TURN TO PU		
A 336	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь. 2. Для начала вращения выполнить скрестный мах ведущей ногой над другой, одна рука опирается о пол в начале движения. Вращаясь на спине ещё на 360°. 3. Упор лежа, лицом в том же направлении, что и И.П. 		
No.	Ценн ость	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU		
A 338	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь 2. Для начала вращения выполнить скрестный мах ведущей ногой над другой. 3. Одна рука опирается о пол в начале движения. 4. Когда ведущая нога делает круг над телом, оттолкнуться рукой и перейти в безопорное положение. В воздухе выполнить вращение на 360°. 5. Упор лежа, лицом в том же направлении, что и И.П.. 		
No .	Ценно сть	HELICOPTER, 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU		

A 340	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь. 2. Во время выполнения Геликоптера, выполнить на спине поворот на 360°. 3. Отталкиваясь выполнить вращение в воздухе на 360°, приземлиться в упор лежа в том же направлении, что и И.П. 		
No.	Ценность	HELICOPTER TO SPLIT		
A 345	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь. 2. Выполнить Геликоптер. 3. Приземлиться в шпагат 		

No.	Ценность	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT		
A 347	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь. 2. При выполнении Геликоптера, повернуться на спине на 360°. 3. Отталкиваясь, перейти в безопорное положение, приземлиться в шпагат лицом в том направлении, что и И.П. 		
No.	Ценность	HELICOPTER TO WENSON		
A 355	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь. 2. Выполнить Геликоптер. 3. Приземлиться в Венсон. 		
No.	Ценность	HELICOPTER TO LIFTED WENSON		
A 356	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь. 2. Выполнить Геликоптер. 3. Приземлиться Безопорный Венсон. 		
No.	Ценность	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON		
A 357	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь. 2. Во время выполнения Геликоптера, повернуться на спине на 360°. 3. Отталкиваясь, перейти в безопорное положение, приземлиться в упор Венсон лицом в том же направлении, что и И.П. 		
No.	Ценность	HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 358	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сед ноги врозь. 2. Во время выполнения Геликоптера, повернуться на спине на 360°. 3. Отталкиваясь, перейти в безопорное положение, приземлиться в безопорный Венсон лицом в том же направлении, что и И.П. 		

ГРУППА В – ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ

Подгруппа **4**

Динамический прыжок / с1-2 ног

Базовое имя: «ПОВОРОТ В ВОЗДУХЕ»
AIR TURN

No.	Ценность	1/1 AIR TURN
------------	-----------------	---------------------

В 403	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком двумя ногами вертикальный прыжок, тело полностью выпрямлено. 2. Во время полета тело вращается на 360°. 3. Произвольное положение рук. 4. При приземлении стопы вместе. 		
------------------	------------	---	--	--

№.	Ценно сть	2/1 AIR TURNS		
В 405	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком двумя ногами вертикальный прыжок, тело полностью выпрямлено. 2. Во время полета повернуться на 720°. 3. Произвольное положение рук. При приземлении стопы вместе. 		

№.	Ценно сть	3/1 AIR TURNS		
В 408	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком двумя ногами вертикальный прыжок, тело полностью выпрямлено. 2. Во время полета повернуться на 1080°. 3. Произвольное положение рук. При приземлении стопы вместе. 		

Динамический прыжок / с1-2 ног

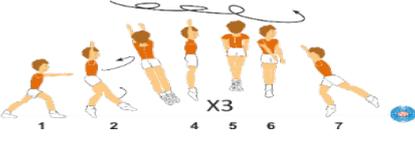
**Базовое имя:
«АКСЕЛЬ» AXEL**

Базовый прыжок «Аксель» - это прыжок толчком одной ногой с траекторией движения вперед. Приземляться нужно лицом в противоположную от старта сторону

№.	Ценно сть	AXEL		
В 415	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок толчком одной ногой с траекторией движения вперед. 2. Для перехода в безопорное положение выполняется толчок одной и мах другой ногой вперед, 3. В полете с сомкнутыми ногами повернуться на 540°. 4. Приземление на стопу маховой ноги, лицом в сторону противоположную началу прыжка. 		

№.	Ценно сть	DOUBLE AXEL		
В 417	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок толчком одной ногой с траекторией движения вперед. 2. Для перехода в безопорное положение выполняется толчок одной и мах другой ногой вперед. 3. В полете повернуться на 900°. 4. Приземление на стопу маховой ноги, лицом в сторону противоположную началу прыжка. 		

№.	Ценно сть	TRIPLE AXEL		

В 420	1.0	<ol style="list-style-type: none">1. Прыжок толчком одной ногой с траекторией движения вперед.2. Для перехода в безопорное положение выполняется толчок одной и мах другой ногой вперед.3. В полете повернуться на 1080°.4. Приземление на стопу маховой ноги, лицом в сторону противоположную началу прыжка.		
------------------	------------	--	--	--

Динамический
прыжок / с1-2 ног

Базовое имя: «СВОБОДНОЕ
ПАДЕНИЕ» FREE FALL

№.	Ценность	FREE FALL AIRBORNE		
В 424	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает вверх и вперед, выпрямив тело и начинает падение. 3. Приземление в упор лежа, одновременно на руки и ноги. 		
В 426	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает, чтобы начать падение и одновременно вращается на 360°. 3. Приземление в упор лежа, одновременно на руки и ноги. 		
В 427	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает назад, чтобы начать падение и одновременно вращается на 540°. 3. Приземление в упор лежа, одновременно на руки и ноги. 		
В 428	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает, чтобы начать падение и одновременно вращается на 720°. 3. Приземление в упор лежа, одновременно на руки и ноги. 		
В 429	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает назад, чтобы начать падение и одновременно вращается на 900°. 3. Приземление в упор лежа, одновременно на руки и ноги. 		
В 430	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание двумя ногами. 2. Спортсмен прыгает, чтобы начать падение и одновременно вращается на 1080°. 3. Приземление в упор лежа, одновременно на руки и ноги. 		

Динамический
прыжок / с1-2 ног

Базовое имя: «ГЕЙНЕР»
GAINER

№.	Ценность	GAINER ½ TWIST		
В 435	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки мах одной ногой вперед для прыжка вверх. Во время полета тело разгибается назад в горизонтальное положение обе ноги соединяются (Гейнер), затем выполняется поворот на 180° с прямым телом. Руки и ноги приземляются одновременно в упор лежа. 		

№.	Ценность	GAINER 1 ½ TWIST		
В 437	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки мах одной ногой вперед для прыжка вверх. Во время полета тело разгибается назад в горизонтальное положение обе ноги соединяются (Гейнер), затем выполняется поворот на 540° с прямым телом. Руки и ноги приземляются одновременно в упор лежа. 		

