

Международная Федерация Пилонного Спорта (IPSF)

Чемпионаты по Спорту на Пилоне *Код Баллов (Code of Points) 2018 – 2020*



www.polesports.org

Авторские Права© МФПС (IPSF) 2018

Этот документ может быть использован только для соревнований, одобренных Международной Федерацией Пилонного Спорта (IPSF). Любое использование или переработка этого Кода Баллов без специального разрешения МФПС (IPSF) является преступным нарушением.



Содержание

ВВЕДЕНИЕ (INTRODUCTION)	4
ТЕХНИЧЕСКИЕ БОНУСЫ (TECHNICAL BONUS)	5
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – РАЗОВЫЕ БОНУСЫ, ПРИСУЖДАЮТСЯ ПРИ КАЖДОМ ЗАЯВЛЕННОМ ИСПОЛНЕНИИ (SINGLES – SINGULAR BONUS POINTS, AWARDED PER TIME):	5
ДУЭТЫ – РАЗОВЫЕ БОНУСЫ, ПРИСУЖДАЮТСЯ ПРИ КАЖДОМ ЗАЯВЛЕННОМ ИСПОЛНЕНИИ (DOUBLES – SINGULAR BONUS POINTS, AWARDED PER TIME)	7
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ОБЩИЕ БОНУСНЫЕ НАДБАВКИ, ПРИСУЖДАЮТСЯ ОДИН РАЗ (SINGLES – OVERALL BONUS POINTS, AWARDED ONE TIME):	8
ДУЭТЫ – ОБЩИЕ БОНУСНЫЕ НАДБАВКИ, ПРИСУЖДАЮТСЯ ОДИН РАЗ (DOUBLES – OVERALL BONUS POINTS (AWARDED ONE TIME):	9
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАДБАВКИ, ТОЛЬКО ДЛЯ ДУЭТОВ (ADDITIONAL BONUS POINTS, DOUBLES ONLY):	9
СБАВКИ (DEDUCTIONS):	9
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – РАЗОВЫЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ ЗА КАЖДЫЙ РАЗ (SINGLES/ DOUBLES – SINGULAR DEDUCTIONS, DEDUCTED PER TIME):	10
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА/ ДУЭТЫ – ОБЩИЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ ОДИН РАЗ (SINGLES/ DOUBLES – OVERALL DEDUCTIONS, DEDUCTED ONE TIME):	11
АРТИСТИЗМ И ХОРЕОГРАФИЯ (ARTISTIC AND CHOREOGRAPHY PRESENTATION)	11
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА/ ДУЭТЫ – БАЛЛЫ ЗА АРТИСТИЗМ (SINGLES/ DOUBLES –ARTISTIC BONUSES):	11
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – НАДБАВКИ ЗА ХОРЕОГРАФИЮ (SINGLES/ DOUBLES – CHOREOGRAPHY BONUSES):	12
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – РАЗОВЫЕ СПИСАНИЯ БАЛЛОВ, СПИСЫВАЮТСЯ ЗА КАЖДЫЙ РАЗ (SINGLES/ DOUBLES –SINGULAR DEDUCTIONS, DEDUCTED PER TIME):	13
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – ОБЩИЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ ОДИН РАЗ (SINGLES/ DOUBLES – OVERALL DEDUCTIONS, DEDUCTED ONE TIME)	13
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (COMPULSORY)	14
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НА КАТЕГОРИИ (CATEGORY BREAKDOWN).....	16
ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ (COMPULSORY POINT REQUIREMENTS)	16
СБАВКИ ЗА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (COMPULSORY DEDUCTIONS)	17
БОНУСЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ (COMPULSORY BONUS POINTS):	18
МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ (COMPULSORY MINIMUM REQUIREMENT DEFINITIONS)	19
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ШТРАФЫ (PROHIBITED MOVEMENTS AND PENALTIES):	22
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (COMPULSORY SINGLES)...	25
ЭЛЕМЕНТЫ НА ГИБКОСТЬ (FLEXIBILITY ELEMENTS)	25
ЭЛЕМЕНТЫ НА СИЛУ (STRENGTH ELEMENTS).....	46
ВРАЩЕНИЯ НА СТАТИЧЕСКОМ ПИЛОНЕ (SPINS ON STATIC POLE)	63
ВРАЩЕНИЯ НА ДИНАМИЧЕСКОМ ПИЛОНЕ (SPINS ON SPINNING POLE)	68
СИЛОВЫЕ ВЫХОДЫ – (DEADLIFTS):.....	78
СИЛОВЫЕ ВЫХОДЫ (DEAD LIFTS).....	79
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДУЭТЫ (COMPULSORY DOUBLES)	80
СИНХРОННЫЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS).....	80
СИНХРОННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (SYNCHRONISED INTERLOCKING ELEMENTS)	81
СИНХРОННЫЕ ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС (SYNCHRONISED BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS)	82
ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС (BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS).....	83
СИЛОВЫЕ ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС (BALANCE STRENGTH PARTNER ELEMENTS).....	86
ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ – ТОЛЬКО ОДИН ПАРТНЕР КОНТАКТИРУЕТ С ПИЛОНОМ (FLYING PARTNER ELEMENTS – ONLY ONE PARTNER CAN HAVE CONTACT WITH THE POLE).....	92
ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ – ОБА ПАРТНЕРА КОНТАКТИРУЮТ С ПИЛОНОМ (FLYING PARTNER ELEMENTS – BOTH PARTNERS CAN HAVE CONTACT WITH THE POLE)	95
ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОДДЕРЖКУ (PARTNER SUPPORTED ELEMENTS).....	101
ОКОЛОПИЛОННЫЕ ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ (POLE BASED FLOOR PARTER ELEMENTS)	103
КОМБИНАЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ, ИСКЛЮЧЕННЫХ ИЗ БОНУСОВ К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ (ELEMENT COMBINATIONS EXCLUDED FROM COMPULSORY BONUSES)	108
ФОРМА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ (COMPULSORY SCORE FORM)*	109
ФОРМА ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ (TECHNICAL BONUS FORM)*	113
ГЛОССАРИЙ (GLOSSARY):	117

НАЦИОНАЛЬНЫЕ / РЕГИОНАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ - ПРАВИЛА И ПОЛОЖЕНИЯ (NATIONAL / REGIONAL CHAMPIONSHIPS RULES AND REGULATIONS)	123
ОПРЕДЕЛЕНИЯ (DEFINITIONS).....	123
ОПРЕДЕЛЕНИЯ (ELIGIBILITY)	123
1. УРОВНИ (DIVISION).....	123
2. КАТЕГОРИИ (CATEGORIES)	124
3. ВОЗРАСТ (AGE)	125
4. ПРОЦЕСС ВЫБОРА СПОРТСМЕНА (ATHLETE SELECTION PROCESS)	125
ПРОЦЕСС ПОДАЧИ ЗАЯВКИ (APPLICATION PROCESS).....	126
5. ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ЗАЯВКА (INITIAL APPLICATION)	126
6. ВЫБОР МУЗЫКИ (MUSIC CHOICE)	127
7. ОЦЕНОЧНЫЕ ЛИСТЫ (SCORE SHEETS).....	127
ПРОЦЕСС РЕГИСТРАЦИИ (REGISTRATION PROCESS)	128
8. РЕГИСТРАЦИЯ СПОРТСМЕНА (ATHLETE REGISTRATION)	128
СОРЕВНОВАНИЯ (COMPETING).....	129
9. ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ (PERFORMANCE TIME)	129
10. КОСТЮМ (COSTUME)	129
11. ПРИЧЕСКА И МАКИЯЖ (HAIR AND MAKEUP)	131
12. СРЕДСТВА СЦЕПЛЕНИЯ (GRIPS)	131
13. СЦЕНА (STAGE)	131
14. ПИЛОНЫ (POLES)	131
15. СЪЕМКА (FILMING)	132
СУДЕЙСТВО (JUDGING)	132
16. СУДЬИ И СИСТЕМА СУДЕЙСТВА (JUDGES AND JUDGING SYSTEM)	132
17. ШТРАФЫ (PENALTIES)	132
18. РЕЗУЛЬТАТЫ (RESULTS)	133
19. НАГРАДЫ (AWARDS).....	133
20. ТРЕНЕРА (COACHES).....	134
21. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ (DISQUALIFICATION)	134
МЕДИЦИНСКИЕ ИНСТРУКЦИИ И ДОПИНГ (MEDICAL AND DOPING REGULATIONS)	135
22. НАРУШЕНИЯ ПО ЧАСТИ ДОПИНГА (SANCTIONS WITH DOPING)	135
23. СМЕНА ПОЛА В СПОРТЕ (SEX REASSIGNMENT IN SPORT)	135
ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ (RIGHTS AND RESPONSIBILITIES)	135
24. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ATHLETES)	135
25. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРА (RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ORGANISER)	136
ЖАЛОБЫ И АПЕЛЛЯЦИИ (COMPLAINTS AND APPEALS)	137
26. СИСТЕМА ОЦЕНОК (SCORING SYSTEM)	137
СИСТЕМА ОЦЕНОК МФПС (IPSF SCORING SYSTEM)	138
ПОЛИТИКА НЕЯВКИ НА СОРЕВНОВАНИЯ МПСФ (IPSF COMPETITIONS NO-SHOW POLICY)	139
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (ADDENDUM 1).....</u>	140
<u>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ / ДВИЖЕНИЯ (PROHIBITED ELEMENTS/ MOVEMENTS).....</u>	140
<u>ОГРАНИЧЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ/ ДВИЖЕНИЯ (LIMITED ELEMENTS/ MOVEMENTS)</u>	146
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (ADDENDUM 2).....</u>	150
ОПРЕДЕЛЕНИЯ (ELIGIBILITY)	150
1. УРОВЕНЬ – ЭЛИТА (DIVISION – ELITE)	150
2. КАТЕГОРИИ (CATEGORIES)	150
4. ПРОЦЕСС ВЫБОРА СПОРТСМЕНОВ (ATHLETE SELECTION PROCESS)	150
ПРОЦЕСС ПОДАЧИ ЗАЯВКИ (APPLICATION PROCESS).....	151
5. ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ЗАЯВКА (INITIAL APPLICATION).....	151
6. ВЫБОР МУЗЫКИ (MUSIC CHOICE).....	151
ПРОЦЕСС РЕГИСТРАЦИИ (REGISTRATION PROCESS)	151
8. РЕГИСТРАЦИЯ СПОРТСМЕНА (ATHLETE REGISTRATION)	151
СОРЕВНОВАНИЯ (COMPETING).....	152
10. СПОРТИВНЫЕ КОСТЮМЫ	152
19. НАГРАДЫ	152
<u>ДОПОЛНЕНИЕ 3 (ADDENDUM 3).....</u>	153
<u>PARA POLE.....</u>	153

Введение (Introduction)

Система подсчета баллов МФПС (IPSF) состоит из четырех частей: Технические Бонусы, Технические Сбавки, Артистизм и Хореография, Обязательные Элементы. Судьи будут оценивать спортсменов по всем четырем разделам. Итоговый результат представляет собой сочетание баллов за обязательные элементы + технические бонусы + технические сбавки + артистизм и хореографию. В случае ничьи, спортсмен с самыми высокими баллами за технические сбавки становится победителем. Важно: чтобы получить самый высокий балл спортсмен должен задействовать в своей программе все составляющие. Система оценок не только способствует постановке хорошо-сбалансированной программы, но также поддерживает обученных и хорошо подготовленных спортсменов. Минимальная общая оценка спортсмена может быть равна нулю. Все спортсмены должны использовать один динамический и один статический пилон (см. правила и положения по конфигурации). Для определения различных терминов, пожалуйста, смотрите глоссарий.

Уровни (Divisions)

- Любители
- Профессионалы
- Элита

Категории (Categories)

- | | |
|---|---|
| • Senior Women – Сеньоры Женщины | • Pre Novice – Малыши |
| • Senior Men – Сеньоры Мужчины | • Novice Doubles – Дуэты Дети |
| • Master 40+ Women –
Мастера 40+ Женщины | • Junior Doubles – Дуэты Юниоры |
| • Master 40+ Men –
Мастера 40+ Мужчины | • Youth Doubles – Дуэты Подростки |
| • Master 50+ Women –
Мастера 50+ Женщины | • Senior Doubles (Men/Men) –
Дуэты Сеньоры (Мужчины / Мужчины) |
| • Master 50+ Men –
Мастера 50+ Мужчины | • Senior Doubles (Women/Men) –
Дуэты Сеньоры (Женщины / Мужчины) |
| • Junior Female – Юниоры Девушки | • Senior Doubles (Women/Women) –
Дуэты Сеньоры (Женщины / Женщины) |
| • Junior Male – Юниоры Юноши | • Para Pole* |
| • Novice Female – Дети Девочки | |
| • Novice Male – Дети Мальчики | |

* См. Приложение 3 этого документа, где изложены все правила и требования, применимые к спортсменам категории Para Pole.

Ниже представлена краткая сводка того, что будут оценивать судьи. В этом документе находится подробное изложение всех четырех частей программы, необходимых для наиболее успешной подготовки спортсмена к выступлению.

Технические Бонусы (Technical Bonus)

- Разовые надбавки присуждаются в течение каждого выполненного бонуса
- Общий балл дается за уровень трудности всей программы в целом

Технические сбавки (Technical Deduction)

- Разовые сбавки делаются при каждой ошибке, отмеченной в программе
- Вычитается общая сумма нарушений, полученных за всю программу

Артистизм и Хореография (Artistic and Choreography)

- Очки присуждаются за артистизм и хореографию
- Очки сбавляются при каждом замеченном нарушении

Обязательные Элементы (Compulsory Elements)

- Девять (для уровня Любители и категории Дети) или одиннадцать (для всех других категорий и уровней) обязательных элемента требуется в соответствии с уровнем и категорией спортсмена
- Обязательные бонусы для индивидуальной программы и для дуэтов

Сбавки Главного Судьи (Head Judge Penalties)

- Сбавки даются за любые нарушения Правил и Положений
- Сбавки могут быть даны до, в течение и после выступления спортсмена

Пожалуйста, смотрите Правила и Положения по ограничениям к музыкальному сопровождению, прическам, макияжу, костюмам и средствами сцепления.

Примечание: Спортсмены могут быть оштрафованы в случае, если они не будут придерживаться Правил и Положений МПСФ (IPSF), а также соответствующих Норм Поведения. Эти штрафы могут применяться до, во время или после выступления спортсмена и даже могут взиматься после завершения соревнования, если это будет сочтено необходимым, что может повлиять на итоговый результат.

Технические бонусы (Technical Bonus)

Максимальное количество баллов за технические бонусы составляет 25.0. Этот раздел оценивает уровень сложности всех элементов на пилоне, комбинаций, переходов в и из трюков, а также уровня сложности всех парных синхронных/взаимосвязанных элементов/ элементов на баланс и парных пилонных трюков. Судьи оценивают элементы, которые выполняются легко и изящно. Все спортсмены должны заполнить бланк Формы Технических бонусов с указанием всех бонусных элементов в порядке их выполнения. Спортсмены предоставляют заполненную форму в независимости от используемых в программе трюков. Пример формы можно найти в конце Кода Баллов. Этот раздел состоит из следующих частей:

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – РАЗОВЫЕ БОНУСЫ, ПРИСУЖДАЮТСЯ ПРИ КАЖДОМ ЗАЯВЛЕННОМ ИСПОЛНЕНИИ (SINGLES – SINGULAR BONUS POINTS, AWARDED PER TIME):

Максимальный итоговый балл разовых Технических бонусов не должен превышать 15.0.

Акробатические перехваты (Acrobatic catches): AC (Макс. 1.0 балл)

Акробатические перехваты – определены, как отпускания пилон на короткий промежуток времени таким образом, чтобы ни одна часть тела не контактировала с пилоном во времена перехвата «захвата» пилон. Спортсмен имеет право двигаться вверх или вниз по пилону и/или изменять направления/положения в процессе выполнения перехвата. **+0.5**

Объединение вращений с другими вращениями на динамическом пилоне (Combining spins with other spins on spinning pole): SP/SP (Макс. 2.0 балла)

Относится ко всем вращениям, в сочетании с другими вращениями на динамическом пилоне (см. определение вращения). Каждый элемент вращения в этой комбинации должен составлять полные 720 ° прежде, чем произойдет смена позиции на следующую (которая должна включать в себя обязательное изменение положения тела), при этом переход должен быть прямым. Отсчет вращения начинается с момента фиксации положения. **+0.5**

Три вращения могут быть объединены для получения технического бонуса. При объединении 3 вращений для получения бонуса в 1.0 балл, каждое вращение должно быть зафиксировано и составлять 720 °; код для использования такого бонуса **SP/SP/SP. +1.0**

Объединение вращений с другими вращениями на статическом пилоне (Combining spins with other spins on static pole): SP/ST (Макс. 2.0 балла)

Относится ко всем вращениям, объединенным с другими вращениями на статическом пилоне (см. определение вращения). Каждое вращение должно составлять минимум 360° (и должно включать изменение положения тела), при этом переход должен происходить непосредственно из элемента в элемент. **+0.5**

Три вращения могут быть объединены для получения технического бонуса. Объединяя 3 вращения для получения бонуса 1.0 каждое вращение должно быть зафиксировано и составлять 360 °; код для использования такого бонуса **SP/SP/ST. +1.0**

Объединение вращений с другими элементами на статическом пилоне (Combining spins with other elements on static pole): SP/E/ST (Макс. 1.5 балла)

Относится ко всем другим элементам, объединенным с вращением на статическом пилоне (см. определение вращения). Элемент должен быть зафиксирован в своем положении. **+0.5**

Для получения этого технического бонуса на статическом пилоне могут быть скомбинированы два вращения и окончены элементом, удерживаемым в статическом положении на короткий промежуток времени. Каждое вращение должно быть удержано в зафиксированном положении на оборот не менее 360°; код для этого бонуса **SP/SP/E/ST. +1.0**

Обрывы (Drops): D (Макс. 1.0 балл)

Быстрый контролируемый спуск с пилона, который должен составлять не менее 1 (одного) метра. Во время обрыва не допускается контакт рук с пилоном. **+0.2**

Динамические комбинации на вращающемся или статическом пилоне (Dynamic combinations on spinning or static pole): DC (Макс. 3.0 балла)

Динамическими комбинациями называются комбинации двух отдельных динамических движений (см. определение "Динамическое движение"), при которых тело находится под контролем ускорения.

Спортсмен должен продемонстрировать высокий уровень контроля центробежной силы, в котором хотя бы одна часть тела не отрывается от пилон. Например, динамические элементы могут включать в себя перехваты, обрывы, акробатические перехваты, соскоки и т.п. Для получения надбавки такие элементы должны выполняться последовательно и на высокой скорости, без задержек между двумя динамическими движениями. Повтор динамической комбинации может засчитываться максимум 2 (два) раза. Например, если спортсмен выполняет фонжи 6 (пилон) раз (с элемента «упор в плечо» в «захват пилон одной рукой и предплечьем» («brass monkey») засчитывается, как одно движение), только первые 4 (четыре) фонжи (2 (две) комбинации) будут засчитаны. Кроме того, только 1 (один) перехват может быть включен в динамическую комбинацию. **+0.5**

Соскоки с пилон/ наскоки на пилон (Jump-out / Jump-on): JO (Макс. 1.2 балла)

Соскок с пилон – это прыжок, который выполняется из положения на пилоне и завершается положением на полу в отдалении от пилон. Наскок на пилон – это прыжок, который выполняется из положения на полу на расстоянии от пилон и завершается положением на пилоне. Не должно быть контакта с пилоном между начальной и конечной позициями. **+0.2**

Сальто с пилон/ на пилон (Flip-out / Flip-on): FO (Макс. 1.0 балл)

Сальто с пилон выполняется из положения на пилоне и завершается на полу. Сальто на пилон выполняется из положения на полу и завершается положением на пилоне.

Оба сальто должны выполняться в виде полного переворота (кувырка) в воздухе, не касаясь при этом пилон или пола. Сальто могут выполняться вперед, назад и в стороны. Твисты запрещены (см. «Штрафные санкции»). **+1.0**

Контактное сальто на пилоне – начальное и конечное положения на одном и том же пилоне (Contact flip – starting and ending on same pole): CF (Макс. 1.0 балл)

Контактное сальто на пилоне – это сальто, которое выполняется из исходного положения на пилоне – вперед, назад или в стороны и завершается положением на том же пилоне. Сальто выполняется с полным переворотом (кувырком) в воздухе на манер динамического движения, в процессе исполнения которого контакт с пилоном сохраняется. Контактное сальто на пилоне может выполняться вперед, назад или в стороны. Запрещается выполнять сальто с твистом (см. «Штрафные санкции»). **+0.5**

Сальто на пилоне – начальное и конечное положения на одном и том же пилоне (Pole flip – starting and ending on same pole): F (Макс. 1.5 балла)

Сальто на пилоне – это сальто, которое выполняется из исходного положения на пилоне вперед, назад или в стороны и завершается положением на том же пилоне. Сальто выполняется с полным переворотом (кувырком) в воздухе, не касаясь при этом пилон или пола. Сальто на пилоне могут выполняться вперед, назад или в стороны. Запрещается выполнять сальто с твистом (см. «Штрафные санкции»). **+1.5**

Перехваты (Re-grips): RG (Макс. 1.0 балл)

Перехваты определяются отпусканием захвата пилон кистью или рукой на короткий промежуток времени и сознательным перехватом пилон рукой или кистью с новой позиции, например, с локтевого хвата в хват чашечкой.

Перехват распознается, когда спортсмен не может сохранить то же положение тела, как только он отпускает свой хват. Перехват является обязательным с целью избежания падения с зафиксированного положения. Не допускается контакт тела с пилоном, кроме положения хвата. **+0.2**

ДУЭТЫ – РАЗОВЫЕ БОНУСЫ, ПРИСУЖДАЮТСЯ ПРИ КАЖДОМ ЗАЯВЛЕННОМ ИСПОЛНЕНИИ (DOUBLES – SINGULAR BONUS POINTS, AWARDED PER TIME)

Примечание: Все пояснения относительно категории индивидуальной программы применяются и к категории дуэты. Максимальный итоговый балл разовых Технических бонусов, указанных в форме, не должен превышать 10.0.

Акробатические перехваты, исполненные синхронно (Acrobatic catches in synchronicity): AC/SYN (Макс. 1.0 балл)

Оба партнёра должны выполнить акробатические перехваты синхронно. **+0.5**

Сальто с пилон / на пилон (Flip-out / Flip-on): FO (Макс. 1.0 балл)

Только один из партнёров должен выполнить сальто с/на пилон для получения бонуса. **+1.0**

Сальто с пилон / на пилон, исполненные синхронно (Flip-out / Flip-on in synchronicity): FO/SYN (Макс. 2.0 балла)

Оба партнёра должны выполнить сальто с/на пилон для получения бонуса. **+2.0**

Контактное сальто на пилоне, исполненное синхронно – начальное и конечное положения на одном и том же пилоне (Contact flip – starting and ending on same pole): CF/SYN (Макс. 1.0 балл)

Оба партнёра должны выполнить контактное сальто синхронно для получения бонуса. **+0.5**

Сочетание вращений с другими вращениями, исполненными синхронно (Combining spins with other spins in synchronicity): SP/SYN (Макс. 1.0 балл)

Оба партнёра должны выполнять два вращения синхронно и с соблюдением минимальных требований для получения надбавки. Это должны быть одинаковые или зеркальные вращения. Такие вращения могут быть выполнены на одном или на двух пилонках. Вращение должно составлять 360 °, если оба партнёра находятся на статическом пилоне и составлять 720 °, если оба партнёра находятся на динамическом пилоне (в любом случае изменение положения тела для обоих партнёров обязательно). В случае, если используются два разных пилонка, полное вращение должно составлять 360 °. (см. определение Вращения). **+0.5**

Три вращения могут быть скомбинированы для получения надбавки. В случае комбинации трёх вращений для получения бонуса 1.0 каждое вращение должно происходить в зафиксированном положении; бонусный код такой комбинации **SP/SP/SYN. +1.0**

Сочетание вращений с другими элементами, исполненными синхронно (Combining spins with other elements in synchronicity): SP/E/SYN (Макс. 1.0 балл)

Оба партнёры должны выполнять вращения для получения надбавок. Такие вращения могут быть выполнены на одном или на двух пилонках. Вращение должно составлять 360 °, если оба партнёра находятся на статическом пилоне и составлять 720 °, если оба партнёра находятся на динамическом пилоне. В случае, если используются два разных пилонка, полное вращение должно составлять 360 °. Элементы, следующие после вращения, должны удерживаться в фиксированном положении. (см. определение вращения) **+0.5**

Синхронные обрывы (Drops in synchronicity): D/SYN (Макс. 1.0 балл)

Должны быть выполнены полностью синхронно. Обрывы могут быть одинаковыми или зеркальными. Оба партнёра должны начать и закончить обрыв одновременно. **+0.2**

Синхронные соскоки / наскоки на пилон (Jump-out / Jump-on in synchronicity): JO/SYN (Макс. 1.2 балл)

Должны быть выполнены полностью синхронно. Оба партнёра должны начать и закончить одновременно. **+0.2**

Заброс партнёра на пилон/ ловля партнёра с пилонка (Partner catch / throw from pole to partner or partner to pole): PCT (Макс. 0.8 балл)

Ловля определяется начальным положением одного из партнёров на пилоне с последующей ловлей его в руки другого партнёра, находящегося на полу. Заброс определяется нахождением обоих партнёров в начальной позиции на полу, с последующим забрасыванием одного из партнёров на пилон. (см. определение Заброс). **+0.4**

Синхронные перехваты (Re-grips in synchronicity): RG/SYN (Макс. 1.0 балл)

Должны быть выполнены полностью синхронно. **+0.2**

Синхронные динамические комбинации на вращающемся или статическом пилоне (Synchronised dynamic combinations on spinning or static pole): DC/SYN (Макс. 2.0 балла)

Должны быть выполнены полностью синхронно. **+0.5**

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ОБЩИЕ БОНУСНЫЕ НАДБАВКИ, ПРИСУЖДАЮТСЯ ОДИН РАЗ (SINGLES – OVERALL BONUS POINTS, AWARDED ONE TIME):

Уровень сложности (LOD/ Level of Difficulty) относится к элементам и комбинациям элементов. (см. определение «Уровень сложности»).