№.	Ценность	GAINER 2 ½ TWIST		
В 439	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки мах одной ногой вперед для прыжка вверх. Во время полета тело разгибается назад в горизонтальное положение обе ноги соединяются (Гейнер), затем выполняется поворот на 900° с прямым телом. Руки и ноги приземляются одновременно в упор лежа. 		

Подгруппа **4**

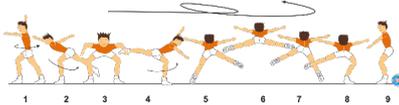
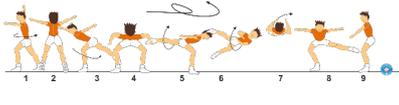
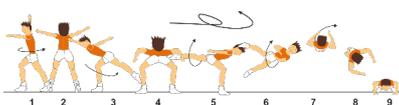
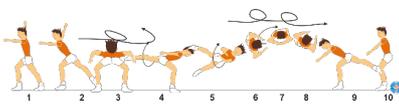
Динамический прыжок / с1-2 ног

Базовое имя: «РАВНОВЕСИЕ (ЛАСТОЧКА)» SCALE

№.	Ценность	SCALE 1/1 TWIST		
В 446	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Из сагиттального равновесия "ласточки" -туловище и поднятая нога параллельны полу. Отталкиваясь опорной ногой и соединяя ноги вместе, перейти в безопорное положение и начать вращение на 360°. Приземление в упор лежа одновременно на руки и ноги. 		

№.	Ценность	SCALE 2/1 TWIST		
В 449	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Из сагиттального равновесия "ласточки" -туловище и поднятая нога параллельны полу. Отталкиваясь опорной ногой и соединяя ноги вместе, перейти в безопорное положение и начать вращение на 720°. Приземление в упор лежа одновременно на руки и ноги. 		

Подгруппа **4**Динамический
прыжок / с 1-2 ногБазовое имя: «БАТТЕРФЛЯЙ»
BUTTERFLY

№.	Ценность	BUTTERFLY		
В 455	0.5	<ol style="list-style-type: none"> С наклоном вперед, выполнить замах туловищем по дуге (голова опускается на уровень бедер или ниже), 1/2 кругового движения осуществляется до отталкивания одной ногой. Махом свободной прямой ногой назад по диагонали выполнить прыжок вверх с небольшим прогибом в спине. Находясь в полете, ноги развести в стороны, а тело остается в горизонтальном положении. Приземление на одну ногу. 		
В 457	0.7	<ul style="list-style-type: none"> С наклоном вперед, выполнить замах туловищем по дуге (голова опускается на уровень бедер или ниже), 1/2 кругового движения осуществляется до отталкивания одной ногой. Махом свободной прямой ногой назад по диагонали выполнить прыжок вверх с небольшим прогибом в спине. Находясь в полете, ноги разведены в стороны и тело перемещается по дуге выполняя полный поворот (360°) в горизонтальном положении. Приземление на одну ногу. 		
В 458	0.8	<ol style="list-style-type: none"> С наклоном вперед, выполнить замах туловищем по дуге (голова опускается на уровень бедер или ниже), 1/2 кругового движения осуществляется до отталкивания одной ногой. Махом свободной прямой ногой назад по диагонали выполнить прыжок вверх с небольшим прогибом в спине. Находясь в полете, ноги разведены в стороны и тело перемещается по дуге, выполняя полный поворот (360°) в горизонтальном положении. Приземление в упор лежа. 		
В 459	0.9	<ol style="list-style-type: none"> С наклоном вперед, выполнить замах туловищем по дуге (голова опускается на уровень бедер или ниже), 1/2 кругового движения осуществляется до отталкивания одной ногой. Махом свободной прямой ногой назад по диагонали выполнить прыжок вверх с небольшим прогибом в спине. Находясь в полете, ноги разведены в стороны и тело перемещается по дуге, выполняя полный поворот (720°) в горизонтальном положении. Приземление в упор лежа 		

№.	Ценность	BUTTERFLY 2/1 TWIST TO PUSH PU		
В 460	1.0	<ol style="list-style-type: none"> С наклоном вперед, выполнить замах туловищем по дуге (голова опускается на уровень бедер или ниже), 1/2 кругового движения осуществляется до отталкивания одной ногой. Махом свободной прямой ногой назад по диагонали выполнить прыжок вверх с небольшим прогибом в спине. Находясь в полете, ноги разведены в стороны и тело перемещается по дуге, выполняя полный поворот (720°) в горизонтальном положении. Приземление в упор лежа. 		

Подгруппа **4**

Динамический прыжок / с1-2 ног

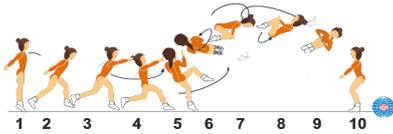
**Базовое имя: «ОТ ОСИ»
OFF AXIS**

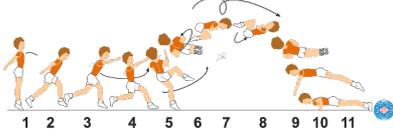
Базовый прыжок «От Оси» - это прыжок с двумя различными вращениями (1/2 поворота-180° в горизонтальной плоскости и 1/2 вращения-180° тела вдоль продольной оси) одновременно в положении группировка.

№.	Ценность	OFF AXIS JUMP TO PU		
В 466	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Толчком одной и махом другой ногой, прыжок вверх-вперед и по диагонали. Находясь в воздухе, тело горизонтально полу в положении группировка, одновременно выполняются два разных вращения (1/2 поворота-180° в горизонтальной плоскости и 1/2 вращения -180° вдоль продольной оси). Во время выполнения элемента положение тела не должно быть выше 45° над горизонталью. Приземление в упор лежа по направлению в ту же сторону, что и в начале выполнения прыжка. 		

№.	Ценность	OFF AXIS JUMP 1 1/2 TWIST		
В 467	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Толчком одной и махом другой ногой, прыжок вверх-вперед и по диагонали. Находясь в воздухе, тело горизонтально полу в положении группировка, одновременно выполняются два разных вращения (1/2 поворота-180° в горизонтальной плоскости и 1/2 вращения -540° вдоль продольной оси). Во время выполнения элемента положение тела не должно быть выше 45° над горизонталью. Приземление на одну или две ноги по направлению в ту же сторону, что и в начале выполнения прыжка. 		

№.	Ценность	OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST		

В 468	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной и махом другой ногой, прыжок вверх и по диагонали. 2. Находясь в воздухе, тело горизонтально полу в положении группировка, одновременно выполняются два разных вращения ($\frac{1}{2}$ поворота - 180° в горизонтальной плоскости и $2/1$ поворота - 720° вдоль продольной оси). Во время выполнения элемента положение тела не должно превышать 45° над горизонталью. 3. Приземление на одну или две ноги в положение стоя лицом в сторону противоположную началу выполнения прыжка. 		
No.	Ценность	OFF AXIS JUMP 1 1/2 TWIST TO PU		
В 469	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной и махом другой ногой, прыжок вверх-вперед и по диагонали. 2. Находясь в воздухе, тело горизонтально полу в положении группировка, одновременно выполняются два разных вращения ($\frac{1}{2}$ поворота-180° в горизонтальной плоскости и $1\frac{1}{2}$ вращения -540° вдоль продольной оси). Во время выполнения элемента положение тела не должно быть выше 45° над горизонталью. 3. Приземление в упор лежа по направлению в ту же сторону, что и в начале выполнения прыжка. 		