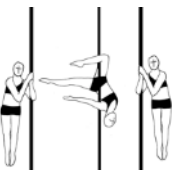
Обратите внимание: Спортсменам начисляются баллы на основании среднего значения Уровня Сложности элементов во всей программе.

0 = простой 0.5 = средний 1 = сложный 1.5 = очень сложный 2 = чрезвычайно сложный.

Подъемы – Climbs (Макс. +2.0)

Подъемы – способ передвижения спортсмена по пилону вверх и вниз, используя руки и ноги, или только руки. Подъемы могут быть вертикальными, перевернутыми, боковыми. Для определения подъема необходимо минимум 2 (два) повторяющихся движения.

Примеры подъемов (Climb Examples)

Climb Example Примеры подъемов	 Basic climb (базовый подъем)	 Side climb (боковой подъем)	 Caterpillar climb (гусеничный подъем)	 Outside leg hang climb (подъем через вис на дальней ноге)
Level of Difficulty Уровень Сложности	Simple Простой	Simple – Moderate Простой – Средний	Moderate – Difficult Средний – Сложный	
Climb Example Примеры подъемов	 Seated climb (подъем сидя)	 Walking climb (подъем шагами)	 Hands only climb (подъем на руках)	 Hop-up climb (подъем запрыжкой)
Level of Difficulty Уровень Сложности	Moderate – Difficult Средний – Сложный		Very Difficult – Extremely Difficult Очень сложный – Чрезвычайно сложный	

Элементы на гибкость – Flexibility movements (Макс. +2.0)

Определяются гибкостью ног, спины, бедер и плеч. С целью демонстрации судьям высшего уровня сложности спортсмен должен выполнять элементы, комбинации и переходы с максимальной амплитудой и подвижностью.

Переходы на пилоне – Pole transitions (Макс. +2.0)

Включают переходы в и из элементов на пилоне, с пола на пилон и с пилона на пол. Чтобы показать высокий уровень сложности спортсмен должен плавно выполнять все движения, демонстрируя при этом правильное положение тела. Спортсмен должен выполнять переходы четко и непринужденно.

Вращения – Spins (Макс. +2.0)

Положение вращения должно быть удержано на определенное количество оборотов, обозначенных в критериях для каждого вращения. Вращения на статическом пилоне должны происходить в фиксированном положении с оборотом на 360 °, вращения на динамическом пилоне должны происходить в фиксированном положении с оборотом на 720 °. Переход в и из вращения не считается частью необходимого минимального количества оборотов.

Силовые элементы – Strength elements (Макс. +2.0)

Сюда относятся: сила рук, тела и ног. С целью демонстрации судьям наивысшего уровня сложности спортсмен должен выполнять силовые элементы и комбинации, демонстрирующие силу верхней и центральной части тела. Например, удержание и контроль такого силового элемента, как флаг в течение 2 (двух) секунд или больше, продемонстрирует более высокий УС.

ДУЭТЫ – ОБЩИЕ БОНУСНЫЕ НАДБАВКИ, ПРИСУЖДАЮТСЯ ОДИН РАЗ (DOUBLES – OVERALL BONUS POINTS (AWARDED ONE TIME)):

Примечание: Все описания для категорий индивидуальной программы применяются к категориям дуэтов. Уровень сложности каждого партнера будет усреднен для выведения окончательной оценки.

Подъемы – Climbs (Макс. +2.0)

Подъемы обоих партнеров будут учтены и выведены в среднее значение.

Элементы на гибкость – Flexibility elements (Макс. +2.0)

Гибкость обоих партнеров будет учтена и выведена в среднее значение.

Элементы на баланс – Balance elements (Макс. +2.0)

См. глоссарий для определения.

Парные элементы в воздухе – Flying partner elements (Макс. +2.0)

См. глоссарий для определения.

Переходы на пилоне – Pole transitions (Макс. +2.0)

Переходы на пилоне обоих партнеров будут учтены и выведены в среднее значение.

Силовые элементы – Strength elements (Макс. +2.0)

Силовые элементы обоих партнеров будут учтены и выведены в среднее значение.

Синхронные параллельные/взаимосвязанные элементы и элементы на баланс – Synchronised parallel / interlocking and balance elements (Макс. +2.0)

См. глоссарий для определения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАДБАВКИ, ТОЛЬКО ДЛЯ ДУЭТОВ (ADDITIONAL BONUS POINTS, DOUBLES ONLY):

Дуэтам начисляются баллы, если:

- В процессе выполнения программы оба партнера демонстрируют, что они могут, как удерживать, так и летать при выполнении элементов в своей программе. Этот бонус определяется на основе всех движений, где партнеры находятся в летящем и удерживающем положении. **+1.0**

СБАВКИ (DEDUCTIONS):

Спортсмен может получить сбавку за неправильно заполненную форму. Это однократная сбавка, которая включает, но не ограничивается:

- Указанием большего числа технических бонусов, чем предусмотрено
- Неподписанная форма
- Форма, подписанная не сертифицированным тренером IPSF (или родителем / опекуном спортсмена категорий Юниоры, Дети или Малыши), а третьим лицом.
- Неправильно заполненная верхняя часть формы. **-1.0**

Технические сбавки (Technical Deductions)

Максимально 25.0 баллов может быть списано за технику исполнения. Этот раздел предназначен для сбавок за неудовлетворительное выполнение всех элементов (включая обязательные). Судьи также могут списать баллы за потерю равновесия, падение, и невыполнение необходимого элемента. Количество списанных баллов зависит от уровня нарушения. Сбавки делятся на следующие группы:

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – РАЗОВЫЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ ЗА КАЖДЫЙ РАЗ (SINGLES/DOUBLES – SINGULAR DEDUCTIONS, DEDUCTED PER TIME):

Падение (Fall)

Падение – неожиданное быстрое неконтролируемое падение на пол. Может случиться в любом положении на пилоне или на полу. **-3.0**

Несинхронность выполнения элемента – Дуэты (Lack of synchronicity of element – Doubles)

Несинхронность выполнения элемента означает нескоординированное и неодновременное выполнение элемента обоими партнерами. **-0.5**

Неудовлетворительное выполнение и неправильные линии (Poor execution and incorrect lines)

При исполнении элементов на пилоне необходимо выполнять следующее:

- **Натянутые колени и стопы** – колени и стопы должны быть вытянутыми. От коленной чашечки к большому пальцу ноги должна идти прямая линия. Пальцы ног должны находиться в натяжении со стопой, тем не менее они не должны быть пережаты или проявлять признаки напряжения. Не должно быть никаких лишних захватов пилон пальцами ног. **-0.2**

- **Чистые линии** – руки должны находиться в оформленной позиции, используя полную амплитуду движения, ноги и пальцы натянуты. Пальцы рук и ног не должны выглядеть напряженными, ноги не должны быть согнуты, за исключением случаев выполнения шагов в воздухе или если это предусмотрено хореографией. **-0.2**

- **Амплитуда движения** – ноги, руки, спина, шея, запястья и корпус должны быть полностью вытянутыми и использовать максимальную амплитуду движения. Плечи и/или спина не должны быть сутулыми, а голова не должна вызывать никакого напряжения. **-0.2**

- **Осанка** – Правильная осанка должна сохраняться как на пилоне, так и вне его. Все движения должны быть контролируемые. **-0.2**

Неудовлетворительная презентация элемента (Poor presentation of the element)

Относится к элементам, выполненным в неудачной позиции или под плохим ракурсом по отношению к судьям, таким образом, что элемент не может полностью просматриваться. Это также относится к элементам, представляющим невыигрышную часть тела. **-0.5**

Неудовлетворительное выполнение переходов в/из элементов и переходов с/на пилон (Poor transitions in and out of elements and on and off the pole)

Неудовлетворительное выполнение переходов означает невыполнение спортсменом мягкого входа и выхода в и из элементов, например, резкий неконтролируемый вход/выход, не выполненный с легкостью и изяществом. Все переходы должны быть выполнены непринужденно. **-0.5**

Проскальзывание или потеря равновесия (Slip or loss of balance)

Определение проскальзывания или потери равновесия заключается в скольжении или временной и нечаянной потере равновесия во время выполнения спортсменом элементов на или вне пилон. Такое может произойти довольно быстро и спортсмен может практически сразу исправить свое положение. Проскальзывание, которое завершается на полу, будет расценено как падение (см. Падение). **-1.0**

Касания оборудования и тросовой системы во время выступления (Touching the rigging or truss system during the routine)

Строго запрещается касаться или использовать оборудование или тросовую систему во время выступления. Это касается касания к заднику сцены, к любым световым приборам, которые могут находиться за сценой, а также выхода за пределы площадки во время выступления. Спортсмены могут касаться лишь пилон и пола. **-1.0**

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА/ ДУЭТЫ – ОБЩИЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ ОДИН РАЗ (SINGLES/ DOUBLES – OVERALL DEDUCTIONS, DEDUCTED ONE TIME):

Отсутствие вращения на статическом пилоне/ отсутствие вращения с ускорением на динамическом пилоне – только для индивидуальной программы (Failing to spin on a static pole/ Failing to spin with momentum on the spinning pole – Singles only)

Спортсмен будет оштрафован за отсутствие вращения на статическом пилоне менее одного раза (см. определение Вращения) и отсутствие вращения с ускорением на динамическом пилоне во время выполнения программы. Спортсмен должен выполнять вращения на обоих пилонах в перевернутой и вертикальной позициях. (см. определение Ускорение во вращении). **-2.0 /-2.0**

Отсутствие синхронности – Дуэты (Lack of synchronicity – Doubles)

Спортсменам снижаются баллы, в случае несинхронного исполнения минимум 70% от их программы. Сбавки могут быть применимы в случае их совместной работы на одном пилоне, на разных, либо на полу. **-2.0**

Неиспользование обоих пилонов в равной степени (Not using both poles equally)

Спортсмены в индивидуальной программе и дуэтах должны одинаково уверенно использовать статический и динамический пилоны, не оказывая предпочтение какому-либо из них. Для категории Дуэты также предусмотрено использование двух пилонов, на которых партнеры выполняют свою программу одновременно. **-2.0**

Неиспользование полной высоты пилон (Using less than the full height of the pole)

Всем спортсменам будут снижены баллы, если они не будут использовать полную высоту пилон менее двух (2) раз за всю программу на любом из пилонов. Для дуэтов только один из партнеров может использовать всю высоту пилон минимум два (2) раза на любом пилоне. Обозначение полной высоты пилон определяется использованием пилон от самого его основания до не менее 10 см ниже тросовой системы или пилонных креплений к ней. Спортсмены, использующие полную высоту пилон, должны быть уверены в том, что они находятся в контакте с пилоном или достигают заданного уровня любой частью тела (без контакта с пилоном).

Спортсменам категорий Малыши, Дети и дуэты Подростки необходимо использовать 50% высоты пилон дважды. **-2.0**

Артистизм и хореография (Artistic And Choreography Presentation)

Максимальное количество баллов за артистичность и хореографию составляет 20.0. В этом разделе судьи оценивают артистичность спортсмена, интерпретацию и сценическое выступление. Артистичность предусматривает способ представления и самовыражения спортсмена перед судьями. Судьи оценивают способность спортсмена передавать эмоции через движения. Спортсмены должны быть убедительными, захватывающими, зрелищными и демонстрировать высокий уровень сценического обаяния, присутствующего в каждом элементе выступления на и вне пилон. Костюм, музыкальное сопровождение и выступление должны соответствовать друг другу. Спортсмен должен создать оригинальное выступление и продемонстрировать свой уникальный стиль. Все выступление должно проходить последовательно и непринужденно, демонстрируя взлеты и падения (соответствующие им оттенки). Хореография определяется всеми движениями, выполняемыми вокруг пилон, на сцене, но без контакта с пилоном. Судьи оценивают способность спортсмена выполнять танцевальные и гимнастические комбинации и хореографию задействуя воображение, плавность и своеобразие.

Все выступление, в котором спортсмен не контактирует с пилоном не должно превышать 40 секунд от общей продолжительности выступления. Примечание: см. раздел «Штрафные Санкции Главного Судьи».

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА/ ДУЭТЫ – БАЛЛЫ ЗА АРТИСТИЗМ (SINGLES/ DOUBLES –ARTISTIC BONUSES):

Уровень креативности оценивается на протяжении всей программы выступления на и вне пилон.

Обратите внимание: Спортсмену начисляются баллы на основании большей части программы.

0 = слабо	Практически отсутствует, менее 20% от всей программы
0.5 = незначительно	Небольшое количество, между 20%-40% от всей программы
1.0 = хорошо	Достаточное количество, между 40% - 60% от всей программы
1.5 = очень хорошо	Большая доля, между 60% - 80% от всей программы
2.0 = отлично	Более 80% от всей программы

Сбалансированность – Balance (Макс. +2.0)

Сбалансированность означает умение спортсмена создать хорошо сбалансированное выступление, которое включает в себя равное количество разнообразных элементов. Спортсмен должен подготовить сбалансированную программу выступления, которая будет включать различные виды трюков, например, элементы на гибкость, силовые элементы, вращения, динамические движения, акробатические элементы, партер и переходы, объединяя их в хореографическую, сценическую и артистическую постановку с использованием в равной степени динамического и статического пилонов.

Уверенность – Confidence (Макс. +2.0)

Уверенность определяется уровнем уверенности спортсмена в своей программе. Спортсмен должен скрывать свои переживания, вести себя уверенно и харизматично, владеть сценой и вниманием зрителей, выступление должно выглядеть правдоподобно.

Последовательность – Flow (Макс. +2.0)

Последовательность включает способность спортсмена создать органичное и непринужденное выступление. Спортсмен должен продемонстрировать умение связывать движения при сходе с пилон, между пилонами, переходы с пола на пилон, с пилон на пол, с пола в стойки и со стоек на пол. Последовательность, трюки, переходы, хореографические и/или гимнастические и акробатические элементы должны быть органично связаны, и выполняться легко, естественно, непринужденно и изящно. Движения при переходе из одного элемента в другой должны выполняться безукоризненно. Программа ни в коем случае не должна выглядеть бессвязной. Оценка будет снижена, если спортсмен, выполняя элементы, ожидает аплодисменты.

Интерпретация – Interpretation (Макс. +2.0)

Интерпретация означает способность спортсмена интерпретировать музыку, мимику, эмоции, хореографию и способность создавать характер, образ или историю. Спортсмен должен создать хореографию, которая будет отображать оттенки, чувства и эмоции музыки. Эти характеристики должны соответствовать музыке и выражаться через костюм, тело и мимику. Также спортсмены должны продемонстрировать соответствие своей хореографии музыке, ритму и мелодии.

Оригинальность всего выступления – Originality of the overall presentation (Макс. +2.0)

Оценивается оригинальность и креативный подход к трюкам и комбинациям, оригинальность элементов и движений на пилоне и вне пилон, а также оригинальность хореографии на протяжении всего выступления. Спортсмен должен создать оригинальные трюковые связки и может создать новые темы в хореографии. Судьи ждут от спортсмена не только пару уникальных трюков и комбинаций, но и оригинальности всех составляющих частей выступления.

Оригинальность элементов – Originality of elements (Макс. +2.0)

Это относится к креативности и оригинальности всех трюков, используемых в программе, элементов и движений на пилоне на протяжении всего выступления. Спортсмену будет снижена оценка, если трюки или движения будут повторяться (например, если вместо разнообразия элементов в программе будут использоваться один и тот же вид подъёма, перехват или соскок).

Оригинальность переходов в и из элементов – Originality of transitions in and out of elements (Макс. +2.0)

Оценивается оригинальность всех переходов, входов и выходов из трюков и комбинаций на протяжении всего выступления. Спортсмен должен использовать новые оригинальные движения в переходах в/из трюков и на/с пилон.

Сценический образ и харизма – Stage presence and charisma (Макс. +2.0)

Спортсмен должен завладеть вниманием зрителя. Он/она должны полностью контролировать свое выступление и впечатлять стилем и манерой, которые должны быть как увлекательными, так и харизматичными.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – НАДБАВКИ ЗА ХОРЕОГРАФИЮ (SINGLES/ DOUBLES – CHOREOGRAPHY BONUSES):**Оригинальность хореографии и композиции на протяжении всей программы – Originality of choreography and composition of whole routine (Макс. +2.0)**

Уровень оригинальности хореографии и композиции всей программы относится к уровню креативности движений на и вне пилон. Хореография – это искусство создания танца, планирование и распределение движений, шагов и приёмов. Судьи ожидают от спортсменов оригинальности хореографической композиции, другими словами, оценивают то, как составлен номер.

Оригинальность работы в партере – Originality of floor work (Макс. +2.0)

Уровень оригинальности работы в партере относится к хореографическим комбинациям танцевальных шагов и движений, исполненных на полу без контакта с пилоном. Это включает в себя, но не ограничивается, комплексной танцевальной хореографией, музыкальностью, креативностью и целостностью. Спортсмен должен создавать движения, которые сочетаются с музыкальным ритмом, отражают своё предназначение, привлекают и заинтересовывают.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – РАЗОВЫЕ СПИСАНИЯ БАЛЛОВ, СПИСЫВАЮТСЯ ЗА КАЖДЫЙ РАЗ (SINGLES/ DOUBLES–SINGULAR DEDUCTIONS, DEDUCTED PER TIME):

Издавание звуков

Сюда относятся: разговор, отдача команд, ворчание, выкрики, аплодисменты, выкрики отдельных слов. **-1.0**

Повреждение костюма или отвлечение (Costume malfunction or distraction)

Повреждением костюма или его части считается его падение или обнажение тела (частей тела) спортсмена и отвлечение спортсмена от выполнения своей программы (это не относится к украшениям, которые отлетают во время выступления, например, камни, бусины, соединения или перья, падающие с костюмов). Не путать с преднамеренным снятием одежды, что считается прямым нарушением правил МФСП (IPSF) о запрете снятия одежды, и может привести к немедленной дисквалификации с соревнований. **-1.0**

Вытирание рук об костюм, тело, пилон или пол и приведение в порядок волос или костюма (Drying hands on costume, body, pole or floor and/or adjusting hair or costume)

Сушка или вытирания рук об костюм, тело, пилон или пол, и/или смахивание волос с лица или шеи, подтягивание или поправление костюма. **-1.0**

Отсутствие логического начала или завершения программы и/или начало или окончание выступления до начала или после окончания музыкального сопровождения (No logical beginning or end to the routine and/or the routine starting before or ending after the music)

Важно, чтобы спортсмен отредактировал свою музыку для того, чтобы она соответствовала началу и завершению хореографического выступления. В выступлении должны быть логическое начало и логическое завершение, которые соответствуют музыке. Спортсмен должен начать и завершить свое выступление на сцене в положении, видимом судьям. Спортсмены должны начинать свое выступление, когда музыка вступает и остановиться, когда музыка завершается. **-1.0**

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА / ДУЭТЫ – ОБЩИЕ СБАВКИ, СПИСЫВАЮТСЯ ОДИН РАЗ (SINGLES/ DOUBLES – OVERALL DEDUCTIONS, DEDUCTED ONE TIME)

Недостаточное приложение усилий в создании костюма (Putting no effort or thought into the costume)

Спортсмен должен выступать в соответствующем соревновательном, а не тренировочном костюме. При выборе костюма для соревнований необходимо принимать во внимание выбор соответствующего стиля, покроя и отделки. **-1.0**

Обязательные элементы (Compulsory)

Все спортсмены должны выполнять установленное количество обязательных элементов. Обратите внимание, что все обязательные элементы должны выполняться в воздухе, если не указано иное. Оценка от + 0.1 до +1.0 ставится при условии выполнения минимальных требований, например, удержание положения в течение двух секунд, соответствующий угол раскрытия шпагата/наклона тела. Спортсмен несет ответственность за чистое исполнение обязательного элемента перед судьями. Если обязательный элемент был выполнен на пределе, он не будет засчитан. Элементы с оценкой +0.1 являются более легкими, чем те, что оцениваются в +1.0 балл. Дополнительные баллы начисляются, если спортсмен выполняет любой из разрешенных бонусов, соответствующих бонусам обязательных элементов. Техническая оценка дозволенного обязательного элемента зависит от возрастной категории и уровня. Судьи всегда оценивают элемент по Коду элемента, указанного в форме (а не по названию элемента), оценивается только первая попытка исполнения элемента. Если обязательный элемент не засчитан после первой попытки, он не будет засчитан даже в случае успешного выполнения его во второй попытке. Обязательные элементы не должны повторяться (т.е. каждый отдельный элемент может быть использован только один раз). Повторение обязательных элементов не будет засчитано, будет получена сбавка за неправильное заполнение формы, элемент будет отмечен, как пропущенный. Обязательный элемент должен быть удержан в зафиксированном положении, если к нему нет других указаний. См. распределение на уровни и категории ниже.

Элита (Elite)

Сеньоры, Юниоры и Мастера (Senior, Junior and Master)

Спортсмены должны выбрать 11 элементов:

- четыре (4) элемента на гибкость
- четыре (4) элемента на силу
- одно (1) вращение на динамическом пилоне
- одно (1) вращение на статическом пилоне
- один (1) воздушный силовой выход (ADL)

Дети* (Novice)

Спортсмены должны выбрать 9 элементов:

- три (3) элемента на гибкость
- три (3) элемента на силу
- одно (1) вращение на динамическом пилоне
- одно (1) вращение на статическом пилоне
- один (1) воздушный силовой выход (ADL)

Дуэты – Сеньоры и Юниоры (Doubles – Senior and Junior)

Спортсмены должны выбрать 11 элементов:

- три (3) синхронных парных элемента, включающие:
 - один (1) синхронный параллельный элемент
 - один (1) синхронный взаимосвязанный элемент
 - один (1) синхронный парный элемент на баланс
- два (2) парных элемента на баланс, включающие:
 - один (1) парный элемент на баланс
 - один (1) парный силовой элемент на баланс
- три (3) парных элемента в воздухе, из которых спортсмены должны выполнить:
 - один (1) элемент в воздухе с контактом одного партнера
 - один (1) элемент в воздухе с контактом обоих партнеров
 - один (1) элемент в воздухе на выбор спортсмена
- один (1) парный элемент на поддержку
- один (1) окопиронный элемент на полу
- один (1) синхронный воздушный силовой выход (ADL)

Дуэты – Подростки и Дети* (Doubles – Youth and Novice)

Спортсмены должны выбрать 9 элементов:

- три (3) синхронных парных элемента, включающие:
 - один (1) синхронный параллельный элемент
 - один (1) синхронный взаимосвязанный элемент
 - один (1) синхронный парный элемент на баланс
- один (1) парный элемент на баланс
- два (2) парных элемента в воздухе, из которых спортсмены должны выбрать:
 - один (1) элемент в воздухе с контактом одного партнера
 - один (1) элемент в воздухе с контактом обоих партнеров
- один (1) парный элемент на поддержку
- один (1) околопильный элемент на полу
- один (1) синхронный воздушный силовой выход (ADL)

*** Примечание: нет категории Малыши.**

Профессионалы (Professional)

Сеньоры и Мастера (Senior and Master)

Спортсмены должны выбрать 11 элементов:

- четыре (4) элемента на гибкость
- четыре (4) элемента на силу
- одно (1) вращение на динамическом пилоне
- одно (1) вращение на статическом пилоне
- один (1) воздушный силовой выход (ADL)

Дуэты (Doubles)

Спортсмены должны выбрать 11 элементов:

- три (3) синхронных парных элемента, включающие:
 - один (1) синхронный параллельный элемент
 - один (1) синхронный взаимосвязанный элемент
 - один (1) синхронный парный элемент на баланс
- два (2) парных элемента на баланс, включающие:
 - один (1) парный элемент на баланс
 - один (1) парный силовой элемент на баланс
- три (3) парных элемента в воздухе, из которых спортсмены должны выполнить:
 - один (1) элемент в воздухе с контактом одного партнера
 - один (1) элемент в воздухе с контактом обоих партнеров
 - один (1) элемент в воздухе на выбор спортсмена
- один (1) парный элемент на поддержку
- один (1) околопильный элемент на полу
- один (1) синхронный воздушный силовой выход (ADL)

***Примечание: нет категорий Малыши, Дети, Юниоры и Подростки**

Любители (Amateur)

Сеньоры, Юниоры, Малыши, Дети и Мастера (Senior, Junior, Pre-Novice, Novice and Master)

Спортсмены должны выбрать 9 элементов:

- три (3) элемента на гибкость
- три (3) элемента на силу
- одно (1) вращение на динамическом пилоне
- одно (1) вращение на статическом пилоне
- один (1) силовой выход (DL)

Дуэты (Doubles)

Спортсмены должны выбрать 9 элементов:

- три (3) парных синхронных элемента, включающих:
 - один (1) синхронный параллельный элемент
 - один (1) синхронный взаимосвязанный элемент
 - один (1) синхронный парный элемент на баланс
- один (1) парный элемент на баланс
- два (2) парных элемента в воздухе, из которых спортсмены должны выполнить:
 - один (1) элемент в воздухе с контактом одного партнера
 - один (1) элемент в воздухе с контактом обоих партнеров
- один (1) парный элемент на поддержку
- один (1) околопилональный элемент на полу
- один (1) синхронный воздушный силовой выход (DL)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НА КАТЕГОРИИ (CATEGORY BREAKDOWN)

Обратите внимание: спортсмены не могут выбирать один и тот же элемент дважды, даже если он выполняется при различных углах, например, F7 (шпагаты 160°)/F25 (шпагаты 180°). То же самое касается допустимого отклонения тела, например, FLR8 (20° допустимое отклонение) /FLR16 (отклонение отсутствует).