No.	Ценность	OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST TO PU		
В 470	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной и махом другой ногой, прыжок вверх и по диагонали. 2. Находясь в воздухе, тело горизонтально полу в положении группировка, одновременно выполняются два разных вращения ($\frac{1}{2}$ поворота - 180° в горизонтальной плоскости и $2/1$ поворота - 720° вдоль продольной оси). Во время выполнения элемента положение тела не должно превышать 45° над горизонталью. 3. Приземление в упор лежа в направлении противоположном началу выполнения прыжка 		

Подгруппа **5**
прыжка

Форма

Базовое имя:
«ГРУППИРОВКА» TUCK

Прыжки с поворотами: Вращения (повороты) могут быть выполнены до, во время или после основной фазы элемента.

Для всех прыжков подгруппы 5: Если элемент выполняется толчком одной ногой, его, ценность будет понижена на -0,1 балла.

СП/ТР/ГР: Все участники должны выполнять одинаковый вариант отталкивания

No.	Ценность	TUCK JUMP		
В 502	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног. 2. Ноги подняты вперед, колени согнуты близко к груди, чтобы показать группировку. 3. Приземление на две ноги. 		

No.	Ценность	1/1 TURN TUCK JUMP		
-----	----------	---------------------------	--	--

В 504	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. 2. Находясь в полете, показать группировку. 3. Приземление на две ноги, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
------------------	------------	--	--	--

№.	Ценность	2/1 TURNS TUCK JUMP		
В 506	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с поворотом на 720°. 2. Находясь в полете, показать группировку. 3. Приземление на две ноги, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

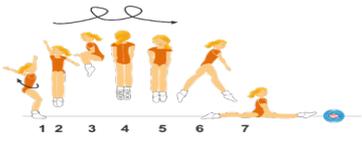
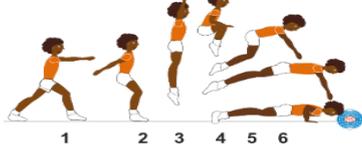
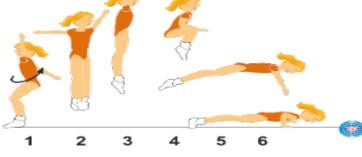
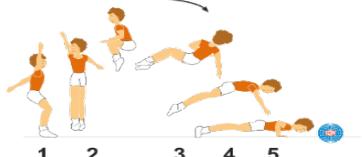
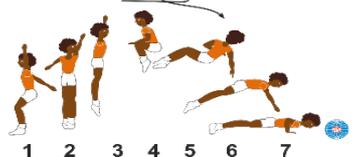
№.	Ценность	TUCK JUMP TO SPLIT		
В 513	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног. 2. Находясь в воздухе, показать группировку. 3. Приземление в сагиттальный шпагат. 		

№.	Ценность	1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
В 514	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух с поворотом на 180°. 2. Находясь в воздухе, показать группировку. 3. Приземление в сагиттальный шпагат в направлении противоположном началу выполнения прыжка. 		

№.	Ценность	1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
В 515	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног. с поворотом на 360° 2. Находясь в воздухе, показать группировку. 3. Приземление в сагиттальный шпагат, лицом в ту же направлении, что и в начале прыжка. 		

№.	Ценность	1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
В 516	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног. с поворотом на 540° 2. Находясь в воздухе, показать группировку. 3. Приземление в сагиттальный шпагат, в направлении противоположном началу выполнения прыжка. 		

№.	Ценность	2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT		
-----------	-----------------	-------------------------------------	--	--

В 517	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 720° 2. Находясь в воздухе, показать группировку. 3. Приземление в сагиттальный шпагат лицом в ту же направлении, что и в начале прыжка. 		
№. Ценность TUCK JUMP TO PUSH UP				
В 524	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног. В Группировку 2. Затем тело наклоняется вперед для подготовки к приземлению. 3. Приземление в упор лежа. 		
№. Ценность 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP				
В 525	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° В Группировку. 2. Затем тело наклоняется вперед для подготовки к приземлению. 3. Приземление в упор лежа в направлении противоположном началу выполнения прыжка. 		
№. Ценность 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP				
В 526	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° В Группировку. 2. В безопорной фазе тело наклоняется вперед и поворачивается на 180° для подготовки к приземлению. 3. Приземление в упор лежа лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
№. Ценность 1/1 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP				
В 527	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360° В Группировку. 2. В безопорной фазе тело наклоняется вперед и поворачивается на 180° для подготовки к приземлению. 3. Приземление в упор лежа в направлении противоположном началу выполнения прыжка. 		
№. Ценность 1 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP				
В 528	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 540° В Группировку. 2. В безопорной фазе тело наклоняется вперед и поворачивается на 180° для подготовки к приземлению. 3. Приземление в упор лежа лицом в ту же сторону, что и в начале выполнения прыжка. 		

Форма прыжка

Базовое имя: «КАЗАК» COSSACK

Элементы с поворотами: Вращения (повороты) могут быть выполнены до, во время или после основной фазы элемента.

Все элементы подгруппы 5: Если элемент выполняется **толчком одной ногой**, то его ценность будет понижен на -0,1 балла.

СП/ТР/ГР: Все участники должны выполнять одинаковый вариант отталкивания.

Но.	Ценность	COSSACK JUMP		
В 533	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног при котором обе ноги поднимаются параллельно полу или выше, одна нога согнута в колене (Казак) 2. Бедра сомкнуты и параллельны полу. 3. Приземление на две ноги 		
Но.	Ценность	1/1 TURN COSSACK JUMP		
В 535	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360°. 2. В полете показать позу Казак. 3. Приземление на две ноги, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
Но.	Ценность	2/1 TURNS COSSACK JUMP		
В 537	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 720°. 2. В полете показать позу Казак. 3. При приземлении стопы вместе, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
Но.	Ценность	COSSACK JUMP TO SPLIT		
В 544	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног в положение Казак. 2. В полете показать позу Казак. 3. Приземление в сагиттальный шпагат. 		