Сеньоры, Мастера и Дуэты (Senior, Master and Doubles):

Спортсмены уровня Элита (Elite) должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью от +0.5 и до +1.0.
*Спортсмены уровня Элита должны выбрать воздушный силовой выход с четвертым или более высоким уровнем сложности.

Спортсмены уровня Профессионалы (Professional) должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью от +0.3 и до +0.8.

Спортсмены уровня Любители и все спортсмены категории Para Pole (Amateur and all Para Pole) должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью от +0.1 до +0.5.

Обратите внимание: в категории Мастера 50+ и Para Pole допустимое отклонение от нормы во всех углах положений тела и шпагатов - 20°.

Дети, Юниоры и Дуэты/Подростки (Novice, Junior and Doubles/ Youth):

Спортсмены уровня Элита (Elite) должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью между +0.3 и +0.8

Спортсмены уровня Любители (Amateur) должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью между +0.1 и +0.5

Обратите внимание: уровень Профессионалы не относится к категориям Дети и Юниоры.

Малыши (Pre-Novice):

Спортсмены уровня Любители (Amateur) должны выбрать обязательные элементы с технической ценностью между +0.1 и +0.5.

Обратите внимание: уровень Элита и Профессионалы не относится к категории Малыши.

ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ (COMPULSORY POINT REQUIREMENTS)

Обратите внимание: требования к оценке обязательной программы не включают обязательные бонусы.

Обратите внимание: если требования к оценке обязательной программы не будут соблюдены, то будет применена сбавка -3.0 – пожалуйста, ознакомьтесь со Сбавками к Обязательным элементам.

Требования к оценке в уровне Элита (Elite Division Compulsory Point Requirements)

Сеньоры (Senior) – общая сумма баллов этой категории в форме обязательных элементов должна составлять от 7.7 до 11.0.

Дуэты Сеньоры Женщина/Женщина, Мужчина/Мужчина, Женщина/Мужчина (Senior Doubles Women/Women, Men/Men, Women/Men) – общая сумма баллов этой категории в форме обязательных элементов должна составлять от 7.7 до 11.0.

Мастера (Master) – общая сумма баллов этой категории в форме обязательных элементов должна составлять от 6.6 до 11.0.

Юниоры (Junior) – общая сумма баллов этой категории в форме обязательных элементов должна составлять от 5.5 до 8.8.

Дуэты Юниоры (Doubles Junior) – общая сумма баллов этой категории в форме обязательных элементов должна составлять от 5.5 до 8.8.

Дети (Novice) – общая сумма баллов этой категории в форме обязательных элементов должна составлять от 4.4 до 7.2.
Дуэты Дети, Подростки (Doubles Novice, Youth) – общая сумма баллов этой категории в форме обязательных элементов должна составлять от 4.4 до 7.2.

Требования к оценке в уровне Профессионалы (Professional Division Compulsory Point Requirement)

Для спортсменов уровня Профессионалы – все категории, включая Дуэты (Professional – all categories including doubles) – сумма баллов в форме обязательных элементов должна составлять от 5.5 до 8.8.

Требования к оценке в уровне Любители (Amateur Division Compulsory Point Requirements)

Для спортсменов уровня Любители – все категории, включая дуэты и Para Pole (Amateur – all categories including doubles and Para Pole) – общая сумма баллов в форме обязательных элементов должна составлять от 1.1 до 4.5

Уровень	Категория	Допустимый диапазон обязательных элементов	Допустимый диапазон общей суммы баллов
Любители	Все категории (Малыши, Дети, Юниоры, Сеньоры, Мастера, все Дуэты), включая Para Pole	от +0.1 до +0.5	от 1.1 до 4.5
Профессионалы	Все категории (Сеньоры, Мастера, все Дуэты)	от +0.3 до +0.8	от 5.5 до 8.8
Элита	Дети, Дуэты Дети и Подростки Дети	от +0.3 до +0.8	от 4.4 до 7.2
Элита	Юниоры и Дуэты Юниоры	от +0.3 до +0.8	от 5.5 до 8.8
Элита	Сеньоры и все Дуэты Сеньоры	от +0.5 до +1.0	от 7.7 до 11.0
Элита	Мастера 40+ и Мастера 50+	от +0.5 до +1.0	от 6.6 до 11.0

СБАВКИ ЗА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (COMPULSORY DEDUCTIONS)

Со спортсмена могут быть списаны баллы за следующее:

- Невыполнение указанных обязательных элементов, или, если элемент не был распознан, как элемент обязательной программы. Сбавка за каждый раз. **-3.0**
- Несоблюдение требований к оценке обязательной программы. Это однократная сбавка. **-3.0**
- Превышение требований к максимально дозированному количеству баллов. **-3.0**
- Если указан элемент, значение которого выходит за пределы допустимого диапазона, он будет считаться пропущенным элементом. **-3.0** за элемент
- Невыполнение элемента, соответствующего обозначенному коду (или несоответствие указания названия элемента его коду) будет рассматриваться, как пропуск элемента. **-3.0** за элемент
- Неправильное название элемента в сравнении с кодом элемента или его технической ценностью будет рассматриваться, как неправильно заполненный бланк формы обязательных элементов. **-1.0** однократная сбавка
- Ненадлежащее заполнение бланка формы обязательных элементов до соревнований (см. примеры форм в конце Кода Баллов – включает в себя неправильно заполненную верхнюю часть бланка формы обязательных элементов и неправильно написанное название элемента) **-1.0** Это однократная сбавка.
- Бланк формы обязательных элементов не подписанный спортсменом, или подписанный не сертифицированным тренером IPSF (или родителем/опекуном спортсменов категорий Юниоры, Дети или Малыши), а третьим лицом. **-1.0** однократная сбавка.
- Невыполнение обязательных элементов в последовательности, указанной в форме обязательных элементов*. **-1.0** за каждый раз.

*Если последовательность выполнения двух элементов, указанных в форме, была изменена (например, спортсмен выполняет элемент 1, затем элемент 3, а затем элемент 2), то два элемента, которые были выполнены в обратном порядке, получают 0 баллов и штраф в размере **-1.0** балл за перестановку мест двух элементов. -1 балл снимается за одну перестановку элементов. Если элемент включен в программу выступления, но не в соответствующем порядке, и находится через один от того, где он должен быть по программе, такое смещение будет считаться потерей элемента, за которую будет снято **-3.0** балла.

Нераспознавание обязательных элементов (The following will result in a compulsory element not being recognized):

- Неудержание обязательных элементов: спортсмену НЕ зачисляются баллы, если она/он не удерживает положения обязательного элемента в течение необходимых двух (2) секунд согласно минимальным требованиям, установленным в разделе «Требования».
- Несоблюдение требуемого угла шпагата/наклона тела: спортсмену НЕ зачисляются баллы, если он/она не будет выполнять обязательный шпагат и/или наклон тела согласно минимальным требованиям, установленным в разделе «Требования».
- Несоблюдение установленного в критериях положения вращения: спортсмену НЕ зачисляются баллы, если он/она не будет удерживать положение обязательного элемента согласно требованиям, установленным в разделе «Требования».
- Несоблюдение дальнейших минимальных требований: спортсмену НЕ зачисляются баллы, если он/она не будет придерживаться последующих минимальных требований, установленных в разделе «Требования».
- Отсутствие точного выполнения отдельных элементов: спортсмен должен четко выполнять каждый отдельный элемент. Например, при выполнении вращения Феникс (Phoenix Spin) с дальнейшим переходом во флаг-рогатку (Handspring Straddle), спортсмен должен четко выполнить вращение Феникс (Phoenix Spin), а затем показать явное различие между концом вращения Феникс (Phoenix Spin) и выходом в положение флаг-рогатку (Handspring Straddle). Выступающий должен наглядно продемонстрировать, что выход во флаг-рогатку (Handspring Straddle) не просто продолжение первого вращения (Phoenix Spin), а оба элемента из Кода Баллов являются отдельными друг от друга.

БОНУСЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ (COMPULSORY BONUS POINTS):

Каждый бонус при выполнении обязательных элементов начисляется не более двух (2) раз. Внесенные в форму бонусы, которые превышают установленный максимум, не будут учтены. Бонусы при выполнении обязательных элементов начисляются только тогда, когда обязательный элемент соответствует минимальным требованиям. Обязательные элементы, которые НЕ разрешается комбинировать для получения бонусов при выполнении обязательных элементов, см. на стр. 108.)

Ниже приведены бонусы к обязательным элементам:

Индивидуальная программа (Singles)**CBS1: Объединение обязательных элементов на динамическом пилоне – Combining compulsory elements on spinning pole (Макс. +2.0 балла)**

Объединение двух (2) или более обязательных элементов и выполнение каждого отдельного элемента вращением на полные 360 °. Переход от первого ко второму элементу должен быть прямым. См. глоссарий для определения вращения. **+1.0**

*Примечание: обязательные бонусы НЕ распространяются на обязательные вращения или силовые выходы.

** Примечание: для получения бонуса при объединении трех (3) обязательных элементов каждый отдельный элемент должен составлять вращение на полные 360 °. Ознакомьтесь, как следует заполнить форму обязательных элементов в соответствии с «описанием бонусов».

*** Примечание: баллы не зачисляются за вариации наименований одних и тех же элементов.

CBS2: Объединение обязательных элементов на статическом пилоне во вращении – Combining compulsory elements on static pole and making them spin (Макс. +4.0 балла)

Объединение двух (2) обязательных элементов во вращении должно составлять полное вращение на 360 °. Переход от первого ко второму элементу должен быть прямым. Второй элемент должен при этом также выполняться во вращении и отвечать минимальным требованиям для присуждения бонуса. См. глоссарий для определения Вращения. **+2.0**

*Примечание: НЕ распространяется на обязательные вращения или силовые выходы.

**Примечание: для получения бонуса при объединении трех (3) обязательных элементов первый и второй элементы должны быть выполнены при вращении на полные 360 °, также второй и третий элементы должны составлять вращение на полные 360 °. Ознакомьтесь, как следует заполнить форму обязательных элементов в соответствии с «описанием бонусов».

CBS3: Выполнение одного обязательного элемента на статическом пилоне во вращении – Performing a single compulsory element on a static pole and making it spin (Макс. +1.0 балл)

См. глоссарий для определения Вращения. **+0.5**

*Примечание: НЕ распространяется на обязательные вращения или силовые выходы.

Дуэты (Doubles)

CBD1: Комбинация двух обязательных элементов, при которой оба партнера должны сменить позицию без контакта с полом – Combination of two compulsory elements without making contact with the floor, both partners must change position (Макс. +2.0 балла)

Переход от первого элемента ко второму должен быть прямым. Оба партнера должны изменить свои позиции. См. определение Изменение позиции в глоссарии. **+1.0**

*Примечание: обязательные бонусы НЕ распространяются на силовые выходы.

CBD2: Выполнение единичного обязательного парного элемента в воздухе на динамическом пилоне с хорошей скоростью вращения – Performing a single flying partner compulsory element with momentum on a spinning pole (Макс. +2.0 балла)

Для получения данного бонуса вращение при выполнении обязательного парного элемента в воздухе должно составлять 720°. **+1.0**

*Примечание: обязательные бонусы НЕ распространяются на силовые выходы.

CBD3: Синхронное выполнение обязательного элемента на одном статическом пилоне во вращении – Performing a synchronized compulsory element on one static pole and making it spin (Макс. +2.0 балла)

Оба партнера должны выполнить один и тот же элемент синхронно и с вращением на 360°. См. определение Вращения в глоссарии. **+1.0**

*Примечание: Обязательные бонусы НЕ распространяются на силовые выходы.

Минимальные требования к обязательным элементам (Compulsory Minimum Requirement Definitions)

Внутренняя рука или нога – это те, которые располагаются ближе к пилону. Внешняя рука или нога – те, что располагаются дальше от пилона.

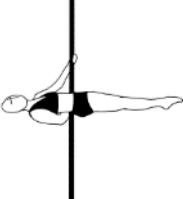
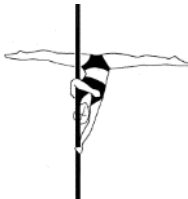
Положения тела:

- Внутренняя нога/стопа/кисть/рука и внешняя нога/стопа/кисть/рука
- Спереди, сзади, назад, вперед

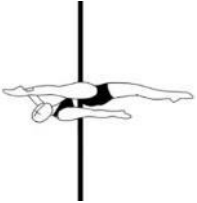
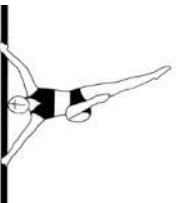
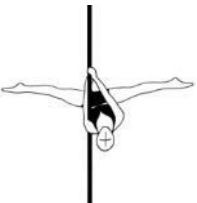
Положения рук – хват большим пальцем вверх, хват чашечкой (Hand positions – thumbs up, cup grip)

	Захват большим пальцем вверх (Thumbs Up) В этой позиции большой палец руки обхватывается вокруг пилона с противоположной стороны от всех других пальцев руки, находится сверху. Направление пальца всегда совпадает с положением туловища и головы, например, если туловище/голова направлены вверх, хват большим пальцем тоже происходит вверх.
	Захват большим пальцем вниз (Thumbs Down) В этой позиции большой палец руки обхватывается вокруг пилона с противоположной стороны от всех других пальцев руки, находится внизу. Направление пальца должно совпадать с положением туловища и головы, например, если туловище/голова направлены вниз, хват большим пальцем происходит вниз.
	Хват чашечкой (Cup Grip) В позиции хвата большой палец находится с той же стороны, что и все остальные пальцы руки.

Положения рук и захваты (Arm positions & Hand grips):

	Базовый захват (Basic grip) Обе руки находятся на пилоне в положении захвата большим пальцем вверх, отсутствует скручивание в плечах. (см. Положения рук)		Захват подмышкой (Underarm grip) Пилон фиксируется с помощью подмышки
	Широкий базовый захват (Wide basic grip) По крайней мере одна рука должна быть выпрямлена, другая может быть согнута. Обе руки находятся в положении захвата большим пальцем вверх, отсутствует скручивание в плечах. (см. Положения рук)		Захват предплечьем (Forearm grip) Захват пилон одной рукой и предплечьем, другая рука в фиксированном положении на выбор
	Захват чашечкой (Cup grip) При данном захвате пилон большие пальцы расположены по одну сторону с остальными пальцами (ручной хват)		Широкий захват (Split grip position) Положение рук зеркально друг к другу, отсутствует скручивание в плечах. Руки должны оставаться в положении захвата большим пальцем вверх или в положении захвата большим пальцем вниз
	Ленточный захват (Twisted grip) Одно запястье обвито вокруг пилон, другая рука зафиксирована внизу в положении по выбору		Поддержка со спины (Back support) Внешняя рука поддерживает положение тела за спиной, внутренняя рука контактирует с пилоном ладонью
	Захват локтем (Elbow grip) Захват внутренней стороной локтя; другая рука зафиксирована в положении на выбор		Обернутое положение руки (Wrap grip arm) Итоговое положение – захват пилон предплечьем к пилону; положение руки на выбор
	Захват пилон одной рукой, предплечьем и под коленкой (Flag Grip) Один локоть согнут, пилон зафиксирован с помощью подмышки и руки. Другая рука зафиксирована в положении на выбор		Iguana grip and arm position (Руки в позиции Игуана) Руки находятся за туловищем, плечи в выкрученном назад положении. Захват: базовый захват (см. определение)
			Перекрытый захват (Cross Grip) Руки перекрещены и вытянуты (положение рук)

Положения ног (Leg positions):

	Аттитюд/ козлик (Attitude) Обе ноги согнуты под углом в 90° и параллельны полу		Уголок (Pike) Обе ноги вытянуты и сомкнуты, находятся перед корпусом в закрытом положении, перпендикулярны телу
	Стульчик (Chair) Обе ноги согнуты, сомкнуты и перпендикулярны телу (бедра и колени должны быть согнуты под углом 90 градусов)		Кольцо (Ring) Одна нога согнута назад к голове, или касается головы
	Скоба (Diamond) Ноги формируют треугольник, колени врозь, пальцы ног соприкасаются друг с другом		Шпагат – передний шпагат / боковой шпагат (Split – Frontal Split / Side split) Ноги вытянуты и находятся в открытом положении. Передняя нога расположена перед корпусом (туловище/бедра), задняя нога – за корпусом (туловище/бедра); ноги раскрыты в положении Шпагат под указанным углом.)
	Крюк (Fang) Обе ноги согнуты назад к затылку		Шпагат Боковой/Поперечный шпагат (Split – Middle Split/Boxsplit) Ноги вытянуты и находятся в открытом положении. Ноги расположены по обе стороны от корпуса (туловище/бедра) и раскрыты в положении Шпагат под указанным углом
	Пассе (Passé) Одна нога согнута под углом 90 градусов к бедру, другая нога выпрямлена		Рогатка (Straddle) Обе ноги находятся в открытом положении, натянуты, вытянуты
	Карандаш (Pencil) Ноги вытянуты и находятся в сомкнутом положении, тело и ноги составляют прямую линию, без прогиба в области бедер		Группировка (Tuck) Колени сомкнуты и прижаты к груди

Расшифровка значений обязательных элементов

F = Элемент на гибкость (Flexibility element)

S = Элемент на силу (Strength element)

ST = Вращение на статическом пилоне (Spin on static pole)

SP = Вращение на динамическом пилоне (Spin on spinning pole)

DL/ADL = Силовой выход (deadlift)/ Воздушный силовой выход (Aerial deadlift)

SYN = Синхронный парный элемент (Synchronised partner element)

BLN = Парный элемент на баланс (Balance partner element)

FLY = Парный элемент в воздухе (Flying partner element)

PSE = Парный элемент на поддержку (Partner supported element)

FLR = Парный элемент на полу (Floor based partner element)

Запрещенные движения и штрафы (Prohibited Movements And Penalties):

- Все виды поддержек и балансов на вытянутых руках, где поднимающий партнёр находится в стоячем положении запрещены. Все поддержки, в которых партнёр поднят выше уровня плеча запрещены.
- Запрещены все поддержки, использующие пилон в качестве вспомогательного средства и фиксации положения при заходе в поддержку. Данные подъемы разрешены только при использовании в качестве захода на пилон без фиксации позиции.
- Запрещены подбрасывания партнера в воздух и ловля его или ее без контакта с пилоном.
- Вся партерная часть программы, где спортсмен не находится в контакте с пилоном, должна длиться не более 40 секунд от общего времени выполнения программы.
- Запрещены сальто с твистом, два и более последовательных сальто, как на пилоне, так и без него.
- Не разрешается использование движений, в том числе прыжков, осевых вращений, пируэтов с оборотом на одной точке в более 720°.
- См. дополнительный список запрещенных элементов в Приложении 1.

Штраф: за несоблюдение указанных выше правил Главный Судья выписывает штраф в размере -5 баллов за каждое подобное нарушение; оценка за сложность элемента со штрафом не начисляется.

Штрафы главного судьи (Head Judge Penalties):

Спортсмен может получить наказания решением Главного Судьи во время соревнований за следующие нарушения:

Критерий	Ограничение	Наказание
Превышение максимального разрешенного времени без контакта с пилоном	40 секунд	-5
Подбрасывания партнера	Ловля партнера без контакта с пилоном	-5 за каждый раз
Поддержки и баланс на вытянутых руках (За исключением FLR9)	Подъем партнера в вертикальное положение (За исключением подъема, при котором выполняется удержание партнера за бедра или поясницу)	-5 за каждый раз
Запрещённые элементы	На и вне пилон	-5 за каждый раз
Формы обязательных элементов/формы технических надбавок представленные позже указанного срока	Позже от 1 до 5 дней	-1 за каждый день опоздания
	Более 5 дней, но не более 48 часов до даты начала соревнований	-5
	Формы, полученные в течение 48 часов до даты соревнований	Дисквалификация
Нарушения срока предоставления музыки	Вся музыка, предоставленная с опозданием менее 48 часов до даты начала соревнований	-1 за каждый день
	Музыка, предоставленная в течение 48 часов до даты соревнований	Дисквалификация
Предоставление музыки не в соответствии с правилами	См. правила	-3
Предоставление ложной или неточной информации при подаче заявки	Недостоверная или неточная часть информации	-5 за каждый раз
	Недостоверная информация о возрасте, уровне или категории	Дисквалификация
Опоздание на сцену после объявления	Опоздание до 60 секунд	-1
	Спортсмен не явился по истечении 1 минуты	Дисквалификация
Продолжительность выступления	5 секунд или менее в пределах разрешенной продолжительности	-3
	Более 5 секунд	-5
Подрыв	Подача команды спортсмену вне сцены во время выступления	-1
	Спортсмен или его тренера/ представители подходят к судейскому столу или к судейской комнате, перекрывают обзор судьям в любой момент на протяжении всех соревнований	-3
Начало выступления и окончание программы вне сцены	Начало выступления и окончание программы вне сцены	-1 каждый раз
Средства сцепления	Нанесение средств сцепления непосредственно на пилон	- 5
	Использование запрещенных средств для сцепления с пилоном	Дисквалификация

Наличие украшений и использование реквизита	Наличие ювелирных изделий/пирсинга (исключая простые сережки-гвоздики)	-3
	Использование реквизита или какой-либо вещи при исполнении программы	-5
Неесоответствующая правилам хореография, костюм, прическа и макияж	- Волосы, закрывающие лицо - Костюм несоответствующий правилам	-1
	- Рекламные слова, логотипы, религиозные коннотации, негативные коннотации - Маска, использование боди-арта на какой-либо части тела, например, ноге	-3
	- Провокационный костюм, включающий материалы такие, как латекс, кожу - Использование боди-арта на нескольких частях тела или провокационная хореография	-5
	- Боди-арт по всему телу - Агрессивно провокационная хореография и непристойное поведение	Дисквалификация
Спортивные костюмы	- Спортивные костюмы, не соответствующие правилам соревнований	-1
	- Отсутствие спортивного костюма - Неиспользование тренировочного костюма во время ожидания результатов в специально отведённой для этого зоне или на церемонии награждения	-5
Общие нарушения правил	- Использование неприличных жестов, неприличных выражений, сквернословия в частном порядке или публично к любому из участников	-10
	- Попытка нанести удар или нанесение удара должностному лицу, участнику соревнования, зрителю или любому другому задействованному лицу - непосредственно обидчиком или подстрекательство других спортсменов и/или зрителей к принятию участия в оскорбительных или насильственных действиях - Использование допинга (исключение составляют медицинские препараты), употребление алкоголя до соревнований или во время - Обнажение до, во время или после соревнований - Многократные или грубые нарушения правил	Дисквалификация
Регистрация	- Спортсмены, не прошедшие регистрацию в установленный регистрационный день	-1

Травмы во время выступления (Injury during a routine)

Если, по мнению Главного Судьи, необходимо оказание медицинской помощи, Главный Судья в праве остановить программу, в случае если спортсмен не сделал этого сам. Спортсмен имеет право продолжить свое выступление с места, где он/она прервалась или, если это невозможно, ему предоставляется время в размере 10 секунд для продолжения выступления. Если спортсмен неспособен завершить программу, ему/ей не будут начислены баллы, и такой спортсмен будет дисквалифицирован. Такие же условия применяются к ситуациям, когда спортсмену была предоставлена возможность продолжить программу с момента остановки, но он снова не был способен ее завершить.

Не допускается повторное выполнение всей программы с самого начала, кроме случаев с трудностями музыкального сопровождения. (см. Правила и Положения)

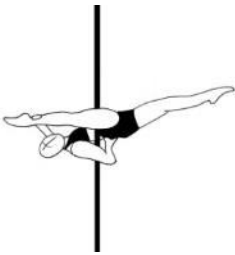


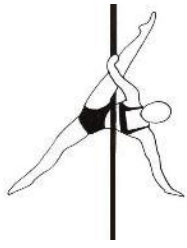
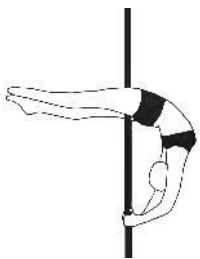
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (COMPULSORY SINGLES)

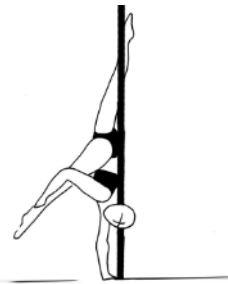
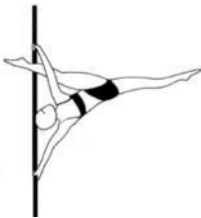
Пожалуйста, обратите внимание, что рисунки должны использоваться, как ознакомительные.
Важно следовать минимальным требованиям, согласно таблице критериев.

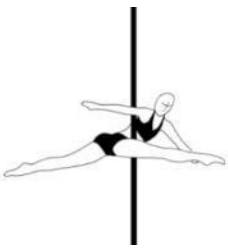
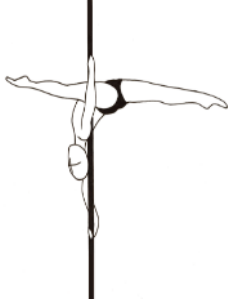
ЭЛЕМЕНТЫ НА ГИБКОСТЬ (FLEXIBILITY ELEMENTS)

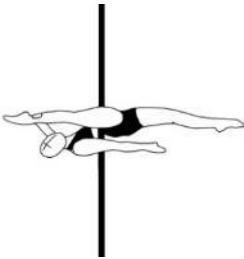
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F1	Inside leg hang		0.1	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точками касания являются: внутренняя часть ноги, часть туловища, задняя поверхность плеча - Положение рук/хвата: руки в фиксированном положении на выбор, исключая контакт с пилоном - Положение ног: внутренняя нога обернута вокруг пилон, вторая согнута назад - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 160°
F2	Side pole straddle base		0.1	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе руки, подъемы обеих ног - Положение рук/хват: базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, стопы находятся на пилоне - Положение тела: туловище вытянуто перпендикулярно от пилон - Угол шпагата: минимум 160°
F3	Ballerina sit attitude		0.2	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка, боковая часть тела, нога - Положение рук/хват: одна рука держит внешнюю ногу, вторая рука зафиксирована в положении по выбору без контакта с пилоном - Положение ног: внутренняя нога обернута вокруг пилон, внешняя нога согнута назад - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 160°
F4	Inside leg hang		0.2	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя поверхность ноги, часть туловища, задняя поверхность руки - Положение рук/хват: руки зафиксированы в свободной позиции, без контакта с пилоном - Положение ног: внутренняя нога обернута вокруг пилон, внешняя согнута назад - Положение тела: перевернутое - Угол шпагата: минимум 180°

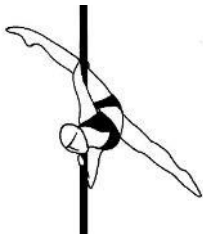
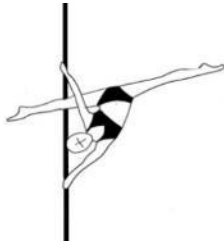
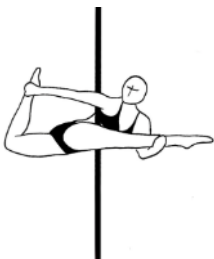
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F5	Side pole straddle base		0.2	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе руки, обе ноги, свод верхней стопы - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги выпрямлены в положении шпагата, левая нога на полу, а ступня верхней ноги опирается на пилон - Положение тела: туловище в положении, перпендикулярном пилону - Угол шпагата: минимум 180°
F6	Allegra split 1		0.3	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: ладонь внутренней руки, бедро внутренней ноги, бок/поясница - Положение рук/хватка: внутренняя рука держится за пилон над внутренней ногой, внешняя рука выпрямлена в зафиксированной позиции на выбор - Положение ног: обе ноги выпрямлены в продольном шпагате - Положение тела: прогиб в спине, лицом от пилона - Угол шпагата: минимум 160°
F7	Hip hold split		0.3	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя часть ноги или бедра, боковая часть туловища, задняя (или внутренняя) часть руки - Положение рук/хватка: внутренняя часть руки касается пилона. Руки не держатся за пилон - Положение ног: обе ноги выпрямлены в продольном шпагате, передняя нога параллельна полу - Положение тела: горизонтально, лицом вверх - Угол шпагата: минимум 160°
F8	Pole straddle		0.3	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: руки, ноги, щиколотки (не ступни) - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги выпрямлены в шпагате - Положение тела: верхняя часть туловища перпендикулярна пилону - Угол шпагата: минимум 160°
F9	Front split on pole		0.3	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: ноги, руки, предплечья (по желанию), пятка передней ноги, внешняя поверхность нижней ноги - Положение рук/хватка: базовый захват - Положение ног: обе ноги выпрямлены в шпагате - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°

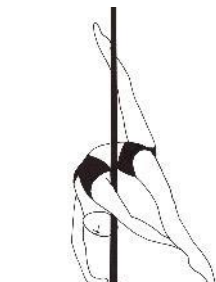
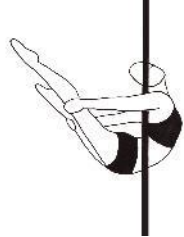
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F10	Allegra split 2		0.4	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: ладонь внутренней руки, бедро внутренней ноги, бок/поясница - Положение рук/хватка: внутренняя рука держится за пилон над внутренней ногой, внешняя рука выпрямлена в зафиксированной позиции на выбор - Положение ног: обе ноги выпрямлены в продольном шпагате - Положение тела: прогиб в спине - Угол шпагата: минимум 180°
F11	Allegra passé 1		0.4	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя часть руки, бедро или внутренняя часть ноги, внешняя часть руки, бок/поясница - Положение рук/хватка: внутренняя рука держится за пилон над внутренней ногой, внешняя рука выпрямлена и держит внешнюю ногу - Положение ног: положение шпагата, в котором внутренняя нога полностью вытянута, внешняя нога согнута назад - Положение тела: прогиб в спине - Угол шпагата: минимум 160°
F12	Bridge		0.4	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: две руки, внутренняя поверхность бедра - Положение рук/хватка: хват на выбор, руки полностью вытянуты - Положение ног: обе ноги полностью вытянуты и сомкнуты - Положение тела: прогиб в спине, при котором бедра и обе ноги параллельны полу, положение корпуса перевернутое
F13	Capezio passé		0.4	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышки или задняя часть руки, спина, бедро/внутренняя часть ноги - Положение рук/хватка: руки не держатся за пилон, одноименная рука полностью выпрямлена и держит лодыжку/голень задней ноги, противоположная рука держит переднюю ногу - Положение ног: шпагат, передняя нога выпрямлена, задняя - согнута - Положение тела: вверх - Угол шпагата: минимум 160°
F14	Cross bow elbow hold		0.4	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: щиколотки (не внутренняя часть стопы), локти, туловище (по желанию) - Положение рук/хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги выпрямлены в шпагате - Положение тела: перпендикулярно пилону - Угол шпагата: минимум 180°

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F15	Handstand vertical split		0.4	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: спина, одна нога, одно плечо (по желанию), ягодицы - Положение рук/хватка: только одна рука контактирует с полом, другая держит лодыжку передней ноги, рука, касающаяся пола, полностью выпрямлена - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении вертикального шпагата - Положение тела: положение стойки (бедра выше головы и плеч в прямой линии) - Угол шпагата: минимум 160°
F16	Pole straddle		0.4	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: лодыжки (не внутренняя часть стопы), ноги, руки - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка - Положение туловища: верхняя часть туловища в перпендикулярном положении к пилону - Угол шпагата: минимум 180°
F17	Split grip leg through split		0.4	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ладони, одна икра/лодыжка - Положение рук/хватка: хват на выбор, нижняя рука полностью выпрямлена - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 160°
F18	Superman crescent		0.4	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ладони, внутренняя часть бедер - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сведены - Положение туловища: прогиб в бедрах и обе ноги параллельно полу
F19	Underarm hold pike		0.4	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка и/или рука, туловище - Положение рук/хватка: подмышка и/или рука - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и параллельны пилону со ступнями над головой - Положение туловища: верхняя часть туловища находится вертикально

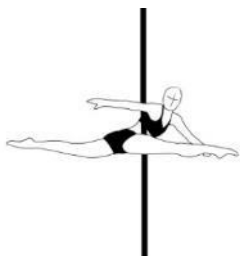
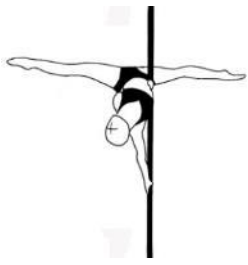
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F20	Yogini		0.4	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка, бок - Положение рук/хватка: руки полностью выпрямлены, внутренняя рука в захвате подмышкой, руки держат ноги на уровне лодыжки/голеней - Положение ног: обе ноги согнуты, бедра параллельны полу, стопы должны быть выше уровня плеча или выше бедер - Положение туловища: верхняя часть корпуса в вертикальном положении, бедра повернуты к полу
F21	Allegra passé 2		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя рука, внутреннее бедро ноги, внешняя рука, бок/поясница - Положение рук/хватка: внутренняя рука держит пилон над внутренней ногой, внешняя рука выпрямлена и держит лодыжку/голень внешней ноги - Положение ног: внутренняя нога полностью выпрямлена, внешняя нога согнута назад - Положение туловища: прогиб в спине - Угол шпагата: минимум 180°
F22	Chopstick		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка, боковая часть туловища, верхняя часть бедра - Положение рук/хват: подмышка или бицепс внутренней руки касается пилон; внутренняя рука полностью выпрямлена. Внешняя рука держит лодыжку ноги изнутри; руки не держатся за пилон - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: прямое - Угол шпагата: минимум 160°
F23	Front split		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ноги, ступни и обе ладони - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в продольном шпагате в контакте с пилоном - Положение туловища: верхняя часть туловища и голова перпендикулярны пилону - Угол шпагата: минимум 180°
F24	Handspring Split		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: руки, внутренняя часть предплечья внутренней руки, задняя часть плеча внутренней руки, внутренняя сторона бедра внутренней ноги - Положение рук: внутреннее предплечье снаружи внутренней ноги и рука держится за пилон; внешняя рука держится за пилон за головой - Хватка: на выбор - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°

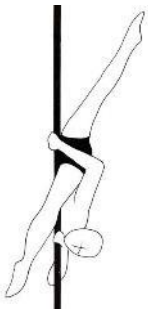
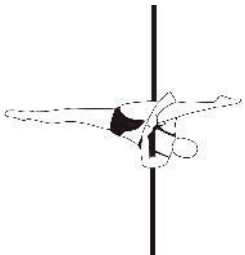
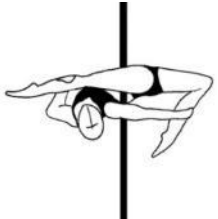
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F25	Hip hold split		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: бедро внутренней ноги, боковая часть туловища, задняя часть внутренней руки - Положение рук/хватка: подмышка или бицепс внутренней руки касается пилона; внутренняя рука полностью выпрямлена; внешняя рука держит лодыжку внутренней ноги; руки не касаются пилона - Положение ног: ноги полностью выпрямлены в положении продольного шпагата и параллельны полу - Положение туловища: горизонтально, лицом вверх - Угол шпагата: 180°
F26	Inside leg hang back split		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя часть ноги, боковая часть туловища, плечо - Положение рук/хватка: руки не держатся за пилон, руки полностью выпрямлены в положении «колечко» и держат ступню внешней ноги - Положение ног: внутренняя часть ноги обвита вокруг пилона, обе ноги согнуты - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 160°
F27	Inverted front split		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ноги, обе руки, верхняя часть задней ноги, пятка/лодыжка передней ноги (по желанию) - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F28	Inverted split		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя рука, внутренняя часть ноги, ступня внешней ноги - Положение рук/хватка: внешняя рука в фиксированном положении на выбор; руки не касаются пилона - Хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 160°
F29	Lux		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе руки, внутренняя нога, бедра - Положение рук/хватка: руки полностью вытянуты в широком хвате - Положение ног: ноги в положении на выбор, на той же стороне пилона, что и тело - Положение туловища: стоячее, прогиб в спине

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F30	Pegasus split facing floor 1		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: локоть задней руки, задняя поверхность плечей/шеи, предплечье и кисть нижней руки - Положение рук: верхняя рука держит внутреннюю поверхность задней ноги за пилоном, нижняя рука держится и упирается в пилон предплечьем - Хватка: верхняя рука в локтевом захвате, нижняя рука в захвате предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении подольного шпагата - Положение тела: корпус направлен к полу - Угол шпагата: минимум 180°
F31	Split grip leg through split		0.5	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе руки и внутренняя нога - Положение рук/хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положение шпагата на выбор - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F32	Allegra		0.6	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя рука, бедро внутр. ноги, внешняя рука, бок/поясница - Положение рук/хватка: внутренняя рука держит пилон над внутр. ногой, внешняя рука выпрямлена и держит лодыжку/голень внешней ноги - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении продольного шпагата - Положение туловища: прогиб в спине - Угол шпагата: минимум 180°
F33	Capezio passé		0.6	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка задней руки, спина, бедро внутренней ноги - Положение рук/хватка: руки не контактируют с пилоном, одноименная рука держит заднюю ногу за лодыжку/голень и полностью выпрямлена, противоположная рука держит переднюю ногу - Положение ног: шпагат, передняя нога полностью выпрямлена и задняя нога согнута - Положение туловища: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F34	Chopstick passé		0.6	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя часть подмышки, боковая часть туловища, бедро внутренней ноги - Положение рук/хватка: подмышка или бицепс внутренней руки касается пилона; внутренняя рука полностью выпрямлена и держит ступню или лодыжку противоположной ноги; внешняя рука держит лодыжку внутренней ноги; руки не держатся за пилон - Положение ног: шпагат, внутренняя нога полностью выпрямлена, задняя нога согнута, линия ноги параллельна полу - Положение туловища: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F35	Cocoon		0.6	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: сгиб в колене, бедро, туловище - Положение рук/хватка: руки полностью выпрямлены над головой в положении «колечко» и держат заднюю ногу - Положение ног: передняя нога в положении шпагата с захватом пилы коленом, задняя нога полностью выпрямлена - Положение туловища: перевернуто, прогиб в спине - Угол шпагата: минимум 160°
F36	Handstand hip hold split		0.6	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: бок, щиколотка внешней ноги, задняя поверхность внутреннего плеча - Положение рук/хватка: руки полностью вытянуты, внутренняя рука держит внутреннюю ногу на уровне икры (между коленом и щиколоткой); внешняя рука контактирует с полом - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате, стопа внутренней ноги контактирует с пилоном - Положение туловища: прогиб назад с опорой на одну руку - Угол шпагата: минимум 180°
F37	Handstand vertical split		0.6	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: спина, одна нога, одно плечо (по желанию), ягодицы - Положение рук/хватка: только одна рука касается пола, другая держится за лодыжку передней ноги, рука на полу полностью выпрямлена - Положение ног: ноги полностью выпрямлены в положении вертикального шпагата - Положение туловища: положение стойки на руках (бедро выше головы и плеч в прямой линии) - Угол шпагата: минимум 180°
F38	Yogini		0.6	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка, бок - Положение рук/хватка: хват подмышкой, руки держат ноги за колени - Положение ног: обе ноги полностью вытянуты, стопы должны быть выше головы - Положение туловища: верхняя часть корпуса в вертикальном положении, бедра повернуты к полу
F39	Inverted front split		0.6	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ноги и обе руки - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате, обе ступни касаются пилы - Положение туловища: верхняя часть тела должна быть перпендикулярна пилону лицом вниз - Угол шпагата: минимум 180°

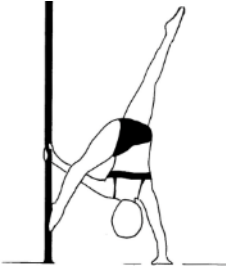
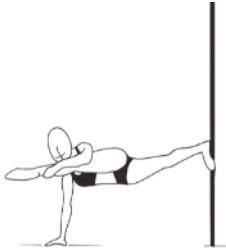
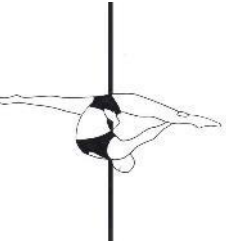
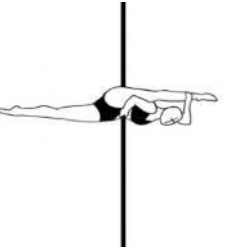
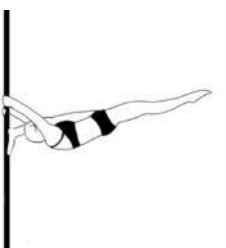
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F40	One hand flying split		0.6	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: одна рука, ступня противоположной ей ноги - Положение рук: внутренняя рука полностью выпрямлена и держится за пилон; внешняя рука держит противоположную лодыжку - Положение ног: шпагат/перешпагат; передняя нога не касается пилона, обе ноги полностью выпрямлены - Положение туловища: вертикально, лицом от пилона - Угол шпагата: минимум 180°
F41	Eagle 1		0.6	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: передняя нога, боковая часть туловища, задняя часть плеча - Положение рук/хватка: руки могут быть согнуты, без контакта с пилоном, руки держат стопу/лодыжку задней ноги - Положение ног: передняя нога обернута вокруг пилона, задняя стопа и нога должны быть вытянуты над головой в положении кольца - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F42	Brass Monkey Split		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка внутренней руки и кисть, локоть внешней руки - Положение рук/хватка: внешняя рука не касается пилон и держит противоположенную ногу - Хватка: захват пилон предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата и параллельны пилону - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F43	Back split to pole ring position		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ноги и обе руки - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: шпагат с полностью выпрямленной передней ногой, задняя нога согнута, нога должна касаться головы - Положение туловища: прогиб в спине - Угол шпагата: минимум 180°
F44	Bird of paradise inverted		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: бедро, бок, спина, задняя поверхность шеи, внешняя рука, внешний изгиб локтя, внутренняя часть заднего плеча - Положение рук/хватка: обе руки согнуты и над головой, руки сцеплены за головой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в диагональном шпагате - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°

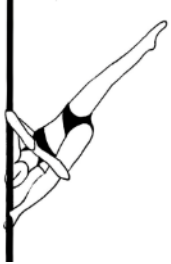
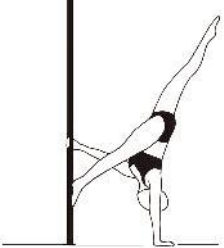
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F45	Capezio split		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка задней руки, спина, бедро внутренней ноги - Положение рук/хват: руки не контактируют с пилоном, внутренняя рука держит заднюю лодыжку/голень и полностью выпрямлена; внешняя рука держит переднюю ногу - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F46	Chopsticks		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка, боковая часть туловища, верхняя часть бедра - Положение рук/хватка: подмышка или бицепс внутренней руки касается пилон; внутренняя рука полностью выпрямлена; внешняя рука держит лодыжку внутренней ноги; руки не касаются пилон - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате и параллельны полу - Положение туловища: вертикально - Угол шпагата: 180°
F47	Dragon tail split		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ладони, боковая часть туловища, верхняя часть бедра - Положение рук/хватка: внутренняя рука полностью выпрямлена и касается пилон, внешняя рука держит пилон за спиной - Положение ног: ноги полностью выпрямлены в положении продольного шпагата и параллельны полу - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: 180°
F48	Elbow Bracket Split 1		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: сгиб в локте одной руки, другая рука - Положение рук: верхняя рука держится за пилон в локтевом сгибе и держит верхнюю ногу; нижняя рука полностью выпрямлена и держит пилон - Хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги в шпагате - Положение туловища: вертикально, лицом к пилону - Угол шпагата: минимум 180°
F49	Elbow hold frontal split		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: плечо, шея, локоть - Положение рук/хватка: руки не держатся за пилон, с захватом локтем рука держит лодыжку противоположной ноги, свободная рука в фиксированном положении на выбор и не касается пилон - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в продольном шпагате - Положение туловища: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°

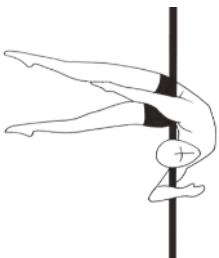
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F50	Forearm grip leg through split		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: ладонь верхней руки, ладонь и предплечье нижней руки, бедро внутренней ноги, грудь (по желанию) - Хватка: верхняя рука в хвате чашечкой, нижняя рука в захвате предплечьем - Положение рук: обе руки согнуты, внешняя рука обернута вокруг внутренней ноги и держит пилон над внутренней ногой - Положение ног: ноги полностью выпрямлены в положении шпагата в диагональном направлении под углом 45° к пилону - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F51	Hip hold split elbow grip		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя поверхность бедра, спина/ бок, нижняя рука/ локоть; верхняя рука не касается пилона - Положение рук/хватка: обе руки согнуты вокруг внутренней ноги и спины, кисти сомкнуты - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении горизонтального шпагата - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F52	Hip hold split passé		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя часть ноги бедра, боковая часть туловища, задняя часть внутренней руки - Положение рук/хватка: подмышка или бицепс внутренней руки касается пилона; внутренняя рука полностью выпрямлена и держит ступню или лодыжку противоположной ноги; внешняя рука держит лодыжку/голень внутренней ноги; руки не держатся за пилон - Положение ног: положение продольного шпагата с полностью выпрямленной передней ногой и параллельной полу, задняя нога согнута - Положение туловища: горизонтально, лицом вверх - Угол шпагата: 180°
F53	Inside leg hang back split		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя нога, бок, плечо, одна рука - Положение рук/хватка: руки не касаются пилона, руки полностью выпрямлены над головой в позиции «колечко» и держат ступню внешней ноги - Положение ног: обе ноги согнуты, задняя нога заведена за голову - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°

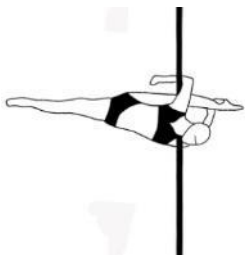
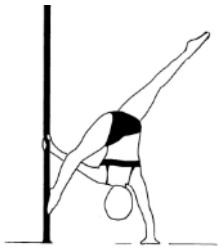
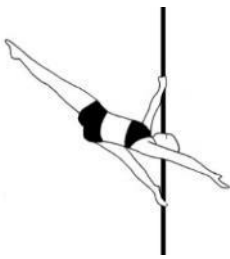
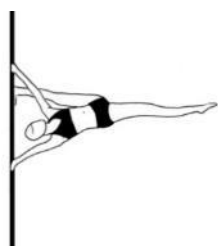
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F54	Inverted split		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ноги, внутренняя рука, задняя часть плеча внутренней руки, стопы (по желанию) - Положение рук/хватка: внешняя рука в фиксированном положении на выбор; руки не держатся за пилон; внутренняя рука обвита вокруг пилона и ноги - Хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате вдоль пилона - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F55	Oversplit on pole		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: стопы, ягодицы, задняя нога, обе ладони - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: шпагат с согнутой передней ногой, спина и нога полностью выпрямлены - Положение туловища: перевернуто, спина в прогибе - Угол шпагата: минимум 190°
F56	Pegasus split facing upwards		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: нижнее предплечье, ладонь, шея, плечи, верхняя часть локтя - Положение рук/хватка: захват рукой; верхняя нога с захватом локтем, нижняя рука держится за пилон в области предплечья - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в диагональном шпагате - Положение туловища: верхняя часть туловища смотрит вверх - Угол шпагата: минимум 180°
F57	Split grip leg through frontal split		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ладони и бедро внутренней ноги - Положение рук/хватка: хватка в шпагате - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: верхняя часть корпуса и голова параллельны полу - Угол шпагата: минимум 180°
F58	Superman V		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: оба бедра, одна рука - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены, та же рука держит ту же ногу за голень (между лодыжкой и коленом), руки не держатся за пилон - Положение ног: задняя нога полностью выпрямлена, другая нога согнута - Положение туловища: вертикально, поза V

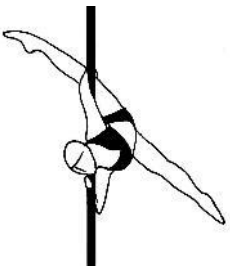
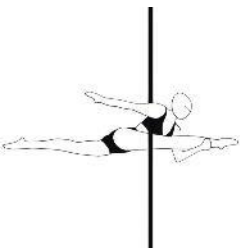
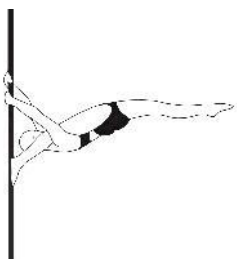
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F59	Underarm hold split		0.7	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка внутренней руки, лодыжки к пилону (не внутренняя часть стопы) - Положение рук/хватка: руки не держатся за пилон; обе руки должны быть выпрямлены - Хватка: подмышкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции "рогатка" - Положение туловища: верхняя часть корпуса и голова должны быть 90° к пилону, грудь смотрит вверх
F60	Bird of paradise upright		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: сгиб локтя снаружи, бедро передней ноги, боковая часть туловища, спина, задняя часть шеи, задняя поверхность внешнего плеча - Положение рук/хватка: обе руки согнуты, руки сомкнуты за головой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в диагональном шпагате - Положение туловища: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F61	Cobra		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек - Точки касания: обе руки, колено и голень верхней ноги, бедро нижней ноги - Положение рук/хватка: руки полностью выпрямлены в широком базовом захвате, верхняя рука держит пилон над одноименной ногой на уровне голени; нижняя рука удерживает пилон под нижней ногой на уровне бедра - Положение ног: ноги полностью выпрямлены - Положение тела: в положении заднего прогиба
F62	Cocoon		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: сгиб в колене, внутренняя поверхность бедра, туловище - Положение рук/хватка: руки полностью выпрямлены над головой в положении «колечко» и держат заднюю ногу - Положение ног: передняя нога в положении шпагата с захватом пилона коленом, задняя нога полностью выпрямлена - Положение туловища: перевернуто, прогиб в спине - Угол шпагата: минимум 180°
F63	Dragon tail fang		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ладони - Положение рук/хватка: внутренняя рука полностью выпрямлена и касается пилона, внешняя рука держит пилон за спиной - Положение ног: обе ноги согнуты назад в положение крюк, пальцы ног достают до плечей или макушки головы - Положение туловища: перевернуто