№.	Ценность	<i>1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</i>		
В 545	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. 2. В полете показать позу Казак. 3. Приземление в сагиттальный шпагат в сторону противоположную началу прыжка 		
№.	Ценность	<i>1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</i>		
В 546	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360°. 2. В полете показать позу Казак. 3. Приземление в шпагат в ту же сторону, что и в начале прыжка. 		
№.	Ценность	<i>1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</i>		
В 547	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360° в положение Казак. 2. Затем тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в сагиттальный шпагат, лицом в направлении, противоположном начальному. 		
№.	Ценность	<i>2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT</i>		
В 548	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 720° в положение Казак. 2. В полете показать позу Казак. 3. Приземление в сагиттальный шпагат в ту же сторону, что и в начале прыжка. 		
№.	Ценность	<i>COSSACK JUMP TO PUSH UP</i>		
В 555	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног в положение Казак. 2. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа. 		
№.	Ценность	<i>COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</i>		
В 556	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног в положение Казак. 2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному. 		
№.	Ценность	<i>1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</i>		
В 557	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° в положение Казак. 2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

№.	Ценность	1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
В 558	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360° в положение Казак. 2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному. 		

№.	Ценность	1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
В 559	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 540° в положение Казак. 2. Затем в полете тело совершает еще один поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

Форма
прыжка

Базовое имя:
«СОГНУВШИЕСЬ» PIKE

Элементы с поворотами: Вращения (повороты) могут быть выполнены до, во время или после основной фазы элемента.

Все элементы подгруппы 5: если элемент выполняется **толчком одной ногой**, то его ценность будет понижен на -0,1 балла.

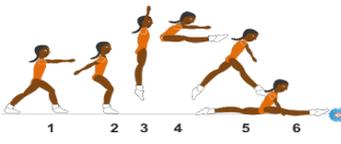
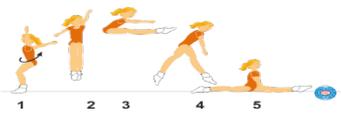
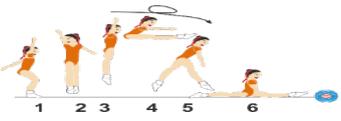
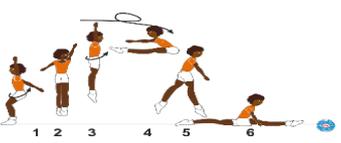
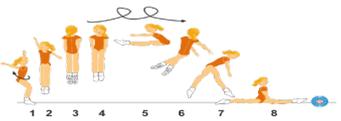
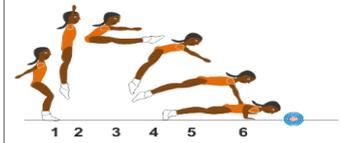
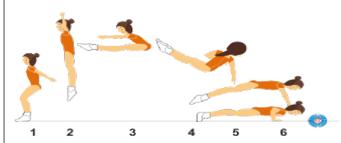
СП/ТР/ГР: Все участники должны выполнять одинаковый вариант отталкивания.

№.	Ценность	PIKE JUMP		
В 564	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног со сгибанием в позу согнувшись, обе ноги подняты над полом в горизонтальное положение. 2. Ноги параллельны или выше уровня пола, угол между туловищем и ногами не более 60°, руки и кисти, вытянуты к пальцам ног. 3. Приземление на две ноги. 		

№.	Ценность	1/1 TURN PIKE JUMP		
В 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360°. 2. В полете показать положение Согнувшись. 3. Приземление на две ноги., лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

№.	Ценность	2/1 TURNS PIKE JUMP		
В 568	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 720°. 2. В полете показать положение Согнувшись. 3. Приземление на две ноги лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

№.	Ценность	PIKE JUMP TO SPLIT		

В 575	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с двух ног в положение Согнувшись. В полете показать положение Согнувшись. Приземление в сагиттальный шпагат. 		
No.	Ценность	½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
В 576	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° в положение Согнувшись. В полете показать положение Согнувшись. Приземление в сагиттальный шпагат в сторону противоположную началу прыжка. 		
No.	Ценность	1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
В 577	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360°. В полете показать положение Согнувшись. Приземление в сагиттальный шпагат лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
No.	Ценность	1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
В 578	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с двух ног в фазе полета поворот на 360° в положение согнувшись. Затем наклоняясь вперед, выполнить еще один поворот на 180° готовясь к приземлению. Приземление в сагиттальный шпагат лицом в противоположную сторону от начала прыжка. 		
No.	Ценность	2/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
В 579	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 720°. В полете показать положение Согнувшись. Приземление в сагиттальный шпагат лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
No.	Ценность	PIKE JUMP TO PUSH UP		
В 586	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с двух ног в положение Согнувшись. После этого тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа. 		
No.	Ценность	PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
В 587	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Вертикальный прыжок с двух ног в положение Согнувшись. Затем в полете тело совершает поворот на 180°, наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в упор лежа лицом в ту же сторону, противоположную началу. 		
No.	Ценность	½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		

В 588	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° в положение Согнувшись. 2. Затем в полете выполнить еще один поворот на 180°, наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в упор лежа лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
№.	Ценность	1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
В 589	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360° в положение Согнувшись. 2. Затем в полете выполнить еще один поворот на 180°, наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в упор лежа лицом в направлении, противоположном начальному. 		
№.	Ценность	1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
В 590	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 540° в положение Согнувшись. 2. Затем в полете выполнить еще один поворот на 180°, наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

Подгруппа **5**

Форма прыжка

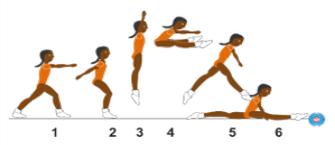
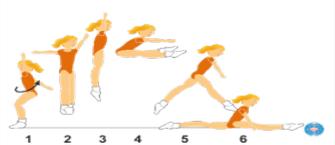
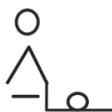
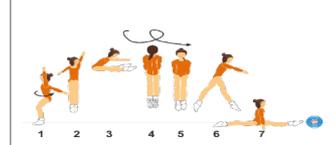
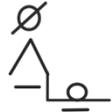
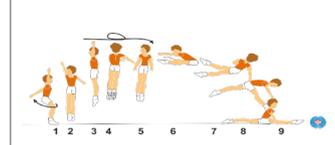
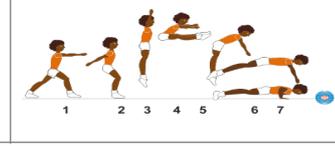
Базовое имя: «СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ» STRADDLE

Элементы с поворотами: Вращения (повороты) могут быть выполнены до, во время или после основной фазы элемента.

Все элементы подгруппы 5: если элемент выполняется **толчком одной ногой**, то его ценность будет понижен на -0,1 балла.