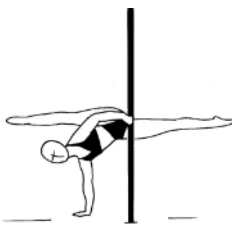
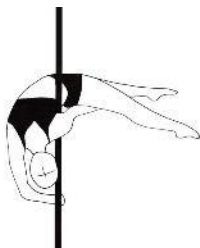
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F64	Floor K		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: одна рука и стопа одной ноги - Положение рук/хватка: руки полностью выпрямлены, внутренняя рука касается пилона, задняя часть руки касается внутренней части ноги; внешняя рука касается пола - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернутое с опорой на одну руку - Угол шпагата: минимум 160° - Начальная позиция: на полу - См. глоссарий: исходное положение на полу
F65	Floor balance split		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: свод одной ступни - Положение рук: нижняя рука упирается в пол и полностью вытянута, верхняя держит одноименную ногу - Положение ног: обе ноги выпрямлены в шпагате, в прямую линию, только одна ступня касается пилона, ноги параллельны полу - Положение туловища: туловище находится под углом 90° к пилону - Угол шпагата: 180°
F66	Iguana elbow hold split no hands		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки контакта: задняя поверхность плеча, рука, локоть внутренней руки, шея (по желанию), спина, ягодицы, бедро задней ноги - Положение рук: одна рука держит пилон в захвате локтем за корпусом, другая рука полностью вытянута и держит ногу на уровне голени (между коленом и лодыжкой) - Хват: локтевой хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата и горизонтальны - Положение тела: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F67	Machine gun		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: одна рука, боковая часть туловища, одно бедро - Положение рук/хватка: обе руки согнуты, одна рука держится за пилон, другая кисть держит противоположную ногу, вытянутую вперед за лодыжку или икру - Хватка: на выбор - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате, в прямую линию - Положение туловища: параллельно полу - Угол шпагата: минимум 180°
F68	Russian split		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: стопа одной ноги, обе ладони - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате; нога опирается на пилон параллельно полу, выполняется без отклонений - Положение туловища: горизонтально, лицом вверх - Угол шпагата: минимум 160°

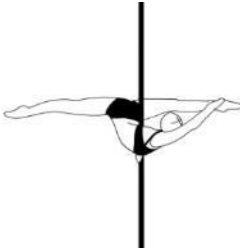
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F69	Russian split elbow lock		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя часть локтя и подошва одной ноги - Положение рук/хватка: обе руки согнуты и руки в замке, только верхняя рука касается пилона - Хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, шпагат под углом 45° к полу - Положение туловища: перевернуто, туловище под углом 45° к полу - Угол шпагата: 180°
F70	Twisted Floor K		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: одна ладонь и стопа противоположной ноги - Положение рук: обе руки полностью вытянуты, одна ладонь находится в контакте с пилоном, другая ладонь контактирует с полом - Хватка: базовый захват или хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение туловища: стойка на одной руке, лицом к полу - Угол шпагата: минимум 180° - Начальное положение: на полу - См. глоссарий: начальное положение на полу
F71	Vertical jade		0.8	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: кисть внешней руки, подмышка внутренней руки, задняя часть спины, внешняя нога, стопа внешней ноги, ягодицы - Положение рук: внешняя рука обернута вокруг внутренней ноги и держит пилон на уровне лодыжки противоположной стопы, внутренняя рука держится вокруг пилон и ноги, подмышка контактирует с пилоном - Хватка: внутренняя рука - хватка подмышкой; внешняя рука - базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении продольного шпагата, стопа внешней ноги держится за пилон сзади; передняя нога – внутренняя, задняя нога – внешняя - Положение туловища: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F72	Eagle 2		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: передняя нога, боковая часть туловища, задняя часть плеча - Положение рук/хватка: руки не касаются пилон, руки полностью выпрямлены и держат ступню/щиколотку задней ноги - Положение ног: передняя нога обвита вокруг пилон, задняя нога и ступня должны быть вытянуты над головой в позиции кольца - Положение туловища: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°

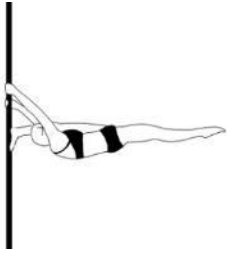
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F73	Back elbow vertical split		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: шея, верхняя часть спины и один локоть - Положение рук/хватка: с захватом локтем пилон за спиной, другая кисть держит противоположную ногу - Хватка: с захватом локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате и параллельны пилону - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°
F74	Back split		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ладони, вся длина обеих ног - Положение рук: обе руки держатся за пилон позади ног - Хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: верхняя часть тела в прогибе - Угол шпагата: минимум 180°
F75	Back split overhead hold on pole		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ладони, обе ноги - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены и руки держатся за пилон над головой на уровне щиколотки/икры - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: вертикально с прогибом назад - Угол шпагата: минимум 180°
F76	Dragon tail back Bend 1		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ладони - Положение рук/хватка: внутренняя рука полностью выпрямлена и касается пилон, внешняя рука держит пилон за спиной - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, раскрыты, обе ноги параллельны полу и друг другу - Положение туловища: перевернуто, бедра параллельны полу
F77	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе руки, верхняя часть спины, задняя часть головы - Положение рук: верхняя рука в хватке подмышкой, рука держит верхнюю ногу; нижняя рука обвита вокруг пилон с локтевым хватом; руки не касаются пилон - Хватка: подмышкой (верхняя рука) и с захватом локтем (нижняя рука) - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены - Положение туловища: тело обвито вокруг пилон с прогибом в спине

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F78	Elbow hold split		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: шея, верхняя часть спины, верхняя часть локтя - Положение рук: верхняя рука в локтевом захвате, другая рука держит лодыжку противоположной ноги за пилоном - Хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и параллельны полу в шпагате - Положение туловища: параллельно полу - Угол шпагата: 180°
F79	Floor K		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: одна рука и ступня одной ноги - Положение рук/хватка: руки полностью выпрямлены, внутренняя рука касается пилон, задняя часть руки касается внутренней ноги; внешняя рука находится на полу - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернутое с опорой на одну руку - Угол шпагата: минимум 180° - Начальная позиция: на полу - См. глоссарий: начальное положение на полу
F80	Flying K		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя рука, внутренняя нога - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены, одна рука держится за пилон, другая – в фиксированной позиции на выбор и не касается пилон - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: смотрит вниз по диагонали - Угол шпагата: минимум 180°
F81	Half back split on pole		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе ладони, верхняя нога, таз, бедро нижней ноги - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены и держатся за пилон над головой на уровне лодыжек - Положение ног: задняя часть ноги выпрямлена, нижняя нога согнута - Положение туловища: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F82	Handspring split on pole		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: одна ступня, обе ладони - Положение рук/хватка: хват на выбор, обе руки полностью вытянуты - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате, линия ноги параллельно полу, ступня одной ноги должна быть полностью на пилоне - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°

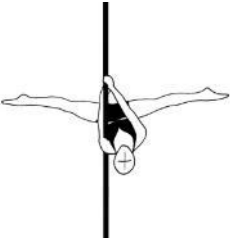
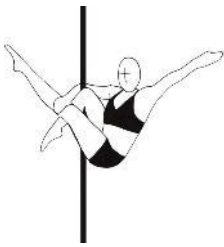
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F83	Pegasus split facing floor 2		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя поверхность задней ноги, локтевой сгиб задней руки, задняя поверхность плечей/ шеи, предплечье и кисть нижней руки - Положение рук: верхняя рука держит внутреннюю поверхность задней ноги вокруг пилон, нижняя рука держится и упирается в пилон предплечьем - Хватка: верхняя рука в локтевом захвате, нижняя рука в захвате предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении продольного шпагата - Положение туловища: корпус направлен к полу - Угол шпагата: минимум 180°
F84	Rainbow Marchenko back bend scissor		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка, внутренняя часть руки, боковая часть туловища и бедра - Положение рук: внутренняя рука в захвате предплечьем, внешняя рука полностью выпрямлена и держит внутреннюю часть ноги за лодыжку/икру - Хватка: в захвате предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в ту же сторону, что и тело - Положение туловища: перевернуто, в прогибе, грудь смотрит вниз
F85	Underarm grip chopsticks		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка, задняя поверхность бедра внутренней ноги - Положение рук/хватка: подмышка или бицепс внутр. руки касается пилон, внутр. рука полностью выпрямлена; внешняя рука держит лодыжку/икру внутренней ноги; руки не контактируют с пилоном - Положение ног: ноги полностью выпрямлены в положении шпагата и параллельны полу - Положение тела: вертикально - Угол шпагата: минимум 180°
F86	Russian split horizontal		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: спуння одной ноги, обе ладони - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата; задняя нога параллельна полу; элемент выполняется без отклонений - Положение туловища: параллельно полу, возможно отклонение на 20° - Угол шпагата: минимум 180°
F87	Vertical Split		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: ладони, предплечье нижней руки, внешняя сторона икры нижней ноги, верхняя поверхность нижней ноги (не арка стопы) - Положение рук: верхняя рука полностью вытянута, нижнее предплечье обёрнуто вокруг пилонной ноги на уровне колена и держится за пилон - Хватка: широкий базовый захват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и параллельны пилону, верхняя нога не касается пилон - Положение туловища: перевернуто - Угол шпагата: минимум 180°

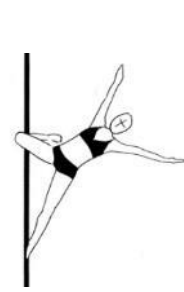
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F88	Vertical Split Passé		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя сторона обеих рук, спина и шея, плечи - Положение рук: верхняя рука держит противоположную стопу, нижняя рука держит противоположную нижнюю ногу, нижнюю лодыжку; обе руки обернуты вокруг пилона - Хватка: верхняя рука в захвате локтем - Положение ног: ноги в шпагате; верхняя нога согнута, нижняя нога полностью выпрямлена - Положение туловища: верхняя часть туловища параллельна полу, грудь смотрит вниз - Угол шпагата: минимум 180°
F89	Wenson split		0.9	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: одна рука - Положение рук/хватка: одна рука находится в контакте с полом и полностью выпрямлена, верхняя рука согнута и находится в контакте с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате, параллельны полу, верхняя нога должна опираться на верхнюю часть трицепса/плеча той же стороны; ноги не контактируют с пилоном - Положение туловища: смотрит вниз, с опорой на руки - Угол шпагата: 180° - Начальная позиция: на полу - См. глоссарий: начальное положение на полу
F90	Bui bend		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: одна ладонь, противоположная рука, талия - Положение рук/хват: внутренняя рука полностью выпрямлена и держит одноименную ногу; внешняя рука согнута и держит пилон за или на уровне головы - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в горизонтальном положении - Положение тела: перевернуто, бедра параллельны полу
F91	Dragon tail back bend 2		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внешняя рука, предплечье внутр. руки, внутреннее плечо, корпус, шея (по желанию) - Положение рук/хват: внутренняя рука согнута и предплечье в контакте с пилоном, внешняя рука держит пилон за спиной - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты, обе ноги параллельны полу и друг другу - Положение тела: перевернуто, бедра параллельны полу
F92	Elbow bracket split 2		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: одна ладонь, грудь, одна рука, одна нога (по желанию) - Положение рук: верхн. рука держит верхн. ногу на уровне лодыжки/голеней над головой; нижняя рука полностью выпрямлена и держит пилон - Хватка: обернутое положение (верхняя рука) - Положение ног: ноги в положении продольного шпагата и полностью выпрямлены - Положение тела: вертикально, лицом к пилону - Угол шпагата: минимум 180°

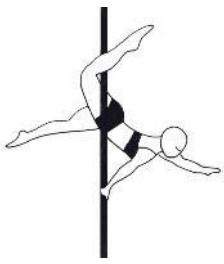
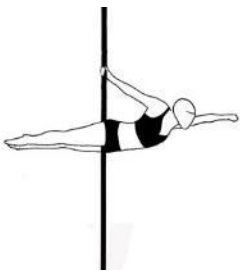
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F93	Floor based Marchenko		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка внутр. руки, боковая часть туловища, задняя часть бедра - Положение рук: обе руки выпрямлены, внутренняя рука касается пола и в хватке подмышкой, внешняя рука держит внутр. ногу на уровне лодыжки/икры - Хватка: хватка подмышкой - Положение ног: обе ноги выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернуто с опорой на руки, грудь смотрит вниз - Угол шпагата: минимум 180° - Начальная позиция: на полу - См. глоссарий: начальное положение на полу
F94	Crossbow		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: обе щиколотки, задняя поверхность плеча (без касания шей) - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены и открыты без касания кистями пилон - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции "рогатка" с щиколотками на пилоне (касание не внутренней частью стопы) - Положение туловища: туловище под углом 90° к пилону
F95	Lowbackcrossbow		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подошвы обеих стоп, поясница/ягодицы - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены и открыты без касания пилон - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции "рогатка" - Положение туловища: туловище под углом 90° к пилону
F96	Rainbow Marchenko back bent pencil		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка и внутренняя рука, боковая часть туловища, бедра - Положение рук: внутренняя рука в захвате предплечьем, внешняя рука полностью выпрямлена и держит внутреннюю ногу на уровне лодыжки/икры - Хватка: в захвате предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и параллельно полу - Положение туловища: перевернуто, грудь смотрит вниз
F97	Rainbow Marchenkospplit		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: подмышка и внутренняя рука, боковая часть туловища, задняя часть бедра - Положение рук: внутренняя рука в захвате предплечьем, внешняя рука полностью выпрямлена и держит внутреннюю ногу на уровне лодыжки/икры - Хватка: в захвате предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате, параллельно полу - Положение туловища: перевернуто, грудь смотрит вниз - Угол шпагата: 180°

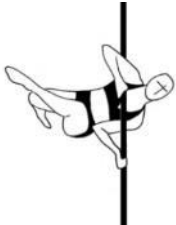
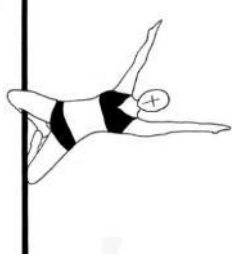
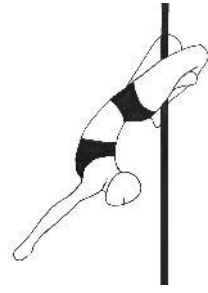
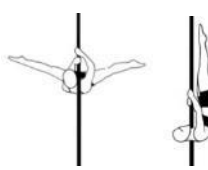
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
F98	Russian split horizontal		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: одна ступня, обе ладони - Положение рук/хватка: базовый или захват чашечкой - Положение ног: полностью выпрямлены в положении шпагата, передняя нога (находящаяся в контакте с пилоном) параллельна полу, элемент выполняется без отклонений - Положение туловища: параллельно полу, элемент выполняется без отклонений - Угол шпагата: 180°
F99	Superman crescent attitude		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: оба бедра, одна икра - Положение рук/хватка: руки полностью выпрямлены над головой, держат верхнюю ногу - Положение ног: обе ноги согнуты - Положение туловища: вертикально, верхняя часть туловища в заднем прогибе, нижняя часть туловища и бедра параллельны полу
F100	Vertical Marchenko Split		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя часть стопы и внутренняя часть внутренней ноги, спина, ягодицы (по желанию), локоть внутренней руки - Положение рук: внешняя рука полностью выпрямлена и держит внешнюю ногу - Хватка: внутренняя рука с захватом локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: обвито вокруг пилон - Угол шпагата: минимум 180°
F101	Vertical split no hands		1.0	- Удержание положения: не менее 2 сек. - Точки касания: внутренняя нога, внутренняя поверхность стопы внутренней ноги, бедра/ягодицы, стопа и голень внешней ноги - Положение рук/ хватка: руки в положении на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: корпус должен находиться под углом в 90° к пилону - Угол шпагата: минимум 180°

ЭЛЕМЕНТЫ НА СИЛУ (STRENGTH ELEMENTS)

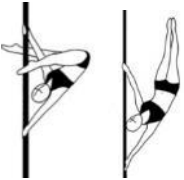
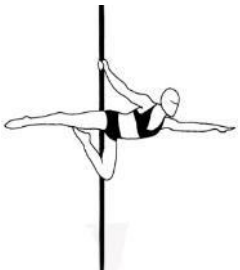
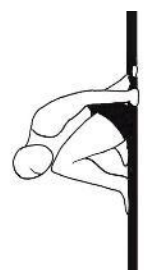
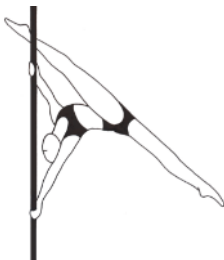
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S1	Basic invert no hands		0.1	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: вся длина обеих ног, туловище (по желанию) - Положение рук/хватка: фиксированное положение на выбор, руки не касаются пилона - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и держатся за пилон - Положение туловища: перевернуто
S2	Inverted Straddle		0.1	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, внутренняя рука, туловище, одно бедро - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены, держатся за пилон - Хватка: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка - Положение туловища: перевернуто
S3	Elbow grip seat		0.1	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: изгиб локтя внутренней руки, задняя поверхность колена внутренней ноги, задняя поверхность бёдер, ягодицы - Положение рук/хватка: внутренняя рука в локтевом завате, внешняя рука в фиксированном положении на выбор - Положение ног: внутренняя нога в зацепе, внешняя нога полностью выпрямлена, обе ноги с одной стороны пилона
S4	Stargazer		0.1	- Удержание положения: минимум 2 секунды - Точки касания: изгиб колена/голень верхней ноги, верхняя поверхность стопы, голень и колено нижней ноги, внутренняя поверхность бедер (по желанию) - Положение рук/хватка: одна рука держит противоположенную ногу (которая обвита вокруг пилона) в любой точке, другая рука в фиксированном положении на выбор; руки не касаются пилона - Положение ног: одна нога согнута вокруг пилона и пересекается сверху со второй ногой - Положение тела: в прогибе назад
S5	Outside knee hook, passé		0.1	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладонь внутренней руки, верхняя поверхность одного бедра, изгиб колена противоположенной/внешней ноги - Положение рук/хватка: внутренняя рука выпрямлена, внешняя рука в фиксированном положении на выбор - Положение ног: передняя нога обвита вокруг пилона и согнута, задняя нога полностью выпрямлена сзади - Положение туловища: перевернуто и под углом, в положении от пилона

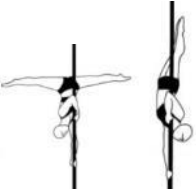
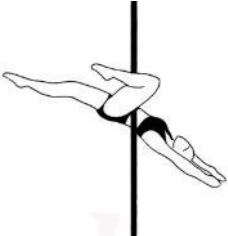
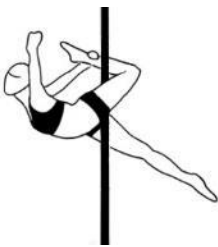
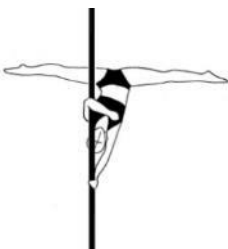
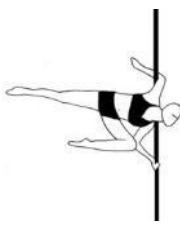
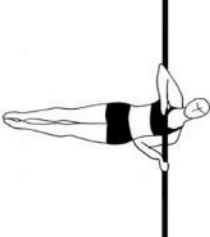
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S6	Polehug Pencil		0.1	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: оба локтя, туловище - Положение рук/хватка: руки обхватывают пилон, пилон находится на уровне локтевого сгиба - Хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты - Положение туловища: вертикально
S7	Split grip cradle Tuck		0.1	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, бедра, верхняя часть бедер - Положение рук/хватка: широкий хват - Положение ног: группировка - Положение туловища: тело под углом 90° к пилону
S8	Basic brass monkey		0.2	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, предплечье внешняя рука (по желанию), подмышка внутренней руки, боковая часть туловища, внутренняя часть ноги в районе колен и задняя часть бедра - Положение рук/хватка: в захвате предплечьем - Положение ног: захват пилона, внутренняя часть ноги цепляется за пилон - Положение туловища: перевернуто
S9	Butterfly split grip		0.2	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, одна нога, (туловище по желанию) - Положение рук/хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги согнуты, одна нога цепляется за пилон - Положение туловища: перевернуто
S10	Cupid		0.2	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя часть колена внутренней ноги, ступня внешней ноги - Положение рук/хватка: обе руки в фиксированном положении на выбор не касаются пилона - Положение ног: внутренняя часть ноги обвита вокруг пилона в области колена, внешняя нога полностью выпрямлена, свод стопы касается пилона - Положение туловища: вертикально, диагонально к пилону
S11	Elbow hold hang		0.2	- Удержание положения: минимум 2 секунды - Точками касания являются: бок, изгиб локтя - Хватка: локтевой хват - Положение рук: внутренняя рука в локтевом хвате, внешняя рука закрыта в зафиксированном положении на выбор; руки не касаются пилона - Положение ног: обе ноги в зафиксированном положении на выбор и не касаются пилона - Положение туловища: вертикально

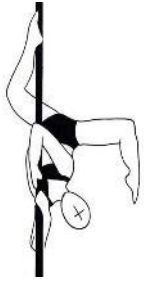
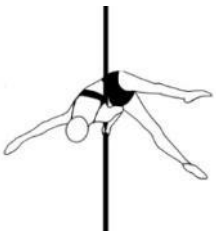
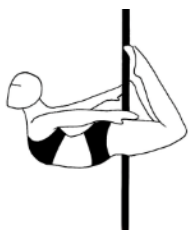
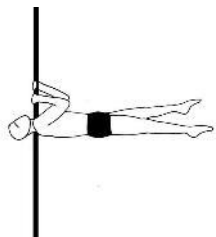
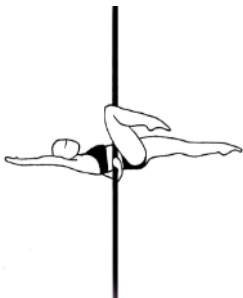
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S12	Extended brass monkey		0.2	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя рука, внешняя рука (по желанию); изгиб колена, голень, спина и боковая часть бедра внутренней ноги - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены - Положение ног: внутренняя нога зацеплена за пилон, внешняя нога выпрямлена в фиксированном положении на выбор - Положение туловища: перевернуто, плечи оттягиваются от пилона
S13	Inside leg hang flatline		0.2	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: кисть внутренней руки, боковая часть туловища, внутренняя нога - Положение рук/хватка: внутренняя рука выпрямлена, внешняя рука в фиксированном положении на выбор и не касается пилона - Положение ног: внутренняя часть ноги цепляется за пилон, внешняя нога полностью выпрямлена и параллельна полу - Положение туловища: параллельно полу
S14	Layback crossed knee release		0.2	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: оба бедра, икра одной ноги, ягодицы - Положение рук/хватка: обе руки в фиксированном положении на выбор и не касаются пилона - Положение ног: одна нога полностью выпрямлена, другая нога согнута вокруг пилона и пересекает другую ногу спереди - Положение туловища: перевернуто, спиной вниз
S15	Outside knee hang back passé		0.2	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внешняя нога, боковая часть туловища, задняя часть плеча внутренней руки, подмышка (по желанию) - Положение рук/хватка: руки в фиксированном положении на выбор и не касаются пилона - Положение ног: внешняя нога согнута и обвита вокруг пилона, внутренняя часть ноги полностью выпрямлена и параллельна полу - Положение туловища: перевернуто
S16	Pole straddle split grip		0.2	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка в одной линии с бедрами или выше - Положение туловища: вертикально
S17	Basic superman		0.3	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренние части обеих бедер, одна рука - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены, только одна рука держится за пилон - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты - Положение туловища: бедра и ноги параллельны полу