СП/ТР/ГР: Все участники должны выполнять одинаковый вариант

№.	Ценность	STRADDLE JUMP		
В 594	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног, при котором в полете ноги поднимаются в положение согнувшись ноги врозь (широко разведенные на 90°). 2. Угол между туловищем и ногами не должен быть больше 60°. 3. Ноги должны быть параллельны полу или выше его. 4. При приземлении ноги вместе. 		
№.	Ценность	1/1 TURN STRADDLE JUMP		
В 596	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360°. 2. В полете показать положение согнувшись ноги врозь. 3. Приземление на две ноги, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
№.	Ценность	2/1 TURNS STRADDLE JUMP		
В 598	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 720°. 2. В полете показать положение согнувшись ноги врозь. 3. Приземление на две ноги, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

No.	Ценность	STRADDLE JUMP TO SPLIT		
В 5105	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног. 2. В полете показать положение согнувшись ноги врозь. 3. Приземление в сагиттальный шпагат. 		
В 5106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° в положение согнувшись ноги врозь. 2. Затем наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в сагиттальный шпагат в сторону, противоположную от начала прыжка. 		
В 5107	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360° в положение согнувшись ноги врозь. 2. Затем наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в сагиттальный шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
В 5108	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 540° в положение согнувшись ноги врозь. 2. Затем наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в сагиттальный шпагат в сторону, противоположную от начала прыжка. 		
В 5109	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 720° 2. В полете показать положение согнувшись ноги врозь. 3. Приземление в сагиттальный шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
В 5116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног в положение согнувшись ноги врозь. 2. Затем наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в упор лежа. 		
No.	Ценность	1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		

В 5117	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° в положение согнувшись ноги врозь. 2. Затем наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному. 		
-------------------	------------	--	--	--

No.	Ценность	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
В 5118	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 360° в положение согнувшись ноги врозь. 2. Затем наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

No.	Ценность	1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
В 5119	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 540° в положение согнувшись ноги врозь. 2. Затем наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному. 		

No.	Ценность	2/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
В 5120	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 720° в положение согнувшись ноги врозь. 2. Затем наклониться и готовиться к приземлению. 3. Приземление в упор лежа, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

Прыжки в шпагат /с 1-2 ног

Базовое имя: «РАЗНОЖКА В ШПАГАТ» SWITCH SPLIT

No.	Ценность	SWITCH SPLIT LEAP		
В 605	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок толчком одной ногой. 2. Маховая нога поднимается минимум на 45° над полом до смены положения ног. 3. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат. 4. Приземление на толчковую ногу. 		

No.	Ценность	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP		
В 607	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок разножка толчком одной ногой 2. Маховая нога поднимается минимум на 45° над полом до смены положения ног. 3. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат. 4. Затем наклониться и готовиться к приземлению. 5. Приземление в упор лежа. 		

No.	Ценность	SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP		
-----	----------	--	--	--

В 608	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок разножка толчком одной ногой. 2. Маховая нога поднимается минимум на 45° над полом до смены положения ног. 3. В полете, меняя положение ног, повернуться на 180°, и показать шпагат. 4. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. 5. Приземление в упор лежа лицом в противоположную сторону от начала прыжка. 		
------------------	------------	--	--	--

№.	Ценность	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT		
В 616	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок разножка толчком одной ногой. 2. Маховая нога поднимается минимум на 45° над полом до смены положения ног. 3. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат. 4. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. 5. Приземление в сагиттальный шпагат. 		

№.	Ценность	SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT		
В 617	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок разножка толчком одной ногой 2. Маховая нога поднимается минимум на 45° над полом до смены положения ног. 3. В полете, меняя положение ног, повернуться на 180°, и показать шпагат. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. 4. Приземление в сагиттальный шпагат лицом в противоположную сторону от начала прыжка. 		

Подгруппа **6**Прыжки в
шпагат /с 1-2 ногБазовое имя: «ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК»
SCISSORS LEAP

№.	Ценность	SCISSORS LEAP 1/2 TURN		
В 626	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной и махом вперед другой прямой ногой, прыжок с поворотом на 180°. 2. Маховая нога должна быть поднята минимум 45° над полом перед сменой положения ног. 3. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат. 4. Приземление на две ноги, лицом в сторону противоположную началу прыжка. 		

№.	Ценность	SCISSORS LEAP 1/1 TURN		
В 627	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной и махом вперед другой прямой ногой, прыжок с поворотом на 180°. 2. Маховая нога должна быть поднята минимум 45° над полом перед сменой положения ног. 3. В полете, сменить положение ног, чтобы показать шпагат и затем выполнить ещё 1/2 поворота (180°). 4. Приземлиться на две ноги, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

№.	Ценность	SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT		

B6 37	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (1/2 поворота). 2. Маховая нога должна быть поднята минимум 45° над полом перед сменой положения ног. 3. Затем с сохранением вертикального положения тела, подготовиться к приземлению. 4. Приземление в сагиттальный шпагат в сторону противоположную началу прыжка. 		
------------------	------------	---	--	--

№.	Ценно сть	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT		
B6 38	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (1/2 поворота). 2. Маховая нога должна быть поднята минимум 45° над полом перед сменой положения ног. 3. Затем выполнить поворот ещё на 180°, сохраняя вертикальное положение тела. 4. Приземлиться в шпагат лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

№.	Ценно сть	SCISSORS LEAP 1 1/2 TURN TO SPLIT		
B6 39	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (1/2 поворота). 2. Маховая нога должна быть поднята минимум 45° над полом перед сменой положения ног. 3. Затем выполнить поворот на 360°, сохраняя вертикальное положение тела. 4. Приземление в сагиттальный шпагат в сторону противоположную началу прыжка. 		

№.	Ценно сть	SCISSORS LEAP 1/2 TURN SWITCH TO SPLIT		
B6 48	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (1/2 поворота). 2. Маховая нога должна быть поднята минимум 45° над полом перед сменой положения ног. 3. В полете меняя положение ног (выполнить разножку), показать шпагат, затем наклоняясь подготовиться к приземлению. 4. Приземление в сагиттальный шпагат в противоположную сторону от начала. 		

№.	Ценно сть	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT		
B6 49	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (180°) и повернуться ещё на 180°. 2. Маховая нога должна быть поднята минимум 45° над полом перед сменой положения ног. 3. В полете, сменить положение ног (выполнить разножку) и показать шпагат 4. Затем наклоняясь вперед, подготовиться к приземлению. 5. Приземление в сагиттальный шпагат лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

№.	Ценно сть	SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP		
B6 58	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок. 2. Маховая нога должна быть поднята минимум 45° над полом перед сменой положения ног. 3. Затем подготовиться к приземлению. 4. Приземление в упор лежа в сторону противоположную началу прыжка. 		

№.	Ценно сть	SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP		
-----------	----------------------	--	--	--

B6 59	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (180°). 2. Маховая нога должна быть поднята минимум 45° над полом перед сменой положения ног. 3. В полете, показать шпагат и повернуться еще на 180°, подготовиться к приземлению. 4. Приземление в упор лежа лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
------------------	------------	--	--	--

№.	Ценность	SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP		
B 660	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной ногой выполнить перекидной прыжок (180°). 2. Маховая нога должна быть поднята минимум 45° над полом перед сменой положения ног. 3. В полете показать шпагат и повернуться еще на 360°, затем подготовиться к приземлению. 4. Приземление в упор лежа, лицом в направлении, противоположном начальному. 		

Подгруппа **6**Прыжки в
шпагат /с 1-2 ногБазовое имя: «САГИТТАЛЬНЫЙ
ШПАГАТ» SAGITTAL SPLIT

Элементы с поворотами: Вращения (повороты) могут выполняться до, во время или после основной фазы элемента.

№.	Ценность	SPLIT JUMP		
B 664	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок в шпагат. 2. В полете ноги полностью разведены и демонстрируется положение шпагат. 3. Приземление ноги вместе в том же направлении, что и в начале прыжка. 		

№.	Ценность	1/1 TURN SPLIT JUMP		
B 666	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок толчком двумя ногами. с поворотом на 320°. 2. В полете ноги полностью разведены и демонстрируется положение шпагат. 3. При приземлении стопы вместе лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

№.	Ценность	2/1 TURNS SPLIT JUMP		
B 668	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 720°. 2. В полете ноги полностью разведены и демонстрируется положение шпагат. 3. При приземлении ноги вместе лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

№.	Ценность	SPLIT JUMP TO SPLIT		
B 675	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок в шпагат. 2. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. 3. Приземление в сагиттальный шпагат. 		

No.	Ценность	<i>1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</i>		
В 676	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок в шпагат с поворотом на 180°. Затем тело наклоняется и готовится к приземлению. Приземление в сагиттальный шпагат, в направлении противоположном начальному. 		
No.	Ценность	<i>1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</i>		
В 677	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок в шпагат В полете повернуться на 360°, наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в сагиттальный шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
No.	Ценность	<i>1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</i>		
В 678	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок в шпагат. В полете повернуться на 540°, наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в сагиттальный шпагат, в направлении противоположном начальному. 		
No.	Ценность	<i>2/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</i>		
В 679	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок в шпагат. В полете повернуться на 720°, наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в сагиттальный шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
No.	Ценность	<i>SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</i>		
В 686	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок в шпагат. В полете меняя положение ног (выполнить разножку), наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в сагиттальный шпагат. 		
No.	Ценность	<i>1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</i>		
В 687	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в шпагат. В полете меняя положение ног (выполнить разножку), наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в сагиттальный шпагат, в направлении противоположном начальному. 		
No.	Ценность	<i>1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</i>		
В 688	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в шпагат. В полете меняя положение ног (выполнить разножку), наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в сагиттальный шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		

No.	Ценность	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
В 689	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в шпагат. В полете меняя положение ног (выполнить разножку) и поворачиваясь на 180°), наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в сагиттальный шпагат в направлении противоположном начальному. 		
No.	Ценность	2/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
В 690	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок с поворотом на 720° в шпагат. В полете меняя положение ног (выполнить разножку), наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в сагиттальный шпагат, лицом в ту же сторону, что и в начале. 		
No.	Ценность	SPLIT JUMP TO PUSH UP		
В 696	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок в шпагат. Наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в упор лежа. 		
No.	Ценность	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
В 697	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок в шпагат с поворотом на 180° в шпагат. В полете наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в упор лежа в направлении противоположном начальному. 		
No.	Ценность	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
В 698	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в шпагат В полете наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в упор лежа. в ту же сторону, что и в начале. 		
No.	Ценность	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
В 699	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Толчком двумя ногами Вертикальный прыжок с поворотом на 540° в шпагат В полете наклониться и подготовиться к приземлению. Приземление в упор лежа в направлении противоположном начальному. 		

ГРУППА С – ЭЛЕМЕНТЫ СТОЯ

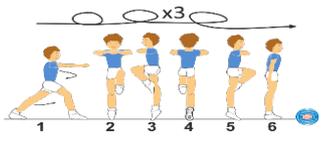
Поворот

Базовое имя: «ПОВОРОТ ПАССЕ» PASSÉ TURN

Элементы Эн Деорс (En Dehors): должны выполняться с вращением в направлении противоположном опорной ноге.

Элементы Эн Деданс (En Dedans): должны выполняться с вращением в направлении опорной ноги.

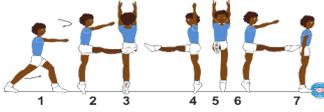
No.	Ценность	1/1 TURN – EN DEHORS		
C 701	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге. 2. Полный поворот (360°) выполняется в противоположном направлении от опорной ноги. 3. Свободная нога должна быть помещена в позицию Пассе (положение стопы на колене опорной ноги). 4. Положение рук не регламентируется. 5. Закончить в положении стойки ноги вместе. 		
No.	Ценность	1/1 TURN – EN DEDANS		
C 702	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге. 2. Выполняется полный поворот (360°) в том же направлении, что и опорная нога. 3. Свободная нога должна быть помещена в позицию Пассе (положение стопы на колене опорной ноги). 4. Положение рук не регламентируется. 5. Закончить в положении стойки ноги вместе. 		
No.	Ценность	2/1 TURNS – EN DEHORS		
C 703	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге. 2. Полный поворот (720°) выполняется в противоположном направлении от опорной ноги. 3. Свободная нога должна быть помещена в позицию Пассе (положение стопы на колене опорной ноги). 4. Положение рук не регламентируется. 5. Закончить в положении стойки ноги вместе. 		
No.	Ценность	2/1 TURNS – EN DEDANS		
C 704	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге. 2. Выполняется полный поворот (720°) в том же направлении, что и опорная нога. 3. Свободная нога должна быть помещена в позицию Пассе (положение стопы на колене опорной ноги). 4. Положение рук не регламентируется. 5. Закончить в положении стойки ноги вместе. 		
No.	Ценность	3/1 TURNS – EN DEHORS		
C 705	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге. 2. Полный поворот (1080°) выполняется в противоположном направлении от опорной ноги. 3. Свободная нога должна быть помещена в позицию Пассе (положение стопы на колене опорной ноги). 4. Положение рук не регламентируется. 5. Закончить в положении стойки ноги вместе. 		
No.	Ценность	3/1 TURNS – EN DEDANS		

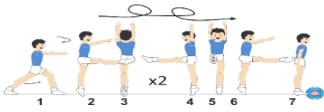
С 706	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге 2. Выполняется полный поворот (1080°) в том же направлении, что и опорная нога. 3. Свободная нога должна быть помещена в позицию Пассе (положение стопы на колене опорной ноги). 4. Положение рук не регламентируется. 5. Закончить в положении стойки ноги вместе 		
----------	-----	--	---	--

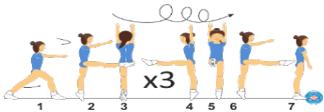
Подгруппа 7

Поворот

Базовое имя: «ПОВОРОТ НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО» HORIZONTAL TURN

No.	Ценность	<i>1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS</i>		
С 715	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге, свободная нога должна быть прямой на горизонтальном уровне. 2. Выполняется полный поворот (360°) в ту же сторону, что и опорная нога, при этом свободная нога на протяжении всего поворота находится в горизонтальном положении. Положение рук не регламентируется. 3. Закончить в положении стойки ноги вместе. 		