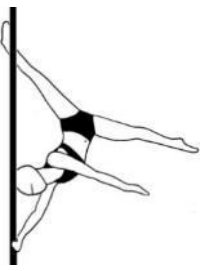
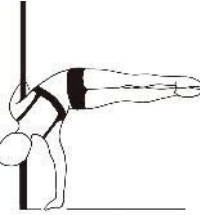
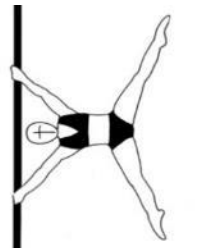
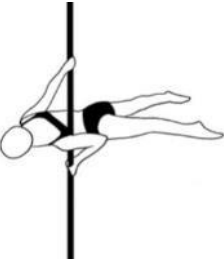
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S18	Butterfly extention		0.3	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони и одна пятка - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: положение на выбор - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернуто
S19	Flag grip side attitude		0.3	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, обе ладони и грудь - Положение рук/хватка: в упоре - Положение ног: обе ноги скрещены - Положение туловища: все туловище (от головы до бедер) находится под углом 90° к пилону, с возможным отклонением не более, чем на 20° от заданного уровня
S20	Knee hold		0.3	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: оба колена - Положение рук/хватка: обе руки в зафиксированном положении на выбор и не касаются пилона - Положение ног: обе ноги согнуты, верхняя нога захватывает коленом пилон, нижнее колено давит на пилон, ступни могут касаться друг друга - Положение туловища: выпрямлено и отклонено от пилона
S21	Layback crossed ankle release		0.3	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренние части обеих бедер, ягодицы - Положение рук/хватка: руки в фиксированном положении на выбор и не касаются пилона - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты с перекрещенными лодыжками - Положение туловища: перевернуто, спиной вниз
S22	Remi layback		0.3	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: сгиб верхнего колена, верхняя часть стопы нижней ноги - Положение рук/хватка: обе руки полностью вытянуты - Положение ног: ноги перекрещены вокруг пилона, одна нога держится за пилон за счёт сгиба колена, стопа другой ноги контактирует с пилоном - Положение туловища: перевернуто, смотрит лицом от пилона
S23	Shoulder mount pencil/straddle		0.3	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, одно плечо, (шея на выбор) - Положение рук: руки согнуты - Хватка: на выбор - Положение ног: рогатка или карандаш - Положение туловища: горизонтально с ногами в рогатке, вертикально и перевернуто в карандаше

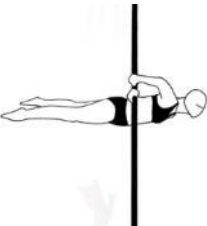
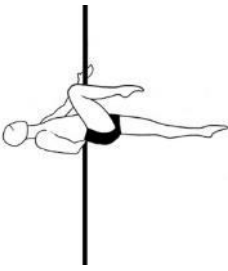
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S24	Underarm hold hang		0.3	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя подмышка, бок - Положение рук: руки в фиксированном положении на выбор и не касаются пилона - Хватка: хватка подмышкой - Положение ног: ноги в позиции на выбор, без контакта с пилоном - Положение туловища: вертикально
S25	Back support Split		0.4	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: спина/бок (бедр не касаются пилонa), внешняя рука и внутренняя рука - Положение рук: внутренняя рука держит внутреннюю ногу и обвита вокруг пилонa - Хватка: поддержка за спиной - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены; внутренняя рука держится за икру внутренней ноги - Положение туловища: вертикально
S26	Back support tuck		0.4	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя рука, бок, обе ладони - Положение рук/хватка: поддержка за спиной - Положение ног: колени к груди - Положение туловища: параллельно полу
S27	Butterfly twist one hand		0.4	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, одна нога, корпус (по желанию), бедра не контактируют с пилоном - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены; одна рука держит противоположную ногу, другая рука держит пилон - Положение ног: обе ноги согнуты, одна нога согнута вокруг пилонa на уровне внутренней части колена, другая выпрямлена назад и ее держит противоположная рука - Положение туловища: перевернуто
S28	Extended hang		0.4	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: на выбор - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты - Положение туловища: грудь и бедра отстранены от пилонa
S29	Flag grip side straddle		0.4	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, обе ладони, грудь - Положение рук/хватка: с упором в руки - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка - Положение туловища: верхняя часть туловища параллельна полу

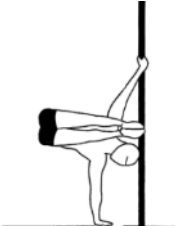
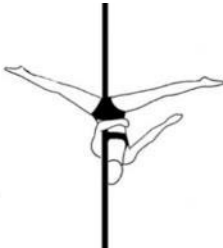
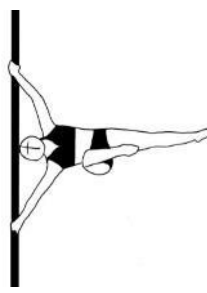
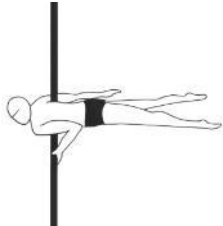
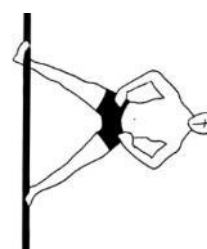
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S30	Handspring straddle/pencil		0.4	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони - Положение рук/хватка: положение на выбор - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены - Положение туловища: перевернуто
S31	Russian Layback		0.4	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: руки, сгиб в колене и задняя часть бедра - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены и держатся за пилон над головой - Хватка: базовый хват - Положение ног: одна нога обвивает пилон в сгибе колена и вдоль задней части бедра, другая нога обвита вокруг первой ноги - Положение туловища: перевернуто, лицом от пилона
S32	Superman one side		0.4	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, внутренняя часть колена, верхние части бедер обеих ног, ягодицы (по желанию) - Положение рук/хватка: одна рука держится за пилон; другая рука полностью выпрямлена - Положение ног: внутренняя нога в положении пасае, внешняя нога полностью выпрямлена и параллельна полу, обе ноги находятся с одной стороны пилона - Положение туловища: бедра и одна нога параллельны полу
S33	Thinker		0.4	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: руки и стопы, ягодицы (по желанию) - Положение рук: руки могут быть согнутыми и держать пилон за корпусом - Хватка: хват чашечкой - Положение ног: обе ноги согнуты, бедра касаются корпуса - Положение туловища: голова ниже бедер
S34	Butterfly Reverse extension		0.5	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони и одна пятка - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены в хвате чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата - Положение туловища: перевернуто; пятка ноги у противоположной верхней руки на пилоне, создавая небольшой разворот в бедрах
S35	Flag grip side passé		0.5	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, обе ладони, грудь - Положение рук/хватка: руки в упоре - Положение ног: верхняя нога полностью выпрямлена, нижняя нога согнута - Положение туловища: верхняя часть тела и нога параллельны полу

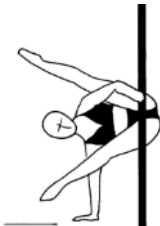
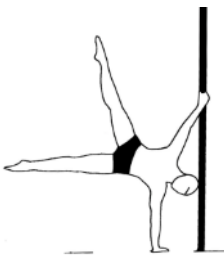
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S36	Forearm grip inverted straddle/pencil		0.5	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: туловище, внутренняя часть предплечья, внешняя рука - Положение рук/хватка: захват предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении рогатка или карандаш - Положение туловища: перевернуто
S37	Hiphold half split		0.5	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: бок, бедро, внутренняя часть ноги, стопы или лодыжки не касаются пилон - Положение рук/хватка: руки в зафиксированном положении на выбор, не касаются пилон или тела - Положение ног: внешняя нога полностью выпрямлена, внутренняя нога согнута, положение удерживается давлением внутренней ноги на пилон, нога не находится в зацепе коленом - Положение туловища: наклонено, голова наклонена вниз к полу
S38	Superpassé		0.5	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: бедро одной ноги, внутреннее бедро и икра другой ноги - Положение рук/хватка: одна рука выпрямлена и держится за противоположную ногу (которая обвита вокруг пилон), другая рука в фиксированном положении на выбор - Положение ног: одна нога полностью выпрямлена, другая нога согнута вокруг пилон - Положение туловища: горизонтально
S39	Elbow grip straddle		0.6	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука и один локоть - Положение рук/хватка: одна рука полностью выпрямлена и держится за пилон над головой, другая рука с захватом локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка - Положение туловища: перевернуто
S40	Elbow hold passé		0.6	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: верхняя часть локтя, ладонь и задняя часть шеи, нижнее плечо (по желанию) - Положение рук: верхняя рука с захватом локтем, нижняя рука согнута и держится за пилон - Хватка: захват локтем (верхней рукой) - Положение ног: верхняя нога полностью выпрямлена и параллельна полу - Положение туловища: все тело параллельно полу
S41	Flag grip pencil		0.6	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, обе ладони, грудь - Положение рук/хватка: руки в упоре - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты - Положение туловища: тело под углом 90° к пилону

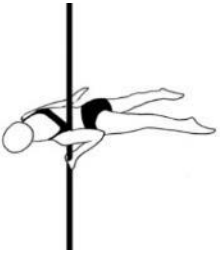
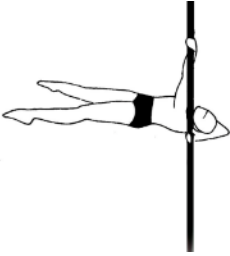
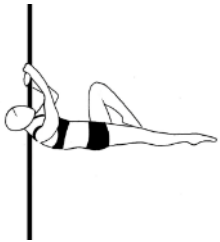
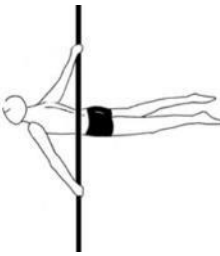
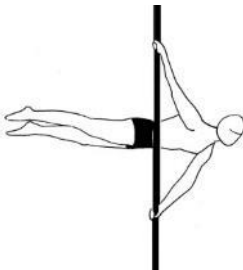
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S42	Forearm grip butterfly		0.6	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: ладони, предплечья, грудь, одна лодыжка - Положение рук/хватка: руки согнуты в захвате предплечьями - Положение ног: обе ноги согнуты, лодыжка противоположной верхней руке ноги касается пилона, другая нога в фиксированном положении на выбор - Положение туловища: туловище смотрит вперед, бедра отстранены от пилона
S43	Janeiro		0.6	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, спина - Положение рук: внешняя рука не касается пилона и находится в зафиксированном положении - Хватка: нижняя рука в упоре - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и открыты - Положение туловища: спиной к пилону с бедром на локте
S44	No hands superman		0.6	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренние части бедер, как минимум одна стопа - Положение рук/хватка: руки в фиксированном положении на выбор и не касаются пилона - Положение ног: обе ноги согнуты и держатся за пилон внутренней стороной бедер и, как минимум, одной стопой, ноги не перекрещены, бедра параллельны полу; стопы касаются друг друга - Положение туловища: верхняя часть тела в прогибе
S45	Shoulder mount plank straddle lower or lift		0.6	- Удержание положения: не менее 2 секунд в конечной позиции (планка с упором в плечо с разведенными ногами) - Точки касания: обе ладони, одно плечо, (шея по желанию) - Положение рук: руки согнуты - Хватка: на выбор - Положение ног: в финальном положении обе ноги полностью выпрямлены и разведены - Положение туловища: тело находится под углом 90° к пилону в финальном положении, тело совершает контролируемый подъем или опускание в финальное положение без какого-либо импульса
S46	Back support plank thigh hold		0.7	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя поверхность голени и бедро внутренней ноги, бок, одна ладонь - Положение рук: внешняя рука в заднем хвате, внутренняя рука в фиксированном положении на выбор и касается пилона - Хватка: поддержка спины сзади - Положение ног: внешняя нога полностью выпрямлена, внутренняя нога согнута и касается пилона - Положение туловища: тело, внутренняя рука и внешняя нога параллельны полу

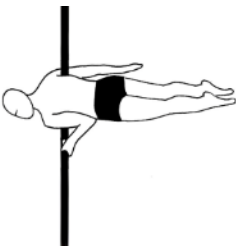
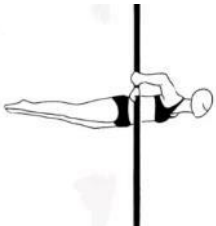
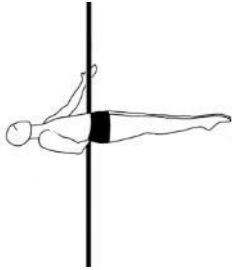
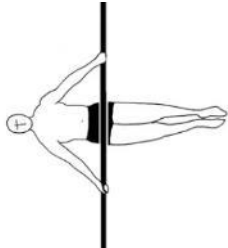
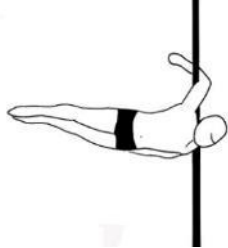
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S47	Butterfly extended twist one hand		0.7	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, противоположная нога, голень (по желанию) - Положение рук/хватка: одна рука выпрямлена и держится за пилон над головой, другая рука в фиксированном положении на выбор и не касается пилона - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, одна ступня касается пилона, противоположная нога выпрямлена и отклонена от пилона - Положение туловища: перевернуто
S48	Flag grip handstand flag		0.7	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: подмышка внутренней руки и ладонь, боковая поверхность груди - Положение рук/хватка: внешняя рука полностью вытянута и находится в контакте с пилоном, внутренняя рука в захвате предплечья - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра закрыты, ноги сомкнуты - Положение туловища: лицом вниз
S49	Iron X		0.7	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: хватка на выбор, кроме захвата чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка, бедра в естественном положении относительно положения туловища, ноги держатся ровно - Положение туловища: всё туловище (от головы до бёдер) находится под углом в 90° к пилону и смотрит в одно направление
S50	Janeiro plank		0.7	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, внутренняя рука, боковая часть туловища - Положение рук: внутренняя рука в упоре, внешняя рука в фиксированном положении на выбор и держится за пилон над уровнем тела - Хватка: нижняя рука в упоре - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и разведены - Положение туловища: тело смотрит вниз и под углом в 90° к пилону

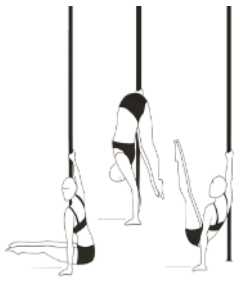
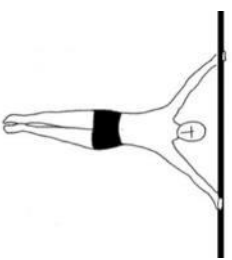
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S51	Shoulder stand floor based straddle		0.7	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, одно плечо, (шея по желанию) - Положение рук: верхняя рука согнута и касается пилона, нижняя рука полностью выпрямлена и опирается на пол - Хватка: верхняя рука в захвате чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка, параллельны полу - Положение туловища: перевернуто - Начальная позиция: с минимум одной ногой и одной рукой на полу, силовой выход (без какого-либо импульса) в упор в плечо в позиции рогатки - См. глоссарий: начальное положение на полу
S52	Back grip plank straddle		0.8	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: руки, бок - Положение рук: руки согнуты, держатся за пилон за спиной - Хватка: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и разведены - Положение туловища: параллельно полу
S53	Back support plank outside leg passé		0.8	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, талия, предплечье не контактирует с пилоном - Хватка: под спиной - Положение ног: внутренняя нога полностью выпрямлена, внешняя нога согнута - Положение туловища: спина и все тело под углом в 90° к пилону
S54	Cross grip tulip		0.8	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: только обе ладони - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены и перекрещены - Хватка: перекрёстный хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка - Положение туловища: ноги, таз и тело с одной стороны от пилон и не касаются пилон и ладоней, верхняя часть тела по углом в 90° к пилону
S55	Elbow/neck hold straddle		0.8	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: оба локтя и задняя часть шеи - Положение рук: оба локтя обвиты вокруг пилон (с задней стороны пилон) по обе стороны от головы - Хватка: с захватом локтем (обе руки) - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка, бедра в естественном положении относительно положения туловища, ноги держатся ровно - Положение туловища: туловище под углом в 90° к пилону

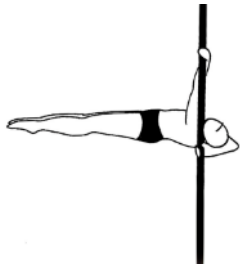
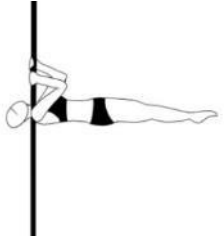
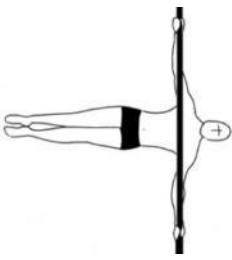
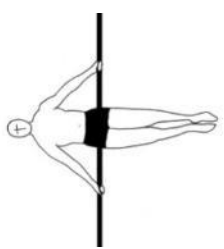
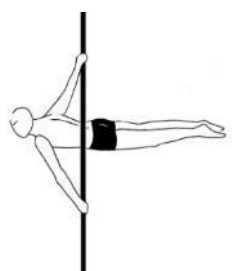
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S56	Handstand plank jack knife		0.8	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука и запястье, макушка головы (по желанию) - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены; верхняя рука в контакте с пилоном, нижняя рука упирается в пол - Положение ног: ноги сомкнуты в складке и ступни над головой, ноги параллельны полу - Положение туловища: тело горизонтально - Начальная позиция: на полу - См. глоссарий: начальное положение на полу
S57	Iguana elbow hold straddle no hands		0.8	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одно плечо, один локоть, спина/плечо - Положение рук: одна рука держится локтем за пилон за спиной, другая рука в фиксированном положении на выбор и не касается пилон - Хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка и находятся с той же стороны пилон, что и тело - Положение туловища: перевернуто
S58	Iron flag bottom leg passé		0.8	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: на выбор - Положение ног: верхняя нога полностью выпрямлена, нижняя нога согнута - Положение туловища: вся верхняя часть корпуса (от головы до бедер) и верхняя нога находятся под углом 90° к пилону в прямой линии и направлены в одну сторону, с возможным отклонением не более 20°
S59	Underarm flag plank open legs		0.8	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука и подмышка противоположной руки - Положение рук: внутренняя рука выпрямлена и касается пилон подмышкой, внешняя рука согнута и упирается в пилон - Хватка: внутренняя рука в хватке подмышкой, внешняя рука в упоре - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и разведены - Положение туловища: тело и обе ноги смотрят вниз под углом в 90° к пилону
S60	X pose		0.8	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ступни, лодыжка верхней ноги (по желанию) - Положение рук/хватка: руки в фиксированном положении на выбор и не касаются пилон - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены - Положение туловища: туловище перпендикулярно пилону

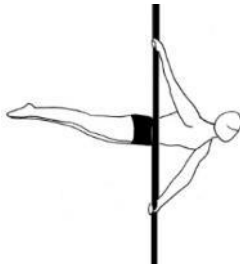
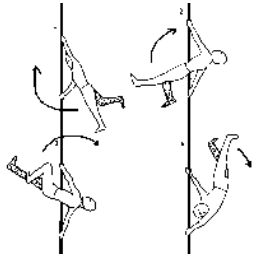
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S61	Wenson straddle		0.8	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука - Положение рук/хватка: верхняя рука согнута и касается пилона, нижняя рука полностью выпрямлена и упирается в пол - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка (не контактируют с пилоном или полом).; верхняя нога должна лежать на верхней части трицепса/плеча одноименной руки; ноги не должны касаться пилона - Положение туловища: верхняя часть туловища параллельна полу - Начальная позиция: на полу - См. глоссарий: начальное положение на полу
S62	Cupgrip X		0.9	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони - Положение рук: нижняя рука полностью выпрямлена; верхняя рука выпрямлена или согнута (по желанию) - Хватка: верхняя рука в захвате чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка, бедра в естественном положении относительно положения туловища, ноги держатся ровно - Положение туловища: всё тело (от головы до бёдер) находится под углом в 90° к пилону и направлено в одну сторону
S63	Handstand plank side split		0.9	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, макушка головы (по желанию) - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены; верхняя рука опирается на пилон, нижняя рука опирается на пол - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и разведены в положение рогатки - Положение туловища: угол туловища и нижняя нога параллельны полу - Начальная позиция: на полу - См. глоссарий: начальное положение на полу
S64	IguanaAirwalk		0.9	- Удержание положения: в течение, как минимум, 2 секунд, конечное положение – горизонтальная игуана должно быть зафиксировано на короткий момент - Точки касания: руки, шея, плечо - Положение рук: верхняя рука полностью выпрямлена, нижняя рука может быть согнута, руки держатся за пилон за спиной в положении игуаны - Хватка: базовый хват - Положение ног: шаги - Положение туловища: в начальном положении перевернуто, в конечном положении все тело параллельно полу, включая ноги - Начальная позиция: из перевернутой вертикальной позиции медленное опускание вниз к пилону до угла в 90°

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S65	Janeiro plank one hand		0.9	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя рука, боковая часть туловища - Положение рук/хватка: внутренняя рука согнута в подмышке и прижата к пилону, внешняя рука в фиксированном положении на выбор и не касается пилона - Хватка: нижняя рука в упоре - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и разведены - Положение туловища: тело смотрит вниз под углом в 90° к пилону
S66	One shoulder side plank legs open		0.9	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя рука, кисть внешней руки, плечо, шея (по желанию) - Положение рук/хватка: внутренняя рука полностью выпрямлена и касается пилона, внешняя рука согнута, держится за пилон за головой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, разведены и параллельны полу - Положение туловища: тело под углом в 90° к пилону
S67	Shoulder mount plank passé hold		0.9	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, одно плечо - Положение рук: руки согнуты - Хватка: на выбор - Положение ног: одна нога полностью выпрямлена, другая нога согнута под углом в 90° к пилону - Положение туловища: тело и выпрямленная нога перпендикулярны пилону - Начальная позиция: с упором в плечо в воздухе, подъем или спуск в досочку
S68	Split grip reverse plank legs open		0.9	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, бок - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены, внутренняя рука внизу, внешняя рука наверху - Хватка: обратный широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и разведены - Положение туловища: тело смотрит вниз под углом в 90° к пилону
S69	Split grip side plank legs open		0.9	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, бок - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены, внутренняя рука наверху, внешняя рука внизу - Хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и разведены - Положение туловища: тело смотрит вниз под углом в 90° к пилону

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S70	Underarm flag plank closed legs		0.9	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука и одна подмышка - Положение рук: внутренняя рука выпрямлена и касается пилон в области подмышки, внешняя рука согнута и опирается на пилон - Хватка: внутренняя рука в хвате подмышкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: тело и обе ноги смотрят вниз под углом в 90° к пилону
S71	Back grip plank		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, бок - Положение рук: руки согнуты, держатся за пилон за спиной - Хватка: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: тело под 90° к пилону
S72	Back support plank		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, талия, предплечье не контактирует с пилоном - Положение рук/хватка: обе руки касаются пилон - Хватка: задний хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: тело под 90° к пилону
S73	Cupgrip plank		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, бедра - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: верхняя рука в хвате чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: тело под углом в 90° к пилону
S74	Elbowplank		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: верхний локоть, шея, нижнее плечо (по желанию) - Положение рук: верхняя рука удерживает пилон в сгибе локтя, нижняя рука полностью выпрямлена, прижата к туловищу и не касается пилон - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: тело под углом в 90° к пилону

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S75	Floor based clock		1.0	- Точки касания: одна рука - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены; верхняя рука опирается на пилон, нижняя рука опирается на пол - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты - Положение туловища: вращение - Начальная позиция: зафиксированная позиция на выбор с одной рукой на пилоне и другой рукой на полу, создавая вращение тела на 360° от начальной позиции
S76	Handstand plank		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: одна рука, (макушка головы по желанию) - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены; верхняя рука опирается на пилон, нижняя рука опирается на пол - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: все тело под углом в 90° к пилону - Начальная позиция: на полу - См. глоссарий: начальное положение на полу
S77	Iguana horizontal		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд в финальной позиции - Точки касания: обе ладони, одно плечо (шея по желанию) - Положение рук: нижняя рука может быть согнута, верхняя рука полностью выпрямлена и держит пилон за спиной в положении игуана - Хватка: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: все тело под углом в 90° к пилону - Начальная позиция: из позиции в воздухе, подъем или спуск до положения, перпендикулярного пилону, параллельно полу
S78	Iron pencil		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: верхняя рука в хвате чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: все тело (от головы до стоп) находится под углом в 90° к пилону и повернуто в одном направлении

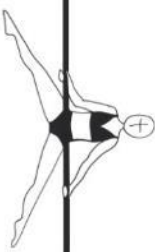
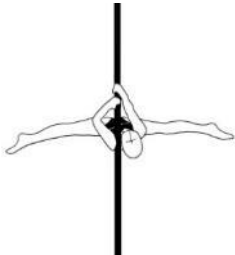
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S79	One shoulder side plank legs closed		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: внутренняя рука, кисть внешней руки, плечо (шея по желанию) - Положение рук/хватка: внутренняя рука полностью выпрямлена и касается пилон, внешняя рука согнута и держится за пилон за головой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: все тело под углом в 90° к пилону
S80	Shoulder mount horizontal		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, одно плечо (шея по желанию) - Положение рук: руки согнуты - Хватка: базовый хват или захват чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: спина и ноги под углом в 90° к пилону - Начальная позиция: из позиции в воздухе с опорой на плечо – подъем/спуск в досочку
S81	Split grip flag		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе руки, обе ладони, грудь - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: все тело под углом в 90° к пилону
S82	Split grip leg through plank		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, нижняя часть ягодиц касается пилон - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: все тело (от головы до стоп) вытянуто и находится под углом в 90° к пилону
S83	Split grip reverse plank		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, нижняя часть туловища изнутри - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены, внутренняя рука внизу, внешняя рука наверху - Хватка: широкий обратный хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: все тело смотрит вниз, под углом в 90° к пилону