No.	Ценность	<i>2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS</i>		
С 717	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге, свободная нога должна быть прямой на горизонтальном уровне. 2. Выполняется полный поворот (720°) в ту же сторону, что и опорная нога, при этом свободная нога на протяжении всего поворота находится в горизонтальном положении. Положение рук не регламентируется. 3. Закончить в положении стойки ноги вместе. 		

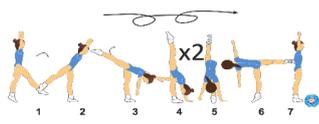
No.	Ценность	<i>3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS</i>		
С 719	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге, свободная нога должна быть прямой на горизонтальном уровне. 2. Выполняется полный поворот (1080°) в ту же сторону, что и опорная нога, при этом свободная нога на протяжении всего поворота находится в горизонтальном положении. Положение рук не регламентируется. 3. Закончить в положении стойки ноги вместе. 		

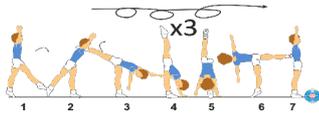
Поворот

Базовое имя: «ЛИБЕЛА» ILLUSION

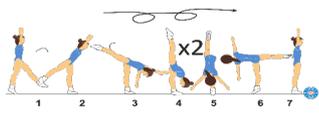
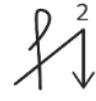
No.	Ценность	<i>ILLUSION</i>

С 724	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки ноги вместе, выполнить шаг вперед и наклоняясь вперед выполнить мах свободной ногой назад-вверх, чтобы начать вертикальное движение по кругу (360°). Одновременно выполняется поворот на 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола рядом с опорной ступней. Поднятая нога опускается в исходное положение, в стойку обе ноги вместе. 		

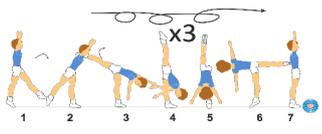
No.	Ценность	DOUBLE ILLUSION		
С 726	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки ноги вместе, выполнить шаг вперед и наклоняясь вперед выполнить мах свободной ногой назад-вверх, чтобы начать вертикальное движение по кругу. Выполнить две Либелы (720°) подряд. Одна рука касается пола рядом с опорной ногой. Поднятая нога опускается вниз в исходное положение, стойки ноги вместе. 		

No.	Ценность	TRIPLE ILLUSION		
С 728	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки ноги вместе, выполнить шаг вперед и наклоняясь вперед выполнить мах свободной ногой назад-вверх, чтобы начать вертикальное движение по кругу Выполнить три Либелы (1080°) подряд. Одна рука касается пола рядом с опорной ногой. Поднятая нога опускается вниз в исходное положение, стойки ноги вместе. 		

No.	Ценность	FREE ILLUSION		
С 735	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки ноги вместе, выполнить шаг вперед и наклоняясь вперед выполнить мах свободной ногой назад-вверх, чтобы начать вертикальное движение по кругу (вращение на 360°). Одновременно тело поворачивается на 360° на опорной ноге. Рука(и) не касаются пола. Поднятая нога опускается вниз в исходное положение, стойки ноги вместе. 		

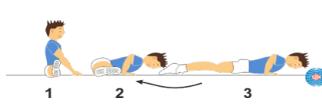
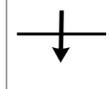
No.	Ценность	FREE DOUBLE ILLUSION		
С 737	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки ноги вместе, выполнить шаг вперед и наклоняясь вперед выполнить мах свободной ногой назад-вверх, чтобы начать вертикальное движение по кругу. Выполняются две безопорные либелы (720°) подряд, не касаясь руками пола. Поднятая нога опускается вниз в исходное положение, стойки ноги вместе 		

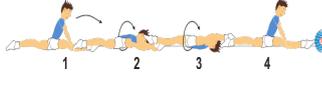
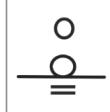
No.	Ценность	FREE TRIPLE ILLUSION		

С 739	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Из стойки ноги вместе, выполнить шаг вперед и наклоняясь вперед выполнить мах свободной ногой назад-вверх, чтобы начать вертикальное движение по кругу. Выполняются три безопорные либелы (1080°) подряд, не касаясь руками пола. Поднятая нога опускается вниз в исходное положение, стойки ноги вместе. 		
----------	-----	---	---	---

Гибкость

Базовое имя:
«ШПАГАТ» SPLIT

No.	Ценность	<i>SPLIT THROUGH</i>		
С 802	0.2	<ol style="list-style-type: none"> Начинается из положения фронтального шпагата с вертикальным положением тела. Туловище наклоняется вперед, пока грудь не коснется пола. Ноги разведены до фронтального шпагата, затем выполнить перемах назад без поднимания таза. Заканчивается в положении лежа на животе тело прямое. 		

No.	Ценность	<i>SPLIT ROLL</i>		
С 803	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Начать из положения сагиттальный шпагат с вертикальным положением тела. Туловище наклонить вперед к ноге до соприкосновения с грудью, с захватом руками ноги впереди. Выполнить перекат в сторону сохраняя положение сагиттального шпагата с наклоном тела вперед. Закончить движение после полного переката ((360°). 		

Подгруппа 8

Гибкость

Базовое имя: «ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ»
VERTICAL SPLIT

No.	Ценность	<i>VERTICAL SPLIT</i>		
С 811	0.1	<ol style="list-style-type: none"> Стоя на одной ноге, наклониться вперед и поднять другую ногу назад на 180° до вертикального шпагата. Руки касаются пола рядом с опорной ногой. Голова, туловище и ноги находятся на одной линии. Закончить в положении стоя ноги вместе. 		

No.	Ценность	<i>FREE VERTICAL SPLIT</i>		
С 813	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Стоя на одной ноге, наклониться вперед и поднять другую ногу назад на 180° до вертикального шпагата. Руки не касаются пола. Голова, туловище и ноги находятся на одной линии. Закончить в положении стоя ноги вместе. 		

No.	Ценность	<i>FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</i>		
-----	----------	--	--	--

С 815	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге, наклониться вперед и поднять другую ногу назад 2. Выполнить безопорный вертикальный шпагат. 3. Сохраняя положение выполнить полный поворот (360°). 4. Закончить в положении стойки ноги вместе. 		
------------------------	------------	---	--	--

№.	Ценно сть	FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN		
С 817	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге, наклониться вперед и поднять другую ногу назад 2. Выполнить безопорный вертикальный шпагат. 3. Выполнить двойной поворот (720°) в безопорном вертикальном шпагате. 4. Закончить в положении стойки ноги вместе. 		

Подгруппа **8**

Гибкость

Базовое имя: «БАЛАНС»
BALANCE

№.	Ценно сть	BALANCE		
С 822	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на одной ноге, другая нога поднимается в сагиттальное или фронтальное положение шпагата. 2. Поддерживать поднятую ногу рукой (руками). 3. Элемент должен удерживаться в течение 2 секунд. 4. Закончить положением стойки ноги вместе. 		

№.	Ценно сть	BALANCE 1/1 TURN		
С 825	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот в равновесии, при котором одна нога поднимается в сагиттальное или фронтальное равновесие и поддерживается рукой(ами). 2. Необходимо выполнить полный поворот (360°). 3. Закончить положением стойки ноги вместе. 		

№.	Ценно сть	BALANCE 2/1 TURNS		
С 827	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 4. Поворот в равновесии, при котором одна нога поднимается в сагиттальное или фронтальное равновесие и поддерживается рукой(ами). 5. Необходимо выполнить двойной полный поворот (720°). 6. Закончить положением стойки ноги вместе. 		

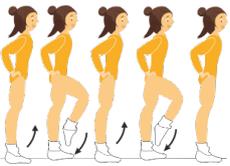
№.	Ценно сть	BALANCE 3/1 TURNS		
С 829	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот в равновесии, при котором одна нога поднимается в сагиттальное или фронтальное равновесие и поддерживается рукой(ами). 2. Необходимо выполнить тройной полный поворот (1080°). 3. Закончить положением стойки ноги вместе. 		

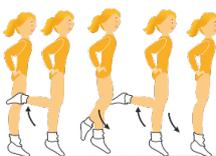
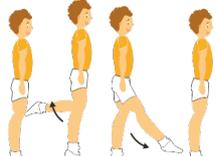
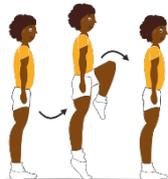
Приложение № 4

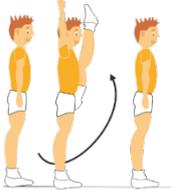
к правилам вида спорта «спортивная аэробика»

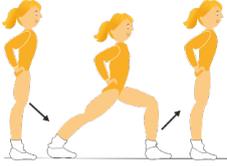
Описание базовых шагов

Техника отскока: Техника подпрыгивания (отскока) с вертикальным перемещением центра тяжести. При этом должна использоваться сила реакции пола, а тазобедренные, коленные и голеностопные суставы должны двигаться синхронно и скоординировано друг с другом.

Имя	Описание (<i>Взаимосвязь с тазобедренными, коленными суставами и стопой</i>)	Оптимальный шаг
March (Шаг)	<ul style="list-style-type: none"> - Нога сгибается перед телом в тазобедренном и коленном суставах. - В лодыжке показано четкое движение, носок-перекат-пятка. - Основное движение вверх, а не вниз. - Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. 	<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя часть тела демонстрирует силу, без одновременного движения вверх-вниз или вперед - назад. - Амплитуда: от нейтрального положения до полного подошвенного сгибания лодыжки, 30-40° сгибания в т/б суставе и колене 

<p>Jog (Бег)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Голень максимально поднята назад к ягодичной мышце. - Нейтральное положение бедра или небольшое сгибание или разгибание (+/- 10°). - Колено согнуто. - В верхнем положении носок ноги оттянут. 	<ul style="list-style-type: none"> - Контролируемое движение ног, приземление - носок-перекат-пятка. - Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. - Амплитуда: от нейтрального положения до 0-10° разгибания бедра, 110-130° сгибания колена, полное подошвенное сгибание 	
<p>Skip (Подскок)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подскок начинается как бег с разгибания бедра, сгибания колена и пяткой назад к ягодичной мышце, чтобы выполнить небольшой мах голенью вперед со сгибанием бедра 30-45° и полным разгибанием колена до 0° - с подскоком - Движение происходит как в бедре, так и в колене. 	<ul style="list-style-type: none"> - Мышечный контроль показан во всех движениях. Голень останавливается четырехглавой мышцей. - Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. - Амплитуда: от нейтрального положения до 0-10° разгибания бедра, 110-130° сгибания колена, полное подошвенное сгибание. 	
<p>Knee Lift (Подъем колена)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Рабочая нога поднимается высоко вперед, согнута в т/б суставе и колене, минимальное сгибание на 90° в обоих суставах. - Когда движущееся бедро находится в верхнем положении, голень вертикальна, с носок ноги оттянут. - Лодыжка поднятой ноги может быть согнута в тыльной или подошвенной части, но должен демонстрироваться мышечный контроль. 	<ul style="list-style-type: none"> - Опорная нога прямая, максимальное сгибание колена/бедра составляет примерно 10° - Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. - Амплитуда: от нейтрального положения до минимального сгибания на 90° в бедре и колене рабочей ноги. 	

<p>Kick (Мах)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка на высоте плеча, примерно 145°. - Одно движение – это сгибание в т/б суставе. Нога прямая – коленный сустав не сгибается - Во время движения лодыжка согнута в подошвенном положении (носок оттянут). 	<ul style="list-style-type: none"> - Опорная нога прямая, максимальное сгибание колена/бедра составляет примерно 10° - Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. - Амплитуда: от нейтрального положения до 150-180 ° сгибания в т/б суставе маховой ноги. Во время движения колено полностью разогнуто. 	
<p>Jumping Jack (Прыжок ноги врозь/ вместе)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжок в стойку ноги врозь в полуприсед и вместе. Естественный поворот наружу в т/б суставах. - Приземление в положение полуприсед ноги врозь на ширине плеч, колени и ступни направлены наружу. - Контролируемый, но мощный прыжок и приземление. Точное и контролируемое движение лодыжки и стопы – действие носки-перекат- пятки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжок в стойку ноги вместе: Ступни/пятки вместе, пальцы ног направлены вперед (предпочтительно) или наружу. - Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. - Амплитуда: от нейтрального до положения стойки на 2 ногах, стопы на расстоянии друг от друга примерно на ширину плеч, или чуть больше. Со сгибанием в т/б/коленях на 25-45 ° (больше, если в сверхнизком или низком положении в Гранд Плие) 	

<p>Lunge (Выпад)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начало- ноги/ступни вместе или на ширине плеч, без поворота наружу в бедрах. Одна нога выставлена назад (без сгибания колена) в с а г и т т а л ь н о й плоскости. - Пятки опускаются с контролем. - Ноги остаются в с а г и т т а л ь н о й плоскости. Все тело движется (с одной и на другую) как единое целое. 	<ul style="list-style-type: none"> - Низкое воздействие на опорно-двигательный аппарат (ОДА): Туловище слегка наклонено вперед (вес на «передней» ноге), прямая линия от шеи до пятки, ноги, поставленной назад. - Высокое воздействие на ОДА: прыжком чередовать положение ног в сагиттальной плоскости как при движении на беговых лыжах. - Амплитуда: Ноги разводятся приблизительно на 2-3 стопы друг от друга в сагиттальной плоскости. (Варианты выпада = разные амплитуды) 	
---------------------------------	---	--	---