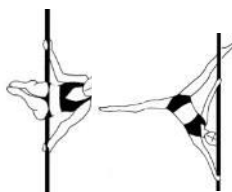
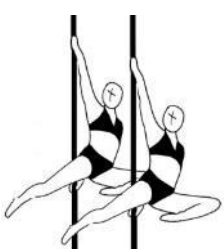
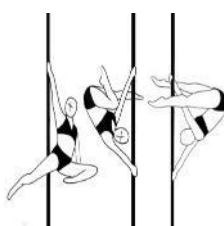
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
S84	Split grip side plank		1.0	- Удержание положения: не менее 2 секунд - Точки касания: обе ладони, нижняя часть туловища изнутри - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены, внутренняя рука наверху, внешняя рука внизу - Хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: все тело смотрит вниз под углом в 90° к пилону
S85	720° air walk		1.0	- Удержание положения: пройти минимум 2 оборота - Точки касания: обе руки, талия (по желанию) - Положение рук/хватка: широкий хват - Положение ног: начало в вертикальной позиции на выбор, ноги отстанены от от пилона; необходимо выполнить полный оборот на 360° всего тела (ноги, бедра и торс) через голову, вернуться в начальное положение и повторить - Положение туловища: вертикальное, проходя через перевернутое

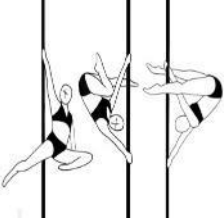
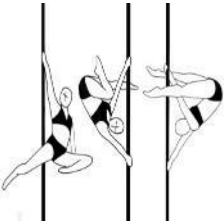
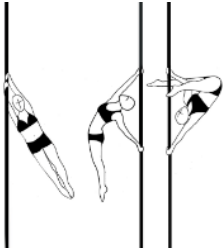
ВРАЩЕНИЯ НА СТАТИЧЕСКОМ ПИЛОНЕ (SPINS ON STATIC POLE)

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
ST1	Back hook spin		0.1	- Удержание положения: вращение минимум на 360° - Точки касания: обе руки, сгиб колена и бедро внутренней ноги - Хватка: широкий базовый хват - Положение ног: скоба - Положение туловища: вертикально - Направление вращения: назад
ST2	Fireman spin crossed ankle		0.1	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони, обе щиколотки - Хватка: широкий базовый хват - Положение ног: обе ноги согнуты и касаются пилон щиколотками - Положение туловища: вертикально
ST3	Front hook spin		0.1	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе руки, сгиб колена и бедро внутренней ноги - Хватка: широкий базовый хват - Положение ног: скоба - Положение туловища: вертикально - Направление вращения: назад
ST4	Attitude spin outside heel on pole		0.2	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони, одна пятка - Хватка: широкий хват - Положение ног: ноги в позиции аттитюд, параллельны полу - Положение туловища: вертикально
ST5	Chair spin		0.2	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони - Хватка: широкий базовый хват - Положение ног: позиция стульчик под углом в 90° - Положение туловища: вертикально
ST6	Forwards attitude spin		0.2	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони - Хватка: широкий базовый хват - Положение ног: ноги в позиции аттитюд, параллельны полу - Положение туловища: вертикально - Направление вращения: вперед

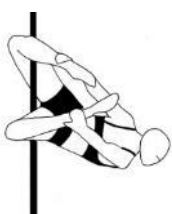
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
ST7	Knee hook spin Passé		0.2	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони, задняя поверхность одного колена, бедра, сгиб колена, голень верхней ноги (по желанию) - Положение рук: внутренняя рука выпрямлена и держит пилон над внутренним коленом, внешняя рука в зафиксированном положении на выбор - Хватка: широкий базовый хват - Положение ног: внутренняя часть ноги согнута перед пилоном, внешняя нога полностью выпрямлена за пилоном - Положение туловища: вертикально
ST8	Back spin attitude		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: внешняя рука, внутреннее предплечье (по желанию) и кисть - Хватка: предплечьем - Положение ног: ноги в положение аттитюд, параллельны полу - Положение туловища: вертикально - Направление вращения: назад
ST9	Body spiral reverse grab attitude		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 360° в конечной позиции - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обратное вращение начинается с одной рукой на пилоне и переходит в широкий хват - Хватка: широкий хват - Положение ног: ноги согнуты в конечном положении аттитюд - Положение туловища: вертикально под углом в положении от пилон
ST10	Carousel fang		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: на выбор - Положение ног: скоба - Положение туловища: вертикально
ST11	Chairspin pike both legs stretched		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обе руки выпрямлены - Хватка: на выбор - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты в уголке, параллельны полу - Положение туловища: вертикально
ST12	Cradle spin split grip tuck		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони, бедра и их верхняя часть - Хватка: широкий хват - Положение ног: группировка вокруг пилон - Положение туловища: под углом в 90° к пилону

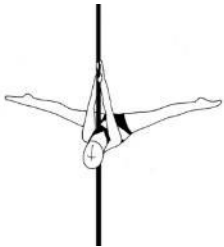
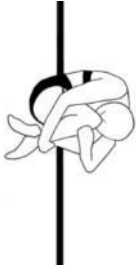
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
ST13	Body spiral attitude one hand		0.4	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: внутренняя рука и спина - Положение рук: внутренняя рука касается пилона - Хватка: подмышкой - Положение ног: обе ноги согнуты в аттитюд - Положение туловища: вертикально
ST14	Cradle spin split grip straddle		0.4	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони, бедра и внешняя поверхность бедра (по желанию) - Хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка - Положение туловища: верхняя часть туловища параллельна полу
ST15	Reverse grab pencil		0.4	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони, обе руки, задняя сторона плеч - Положение рук: обратное вращение начинается с одной руки на пилоне и переходит в положение ленточного хвата - Хватка: ленточный хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш - Положение туловища: выпрямлено в позиции карандаш под углом в положении от пилонa
ST16	Split grip straddle		0.4	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони - Хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка выше уровня бедер - Положение туловища: вертикально
ST17	Reverse grab straddle into pencil		0.5	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обратное вращение начинается с одной рукой на пилоне и переходит в широкий хват - Хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка, затем карандаш - Положение туловища: вертикально, под углом в положении от пилонa
ST18	Spinning into a shoulder mount straddle		0.5	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони, одно плечо - Положение рук: руки согнуты - Хватка: на выбор - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка, параллельны полу - Положение туловища: горизонтально

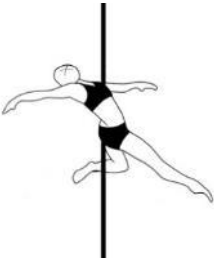
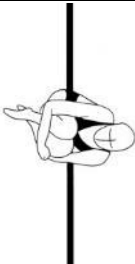
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
ST19	Cup grip spin pencil		0.6	- Удержание положения: вращение на минимум 360° - Точки касания: обе ладони, одно запястье (по желанию), предплечье не контактирует с пилоном - Положение рук: верхняя рука полностью выпрямлена, нижняя рука может быть немного согнута - Хватка: обе ладони в хвате чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты - Положение туловища: выпрямлены в позиции карандаш под углом в положении от пилы
ST20	Cradle spin into extended butterfly		0.6	- Удержание положения: вращение на минимум 360°, вращение необходимо поддерживать до тех пор пока полностью не выпрямил. полож. бабочки - Точки касания: обе ладони, таз и верхняя поверхность бёдер; переход на две руки и одну щиколотку - Хватка: широкий хват - Положение ног: группировка, затем шпагат - Положение туловища: относятся критерии к вращению в группировке и вытянутая бабочка (см. ST12 и S18)
ST21	Double reverse grab body spiral 1		0.7	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обратное вращение начинается с одной рукой на пилоне, рука перехватывает пилон и обратное вращение повторяется без касания пола - Хватка: широкий хват (только второй раз) - Положение ног: ноги в фиксированном положении на выбор - Положение туловища: вертикально под углом в положении от пилы
ST22	Phoenix spin 1		0.7	- Удержание положения: вращение на минимум 360°, где положение флажка (стойки на руках) находится во вращении - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обратное вращение начинается с одной рукой на пилоне и переходит в положение флажка с ленточным хватом без касания пола - Хватка: ленточный хват - Положение ног: ноги заканчивают в зафиксированном положении на выбор - Положение туловища: тело перемещается в перевернутое положение после положения флажок
ST23	Double reverse grab body spiral 2		0.8	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обратное вращение начинается с одной рукой на пилоне, рука перехватывает пилон и обратное вращение повторяется без касания пола - Хватка: широкий хват (оба раза) - Положение ног: ноги в фиксированном положении на выбор - Положение туловища: вертикально под углом в положении от пилы

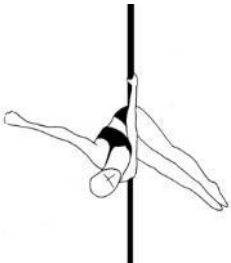
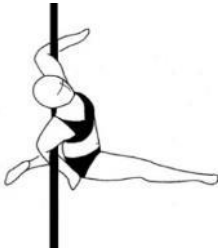
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
ST24	Double reverse grab into phoenix		0.9	- Удержание положения: вращение на минимум 720°, где положение флажка (стойки на руках) находится во вращении - Точки касания: обе ладони - Положение рук: применяются критерии, как для элемента Double reverse grab body spiral 1 (смотри ST21), элемент заканчив. сил. выходом в стойку с ленточным хватом без контакта с полом - Хватка: ленточный хват в финальном положении - Положение ног: ноги в зафикс. позиции на выбор - Положение туловища: вертикальное положение, переходящее в перевёрнутое
ST25	Phoenix spin 2		0.9	- Удержание положения: вращение на минимум 360°, где положение флажка (стойки на руках) находится во вращении - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обратн. вращение начин. с одной рукой на пилоне переходит в силовой выход в стойку с ленточным хватом без контакта с полом - Хватка: ленточный хват - Положение ног: ноги завершают элемент в зафиксированной позиции на выбор - Положение туловища: спиной к пилону в обратное вращение, тело переходит в перевёрнутое положение после положения флажок без смены направления (не разворачиваясь обратно), бедра должны смотреть вверх
ST26	Chinese grip phoenix		1.0	- Удержание положения: вращение на минимум 720°, где положение флажка (стойки на руках) находится во вращении - Точки касания: обе ладони, одно запястье (по желанию), предплечье не контактирует с пилоном - Положение рук: начин. с хвата чашечкой обеими ладонями, нижняя ладонь перехватывает пилон, продолж. вращение, сил. выход не касаясь пола - Хватка: хват чашечкой в положении карандаша обеими руками, только верхняя рука находится в перевернутом положении - Положение ног: вращение начинается с положения карандаш (смотри ST19 для минимальных требований) и заканчивается в фиксированном положении на выбор - Положение туловища: карандаш во время вращения, переверн. полож. в финальной позиции
ST27	Double reverse grab into phoenix		1.0	- Удержание положения: вращение на минимум 720°, где положение флажка (стойки на руках) находится во вращении - Точки касания: обе ладони - Положение рук: применяются все критерии, как для элемента Double reverse grab body spiral 2 (смотри ST23), заканчиваясь силовым выходом в стойку с ленточным хватом без контакта с полом - Хватка: ленточный хват в финальном положении - Положение ног: зафиксированное на выбор - Положение туловища: вертикальное, затем перевернутое

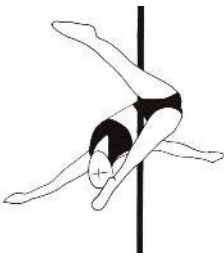
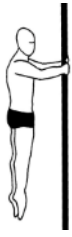
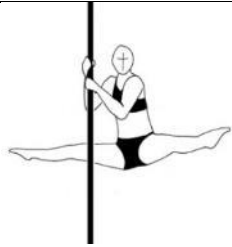
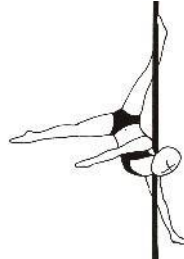
ВРАЩЕНИЯ НА ДИНАМИЧЕСКОМ ПИЛОНЕ (SPINS ON SPINNING POLE)

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SP1	Fireman spin chair		0.1	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони, оба колена - Хватка: широкий базовый хват - Положение ног: бедра параллельно полу и ноги сомкнуты - Положение туловища: вертикально
SP2	Helix Spin		0.2	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: сгиб в колене внешней ноги, внутренняя рука, талия - Положение рук: внутренняя рука держится за пилон за коленом внешней ноги, внешняя рука держит внутреннюю ногу - Положение ног: внешняя нога захватывает пилон в сгибе колена, внутренняя нога согнута - Положение туловища: перевернуто
SP3	Twisted spin		0.2	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: вся длина поверхности одной ноги, голень, бедро и сгиб колена другой ноги, бедра, бок, спина, шея (необязательно) - Положение рук/хватка: руки в фиксированной позиции на выбор, не касаются пилона - Положение ног: одна нога полностью выпрямлена вдоль пилона, другая нога согнута вокруг пилона - Положение туловища: вертикально, голова и стопа согнутой ноги находятся с одной стороны от пилона
SP4	Outside knee hang closed fang		0.2	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: сгиб колена и одно бедро - Положение рук/хватка: обе руки держатся за голень/лодыжку - Положение ног: захват коленом в клычке - Положение туловища: перевернуто - Начальная позиция: с как минимум одной ногой на полу
SP5	Pencil forearmgrip		0.2	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони, одно предплечье - Положение рук: одна рука с захватом предплечьем, другая рука полностью выпрямлена и держится за пилон над другой рукой - Хватка: захват предплечьем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты в позиции карандаш - Положение туловища: вертикально

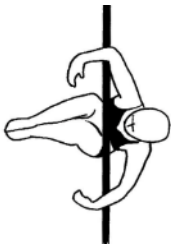
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SP6	Ballerina passé		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: внутренние части бёдер, одна ладонь, внутренняя рука согнута вокруг пилона, бок, спина - Положение рук/хватка: внутренняя рука согнута вокруг пилона за спиной, внешняя рука согнута и держится за пилон на уровне головы или выше - Положение ног: сидя, ноги согнуты по одну сторону от пилона - Положение туловища: вертикально
SP7	Carousel spin elbow grip		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: один локоть и одна рука - Положение рук: верхняя рука с захватом пилона локтем, нижняя рука полностью выпрямлена и держится пилон - Хватка: захват локтем - Положение ног: скоба - Положение туловища: вертикально
SP8	Inverted straddle		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони, боковая часть туловища - Положение рук/хватка: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка, параллельны полу - Положение туловища: перевернуто
SP9	Seated side tuck		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: внутренние части бёдер - Положение рук/хватка: руки обхватывают согнутые ноги - Положение ног: группировка, пилон зажат внутренней поверхностью бёдер, позиции сидя - Положение туловища: тело под углом в 90° к пилону
SP10	Underarm hold		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: внутренняя подмышка, внутренняя верхняя часть бедра, сгиб колена внутренней ноги, внешняя стопа, голень/икра внешней ноги по желанию) - Положение рук: руки в фиксированном положении на выбор и не держатся за пилон; только внутренняя рука контактирует с пилоном - Хватка: захват подмышкой - Положение ног: одна нога полностью выпрямлена вдоль пилона, другая нога согнута в колене - Положение туловища: вертикально

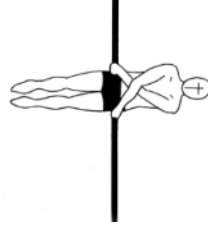
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SP11	Vortex spin		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: сгиб локт внутренней руки, внутренняя поверхность бедра внутренней ноги, икра внешней ноги - Положение рук: руки сомкнуты над или позади головы; сгиб внутреннего локтя контактирует с пилоном - Хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены - Положение туловища: вертикально
SP12	Wrap grip spin		0.3	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: задняя поверхность одного плеча и та же рука - Положение рук: одна рука находится в обернутом положении вокруг пилона, другая рука в фиксированном положении на выбор без контакта с пилоном - Хватка: обернутое положение руки - Положение ног: фиксированное положение на выбор без контакта с пилоном - Положение туловища: вертикально
SP13	Body spiral no hands		0.4	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: подмышка внутренней руки, колено внутренней ноги и задняя часть бедра - Положение рук: руки в фиксированном положении на выбор и не держатся за пилон; только внутренняя рука контактирует с пилоном - Хватка: захват подмышкой - Положение ног: внешняя нога полностью выпрямлена, внутренняя нога обернута вокруг пилона в области колена - Положение туловища: вертикально с прямой спиной
SP14	Craddle spin tuck no hands		0.4	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: бёдра и их внутренняя поверхность, туловище - Положение рук/хватка: руки сомкнуты вокруг ног - Положение ног: группировка - Положение туловища: тело под углом в 90° к пилону
SP15	Inverted bodyspiral outside leg stretched behind pole		0.4	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: внутренняя рука и кисть, локоть и внутренняя поверхность внешней руки, задняя поверхность плеча внешней руки, боковая поверхность туловища, спина - Положение рук/хватка: внутренняя рука держится за пилон, локоть внешней руки контактирует с пилоном - Положение ног: внутренняя нога согнута перед пилоном, внешняя нога полностью выпрямлена за пилоном - Положение туловища: перевернуто

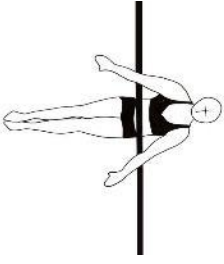
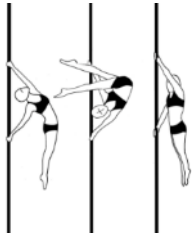
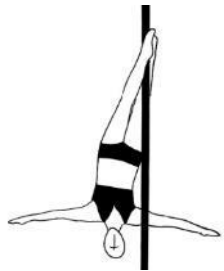
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SP16	Inverted thigh hold tuck		0.4	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: внутренние части бедер, передняя часть туловища - Положение рук/хватка: руки сомкнуты вокруг ног и не касаются пилона - Положение ног: перевернутая группировка - Положение туловища: перевернуто, спина смотрит вниз
SP17	Outside knee hang closed fang		0.4	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: одно колено и одно бедро - Положение рук/хватка: обе руки держатся за ноги на уровне лодыжки/голеней - Положение ног: клычок в захвате - Положение туловища: перевернуто - Начальная позиция: положение в воздухе на пилоне
SP18	Craddle spin pike no hands legs fully stretched		0.5	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: бедра, туловище - Положение рук/хватка: обе руки сомкнуты вокруг ног и не касаются пилона - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты в складке - Положение туловища: обернуто вокруг пилона и параллельно полу
SP19	Craddle spin one handed pike		0.5	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: кисть и одна рука, плечо (по желанию), бедра, туловище - Положение рук/хватка: внутренняя рука полностью выпрямлена и держится за пилон, внешняя рука в зафиксированном положении на выбор и не касается пилона - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты в складке - Положение туловища: обернуто вокруг пилона
SP20	Elbowspin attitude		0.5	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: локтевые сгибы, лопатки - Положение рук: оба локтя держатся за пилон, ладони не контактируют с пилоном - Хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги параллельны полу - Положение туловища: спиной к пилону

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SP21	Hip hold straddle		0.5	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: подмышка внутренней руки, туловище, бедра - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены, внешняя рука в фиксированном положении на выбор, внутренняя рука в захвате подмышкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении рогатка - Положение туловища: перевернуто
SP22	Iguana fang		0.5	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони, одно плечо, бедра/ягодицы (по желанию) - Положение рук: игуана, захват пилонa сзади - Хватка: базовый хват - Положение ног: обе ноги согнуты - Положение туловища: перевернуто, прогиб в спине
SP23	Pencil spin back grip		0.5	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони - Положение рук/хватка: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты в позиции карандаш - Положение туловища: вертикально и параллельно пилону
SP24	Straddle spin 2 hands up		0.5	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони - Положение рук/хватка: базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка, параллельны полу или выше уровня бедер - Положение туловища: вертикально
SP25	Butterfly extended twist no hands		0.6	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: одна стопа и лодыжка/голень, противоположное плечо, шея, спина (по желанию) - Положение рук: рука, одноимённая плечу, упирающемуся в пилон, вытянута; другая рука в зафиксированном положении на выбор без контакта с пилоном - Положение ног: обе ноги полностью вытянуты, одна стопа контактирует с пилоном, другая нога вытянута от пилонa - Положение туловища: перевернуто

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SP26	Icarus Spin		0.6	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: сгиб в колене внутренней ноги, задняя часть плеча внутренней руки, задняя поверхность шеи - Положение рук: задняя часть плеча внутренней руки на пилоне; внешняя рука на выбор и не касается пилон - Положение ног: внутренняя нога согнута в колене, внешняя нога по желанию - Положение туловища: вертикально
SP27	Elbow attitude spin		0.7	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: локоть внутренней руки - Положение рук: одна рука с захватом локтем, другая рука в фиксированном положении на выбор и не касается пилон - Хватка: захват локтем - Положение ног: передняя нога согнута, задняя нога полностью выпрямлена - Положение туловища: вертикально, в положении под углом от пилон
SP28	Hand based split spin		0.7	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе руки и ладони, одна ступня, верхняя часть спины - Положение рук: верхняя рука полностью выпрямлена и держит пилон, нижняя рука обхватывает пилон - Положение ног: нижняя стопа стоит на нижней руке, ноги в положении шпагата на выбор - Положение туловища: туловище смотрит по направлению от пилон
SP29	Parallel split spin		0.7	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони - Положение рук: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: широкий базовый хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате, параллельны пилону - Положение туловища: вертикально
SP30	Tuck through spin pike		0.7	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони, задняя поверхность обеих ног - Положение рук: руки не касаются ног - Хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты в складке, параллельны пилону - Положение туловища: тело и ноги перед пилоном и под углом в 90° к пилону

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SP31	Cradle spin no hands		0.8	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: бедра и верхние части бедер - Положение рук/хватка: руки не касаются тела или пилона - Положение ног: группировка (ноги сомкнуты) - Положение туловища: тело под углом в 90° к пилону
SP32	Cupgrip pencil		0.8	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони - Положение рук: верхняя рука полностью выпрямлена, нижняя рука немного согнута - Хватка: обе ладони в захвате чашечкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции карандаш - Положение туловища: вертикально под углом в наклонном положении от пилона
SP33	Reverse butterfly extension		0.8	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: внутренняя рука, плечо, стопа и лодыжка внутренней ноги - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены, внутренняя рука держится за пилон, внешняя рука держится за внешнюю ногу - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернуто
SP34	Titanic support		0.8	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: одна нога, одно плечо/ боковая поверхность шеи (по желанию), ягодицы - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены назад и не касаются пилона - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены - Положение туловища: вертикально, верхняя часть туловища прогнута в спине
SP35	Cross bow 2 hands on pole		0.9	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони - Положение рук/хватка: широкий хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в позиции рогатка и не касаются пилона - Положение туловища: под углом в 90° к пилону

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SP36	Elbow Grip Vertical Split		0.9	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе икры (колени и бедра по желанию), верхняя лодыжка и нижняя стопа, локоть, внутренняя рука - Положение рук: внутренняя рука обхватывает пилон в районе локтя, внешняя рука в позиции на выбор и не касается пилона - Хватка: захват локтем - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернуто
SP37	Inverted split spin		0.9	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: подмышка внутренней руки, внешняя нога, стопа внешней ноги, поясница - Положение рук: обе руки держатся за лодыжку/щиколодку внутренней ноги - Хватка: внутренняя, под мышкой - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в шпагате - Положение туловища: перевернуто
SP38	One handed spin		0.9	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: одна рука - Положение рук/хватка: внутренняя рука выпрямлена и держится за пилон, внешняя рука в зафиксированном положении на выбор и не касается пилона - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты в положении карандаш - Положение туловища: вертикально, отклонено от пилона, параллельно пилону
SP39	Supported sailor		0.9	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе щиколотки, голень и одна икра, одна рука - Положение рук/хватка: внутренняя рука полностью выпрямлена и касается пилона, внешняя рука в зафиксированном положении на выбор и не касается пилона - Положение ног: полностью выпрямлены и сомкнуты - Положение туловища: перевернуто и вытянуто
SP40	Crossed hands plank		1.0	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: бедра и обе ладони - Положение рук/хватка: перекрёстный хват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены и сомкнуты, параллельны полу - Положение туловища: под углом в 90° к пилону

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SP41	No hands plank spin		1.0	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: туловище и оба предплечья/локтя - Положение рук/хватка: ладони не касаются пилона, обе руки полностью выпрямлены - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, параллельны полу, бедра и ноги сомкнуты - Положение туловища: все туловище (от головы до стоп) находится под углом 90° к пилону, с возможным отклонением не более 20°
SP42	One Handed Parallel Split Spin		1.0	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: только одна рука - Положение рук: внутренняя рука полностью вытянута и держится за пилон, внешняя рука согнута и держит противоположную ногу над головой - Хватка: базовый захват - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены в положении шпагата и параллельны пилону - Положение туловища: вертикально, отвёрнуто от пилона и параллельно ему
SP43	Pole based clock		1.0	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони - Положение рук/хватка: широкий хват - Положение ног: начало в вертикальной позиции, ноги и бедра в круговом вращении (веером), переход через положение вниз головой с бедрами над головой, окончание в складке с ногами над головой (положение перочинный ножик), исполнять не менее двух раз - Положение туловища: вертикально/ перевернуто
SP44	Sailor		1.0	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: трицепсы, обе щиколотки, голень и одна икра - Положение рук/хватка: внутренняя рука полностью выпрямлена и трицепс касается пилона; внешняя рука в фиксированном положении на выбор и не касается пилона - Положение ног: полностью выпрямлены и сомкнуты - Положение туловища: перевернуто и выпрямлено

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SP45	Split grip contortion spin		1.0	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: обе ладони, голень верхней ноги, внутренняя поверхность колена нижней ноги - Положение рук: верхняя рука держится за пилон над голенью верхней ноги, ладонь нижней руки держится за пилон под бедром нижней ноги - Хватка: широкий хват - Положение ног: нижняя нога должна быть выпрямлена, голень верхней ноги опирается на пилон - Положение туловища: вертикально, лицом от пилона
SP46	Supported sailor back bend		1.0	- Удержание положения: вращение на минимум 720° - Точки касания: одна рука, стопа и лодыжка той же ноги - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены, внутренняя рука держится за пилон над головой, внешняя рука держит одноименную ногу на уровне лодыжки/голени - Положение ног: обе ноги полностью выпрямлены, стопа и голень внутренней ноги контактируют с пилоном, внешняя нога вытянута к спине - Положение туловища: перевернуто и отстранено от пилона, прогиб в спине

СИЛОВЫЕ ВЫХОДЫ – (DEADLIFTS):

СИЛОВОЙ ВЫХОД (DEAD LIFT) [DL]

Силовой выход определяется исходным положением тела: ноги должны касаться пола перед входом в подъем, тело должно находиться на расстоянии от пилон перед тем, как перейти в подъем.

Пилон не должен употребляться, как вспомогательный элемент, ноги не должны использоваться для создания ускорения или раскачивающих/отталкивающих движений. Силовой выход считается законченным, когда тело находится в полностью перевернутом положении. Элемент может быть выполнен как на статическом, так и на динамическом пилонках.

a - Самая низкая оценка (Lowest point value) за силовой выход, выполненный с согнутыми ногами (от пола).

b - Второй по сложности (Second point value) силовой выход, выполненный с двумя прямыми ногами (от пола).

c - Третий по сложности (Third point value) силовой выход, выполненный с двумя вытянутыми и сомкнутыми ногами (от пола).

СИЛОВОЙ ВЫХОД В ВОЗДУХЕ (AERIAL DEAD LIFT) [ADL]

Исходное положение тела: никакие части тела не контактируют с пилоном. Тело должно быть зафиксировано в положении, где ноги не касаются пилон и параллельны ему, прежде, чем начинают совершать подъём в силовой выход. Пилон не должен употребляться, как вспомогательный элемент, ноги не должны использоваться для создания ускорения или раскачивающих движений. Силовой выход должен заканчиваться в полностью перевернутом положении. Может быть выполнен, как на статическом, так и на динамическом пилонках, а также из статического положения или во вращении.

a - Четвертый по сложности (Fourth point value) силовой выход с согнутыми ногами (в воздухе).

b - Пятый по сложности (Fifth point value) силовой выход с обеими вытянутыми ногами (в воздухе).

c – Шестой по сложности (Sixth point value) силовой выход с двумя вытянутыми и сомкнутыми ногами (в воздухе).

При указании конкретного силового выхода в форме обязательных элементов указывайте Силовой Выход (DL) или Воздушный Силовой Выход (ADL), номер подъема и букву, соответствующую выбранному силовому выходу (a, b или c), например: ADL3c, DL8a.

СИЛОВЫЕ ВЫХОДЫ (DEAD LIFTS)

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
DL1/ ADL1	Dead lift from shoulder mount grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Точки касания: обе ладони, одно плечо - Положение рук/хватка: обе ладони в захвате на выбор
DL2/ ADL2	Dead lift from twist grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Точки касания: обе ладони - Положение рук/хватка: ленточный хват
DL3/ ADL3	Dead lift from flag grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Точки касания: предплечье и подмышка внутренней руки, внешняя рука - Положение рук/хватка: захват предплечьем - Положение туловища: тело смотрит вниз
DL4/ ADL4	Dead lift from forearm handspring		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Точки касания: предплечье нижней руки, верхняя рука - Положение рук/хватка: хват с упором в предплечье - Начальная позиция: вертикально
DL5/ ADL5	Dead lift from iguana grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Точки касания: обе ладони, спина - Положение рук/хватка: верхняя рука полностью вытянута, нижняя рука может быть согнута, пилон держится в перевернутом положении за спиной - Хватка: базовый хват
DL6/ ADL6	Dead lift from neck hold		a - 0.3 b - 0.4 c - 0.5 a - 0.6 b - 0.7 c - 0.9	- Точки касания: шея, обе руки - Положение рук/хватка: обе руки полностью выпрямлены - Хватка: ленточный хват
DL7/ ADL7	Dead lift from cup grip		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Точки касания: обе ладони - Положение рук/хватка: верхняя рука в положении хват чашечкой
DL8/ ADL8	Dead lift from elbow hold		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Точки касания: один локоть, верхняя часть спины, шея, плечо - Положение рук: верхняя рука в захвате локтем, нижняя зафиксирована в положении на выбор без контакта с пилоном или другой рукой - Хватка: захват локтем

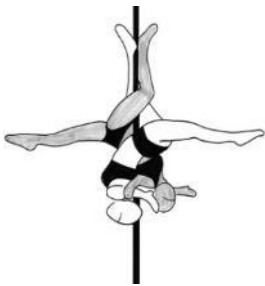


ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДУЭТЫ (COMPULSORY DOUBLES)

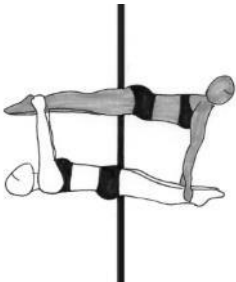
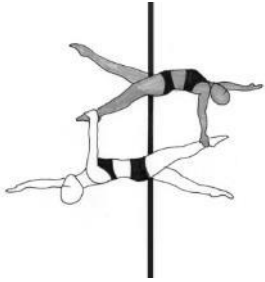
Обратите внимание на то, что рисунки должны использоваться только в качестве ознакомления.
Важно руководствоваться требованиями, указанными в графе Критерии.

СИНХРОННЫЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS)				
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SYN1	Different direction to the pole OR Horizontal position OR Vertical to the pole OR Mirror image		0.1/ 1.0	- Удерживать положение более 2 секунд - Исполняемый трюк должен быть элементом на гибкость или на силу, выбранным из списка обязательных элементов индивидуальной программы. Один и тот же элемент должен быть исполнен обоими партнерами, кроме случаев с зеркальными элементами - Партнеры должны быть параллельны друг другу - В случае исполнения версии зеркального трюка для SYN1, где два параллельных элемента состоят из разрых трюков, Техническая стоимость будет выставлена за более легкий элемент - Пожалуйста, укажите код элемента в форме обязательных элементов (например, SYN1 / F8 или SYN1 / S32 и т.д.). Указывается только название(я) отдельного элемента, который будет выполнен. - Данный элемент может быть выполнен на одном и том же пилоне или на 2 разных пилонках.

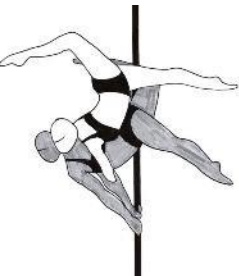
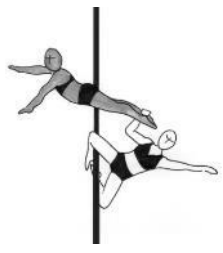
СИНХРОННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (SYNCHRONISED INTERLOCKING ELEMENTS)

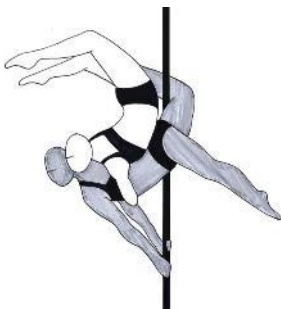
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SYN2	Floor based Position		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Партнеры находятся во взаимосвязанном синхронизированном замке, в перевернутой позиции на полу - Ноги в зафиксированном положении на выбор - Партнеры должны находиться в зеркальном отображении относительно друг друга
SYN3	Inverted aerial position		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Партнеры во взаимосвязанном синхронизированном замке, в перевернутой позиции в воздухе на пилоне - Ноги/тело/руки должны быть в зафиксированном положении на выбор - Партнеры должны находиться в зеркальном отображении относительно друг друга
SYN4	Upright aerial position		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Партнеры во взаимосвязанном синхронизированном замке, вертикально в воздухе на пилоне - Ноги/тело/руки должны быть в зафиксированном положении на выбор - Партнеры должны находиться в зеркальном отображении относительно друг друга

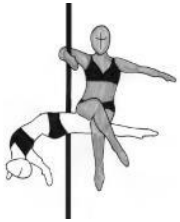
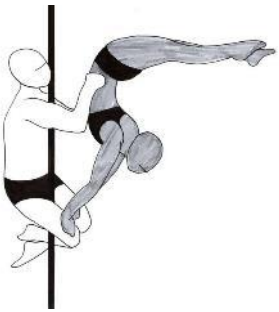
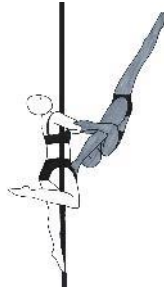
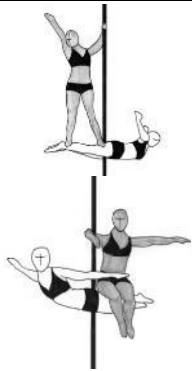
СИНХРОНЫЕ ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС (SYNCHRONISED BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS)

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
SYN5	Balance in upright position		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Вертикальный элемент, в котором партнёры находятся лицом друг к другу, основан на балансе и не может быть выполнен без одного или другого партнёра - Партнёры должны находиться в зеркальном отображении относительно друг друга
SYN6	Balance facing each other		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры находятся лицом друг к другу, основан на балансе и не может быть выполнен без одного или другого партнёра
SYN7	Balance in same direction		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент основан на балансе и не может быть выполнен без одного или другого партнёра - Партнёры должны смотреть в одном направлении
SYN8	Balance facing away from each other		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры отвернуты лицом друг от друга, основан на балансе и не может быть выполнен без одного или другого партнёра

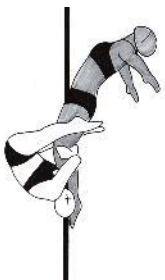
ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС (BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS)

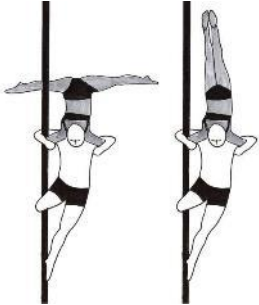
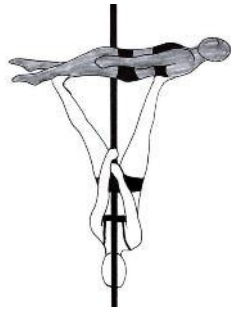
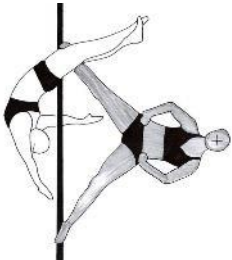
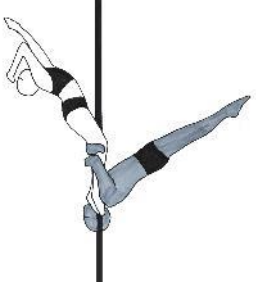
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
BLN1	Seated Balance		0.2	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Верхний партнёр находится в вертикальном сидячем положении - Нижний партнёр – в перевёрнутом положении, зеркально верхнему партнёру - Оба партнёра должны контактировать с пилоном
BLN2	Seated Balance 2		0.2	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнёр находится в вертикальном сидячем положении - Верхний партнёр – в перевёрнутом положении на выбор, балансируя на нижнем партнере - Оба партнёра должны контактировать с пилоном
BLN3	Extended brass monkey balance 1		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в одну сторону - Удерживающий партнер выполняет элемент extended brass monkey - Удерживаемый партнер – в перевёрнутом зафиксированном положении на выбор, контактирует с пилоном и балансирует на удерживающем партнере - Оба партнёра должны контактировать с пилоном - Критерии элемента Extended brass monkey применяются (см. S12)
BLN4	Standing Balance		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Оба партнёра контактируют с пилоном - Нижний партнёр исполняет вертикальное положение на выбор без контакта с полом - Другой партнёр находится в перевёрнутом положении стойки, где опорная рука балансирует на нижнем партнере и только одна рука касается пилона
BLN5	Superman and knee hold position		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Верхний партнер в позиции супермен и держится за пилон только ногами, бедра и ноги параллельны полу - Нижний партнер – в позиции с захватом под коленом и поддерживает верхнего партнера рукой - Оба партнера контактируют с пилоном

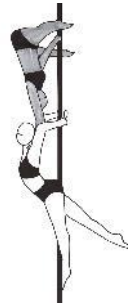
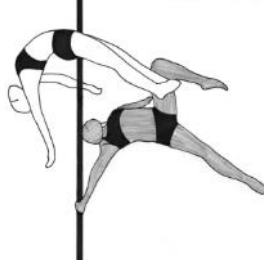
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
BLN6	X pose balance 1		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Удерживающий партнёр исполняет вертикальное положение на выбор, держась за пилон только ногами и без контакта с полом - Удерживаемый партнер – в позиции X pose, балансирует на другом партнере - Только удерживающий партнёр имеет контакт с пилоном
BLN7	Layback position 1		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Партнер сверху – в позиции спиной вниз, держится за пилон только ногами - Партнер снизу в вертикальной зафиксированной позиции на выбор держится за пилон одной рукой, осуществляя удержание верхнего партнера другой кистью - Оба партнера контактируют с пилоном
BLN8	Shoulder mount position		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Партнер снизу поддерживает верхнего партнера ногами за бедра (посредством давления вверх) - Нижний партнер: корпус и ноги должны быть полностью выпрямлены в прямую линию - Оба партнера контактируют с пилоном
BLN9	Titanic balance 1		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Нижний партнер – в позиции Титаник с согнутыми ногами; ягодицы и ноги могут быть в контакте с пилоном, контакт плеча/ шеи по желанию; ладони/руки и стопы не касаются пилон - Верхний партнер стоит на стопах нижнего партнера и держится за пилон только одной рукой или локтем - Оба партнера контактируют с пилоном
BLN10	Extended brass monkey balance 2		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в одну сторону - Удерживающий партнер выполняет элемент extended brass monkey - Удерживаемый партнер – в перевёрнутом зафиксированном положении на выбор балансирует на поддерживающем партнере без контакта с пилоном - Только удерживающий партнёр имеет контакт с пилоном - Критерии элемента Extended brass monkey применяются (см. S12)

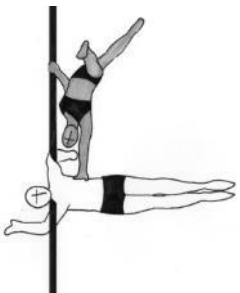
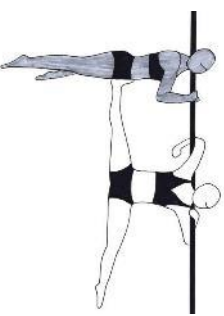
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
BLN11	Layback position 2		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Партнер снизу в позиции виса вниз и держится за пилон ногами - Партнер сверху стоит или сидит на партнере снизу и держится за пилон одной рукой или только локтем - Оба партнера контактируют с пилоном
BLN12	Handstand balance 1		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Удерживающий партнёр – в вертикальном положении на выбор - Удерживаемый партнер стоит на руках в зафиксированном положении на выбор, без контакта с пилоном, балансируя на втором партнере - Только удерживающий партнёр имеет контакт с пилоном
BLN13	Russian Split Balance		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Удерживающий партнёр в захвате подмышкой/предплечьем (см. минимальные требования к SP9, вращение не требуется) - Удерживаемый партнёр находится в положении русского шпагата, с минимальными требованиями к раскрытию шпагата на 180° (корпус не должен быть параллельно полу) – русский шпагат должен быть выполнен с противоположной от корпуса удерживающего партнёра стороны - Только удерживающий партнёр имеет контакт с пилоном
BLN14	Superman position 1		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Партнер снизу в позиции супермена и держится за пилон только ногами, бедра и ноги параллельны полу - Партнер сверху стоит или сидит на партнере снизу и держится за пилон одной рукой или локтем - Оба партнера контактируют с пилоном
BLN15	Superman position 2		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Партнер сверху в позиции супермен и держится за пилон только ногами - Партнер снизу в перевернутой позиции и держится за верхнего партнера только ногами и не касается пилона - Только партнер сверху контактирует с пилоном

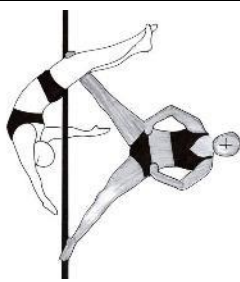
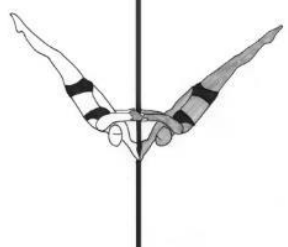
СИЛОВЫЕ ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА БАЛАНС (BALANCE STRENGTH PARTNER ELEMENTS)

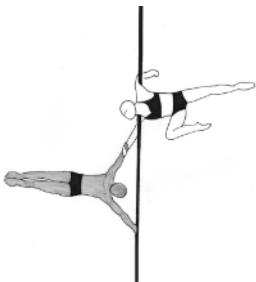
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
BLN16	Shoulder mount balance		0.3	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Верхний партнер – в вертикальном положении с прогибом в спине, без контакта ладоней и рук с пилоном - Нижний партнер выполняет рогатку в позиции shoulder mount – партнер снизу опирается и удерживает верхнего партнера руками/локтями на уровне коленей - Оба партнера должны контактировать с пилоном; касание руками пилон не допускается
BLN17	Knee hold support		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Нижний партнер – в позиции Knee hold (см. минимальные требования). - Верхний партнер стоит на нижнем партнере и держится за пилон только одной рукой (хват на выбор) - Оба партнера контактируют с пилоном - Критерии элемента Knee hold применяются (см. S20)
BLN18	Handstand position		0.5	- Удерживать положение более двух секунд. - Элемент на баланс с партнерами в разных позициях - Партнер снизу в горизонтальной позиции смотрит вверх, опираясь бедрами на пилон с возможным отклонением в 40° (угол тела по отношению к пилому), партнер сверху в перевернутой позиции с опорой на руки, прислонившись телом к пилому - Руки не касаются пилон
BLN19	Hanging balance		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Верхний партнер держит нижнего партнера за плечи и контактирует с пилоном только ладонями и запястьями - Нижний партнёр контактирует с пилоном только стопами - Тела обоих партнеров должны быть полностью вытянутыми - Оба партнёра контактируют с пилоном

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
BLN20	Pencil hug balance		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Верхний партнёр в вертикальном положении с прогнутой спиной; только ноги контактируют с пилоном (бёдра не касаются пилон) - Нижний партнёр исполняет положение элемента Pole HugPencil (см. S6 для минимальных требований) – нижний партнёр держит верхнего партнёра на уровне коленей своими локтями/руками - Оба партнёра контактируют с пилоном
BLN21	Cupid balance 1		0.6	- Удерживать положение более двух секунд. - Взаимосвязанный элемент на баланс, где оба партнера контактируют с пилоном - Нижний партнер исполняет положение Cupid (Купидон) с захватом под локоть - Верхний партнер – в стойке на плечах, балансируя на нижнем партнере; ноги полностью выпрямлены и зафиксированы в положении на выбор, корпус параллелен пилону - Партнёры развёрнуты в разные стороны - Оба партнера могут держаться за пилон, но без контакта ладонями
BLN22	Iguana balance		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Удерживающий партнер находится в перевернутом зафиксированном положении на выбор, руки в позиции игуана - Удерживаемый партнер должен быть в горизонтальном зафиксированном положении на выбор, балансируя на нижнем партнере, без контакта с пилоном ладонями или руками. - Оба партнера контактируют с пилоном
BLN23	Layback - X pose balance 1		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Верхний партнер – в позиции спиной вниз без контакта руками с пилоном - Нижний партнер исполняет положение X pose, где корпус горизонтален - Оба партнера контактируют с пилоном
BLN24	Shouldermount plank balance		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Верхний партнёр в вертикальном положении с прогнутой спиной, только ноги контактируют с пилоном (бёдра не касаются пилон) - Нижний партнёр исполняет Shouldermount plank (с руками вокруг партнёра) с углом в 45° к пилону - Оба партнера контактируют с пилоном

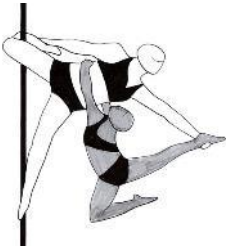
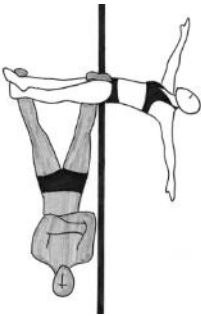
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
BLN25	Titanic balance 1		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнёр исполняет положение Титаник, руки находятся в контакте с пилоном, одна нога, ягодицы, одна стопа и руки могут быть в контакте с пилоном - Другой партнёр находится в перевёрнутом положении стойки на руке, балансируя на нижнем партнёре, только одна рука находится в контакте с пилоном
BLN26	Handstand plank position		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент баланса с партнерами в разных позициях - Партнер снизу в горизонтальной позиции спиной вниз, лицом вверх; держится за пилон только бедрами, партнер сверху в перевёрнутой позиции с опорой на руки, прислонившись телом к пилону - Ладони/руки не касаются пилона
BLN27	Titanic Balance 2		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнёр исполняет положение Титаник, где одна нога, ягодицы, одна стопа находятся в контакте с пилоном; руки и/или шея/плечо могут контактировать с пилоном - Другой партнёр находится в перевёрнутом положении стойки на руке, балансируя на плече нижнего партнёра, только одна рука находится в контакте с пилоном (с предплечьем/ локтём по выбору)
BLN28	Iron X position 1		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Партнер снизу выполняет Х-флаг (см. минимальные требования по данной позиции), верхняя часть туловища параллельна полу; партнер сверху в вертикальной зафиксированной позиции на выбор - Оба партнера могут контактировать с пилоном только руками - Критерии Х-флага применяются (см. S49)
BLN29	Layback arch balance		0.8	- Удерживать положение более 2 секунд - Партнер сверху – в положении спиной вниз и не держится руками за пилон - Партнер снизу выполняет любой силовой элемент и имеет только одну точку касания с пилоном - Оба партнера контактируют с пилоном

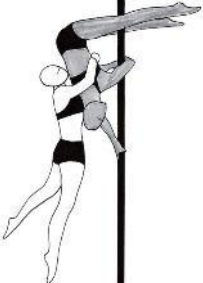
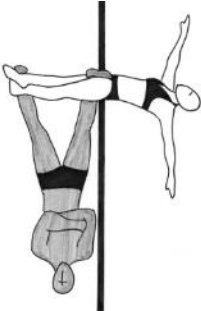
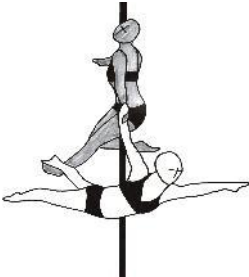
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
BLN30	Split hold balance		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнер – в положении шпагата на выбор - Верхний партнер находится в перевёрнутом положении стойки на руке, балансируя на нижнем партнере, где ладонь/ рука находится в контакте с пилоном - Оба партнера контактируют с пилоном - Угол раскрытия шпагата: минимум 180°
BLN31	Strength hold Balance 1		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Партнер снизу выполняет любой силовой элемент, где тело находится параллельно полу - Верхний партнер находится в перевёрнутом положении стойки на руке, балансируя на нижнем партнере, где ладонь/ рука находится в контакте с пилоном
BLN32	Thigh/outside knee hang support		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнёр исполняет вис на внутренней/ внешней поверхности ноги, согнутой в колене, с двумя ладонями на пилоне и вытянутыми руками - Верхний партнёр в вертикальном зафиксированном положении на выбор без контакта с пилоном, балансирует на нижнем партнере - Только нижний партнёр имеет контакт с пилоном
BLN33	Elbow hold balance 1		0.9	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Удерживающий партнер исполняет рогатку, удерживаясь за пилон локтем верхней руки, шеей, предплечьем нижней руки; корпус параллелен полу - Удерживаемый партнер должен быть в зафиксированной горизонтальной позиции дощечка на выбор, балансируя на верхней стопе другого партнера - Оба партнёра контактируют с пилоном

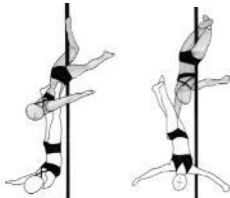
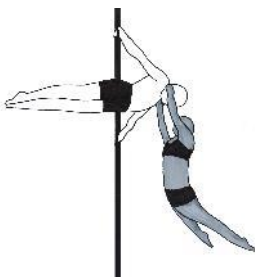
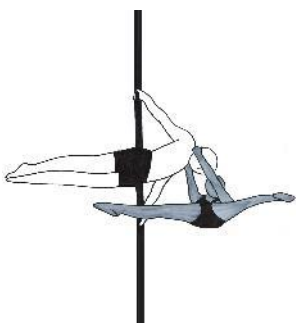
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
BLN34	Iron X position 2		0.9	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Партнер снизу выполняет X-флаг (см. минимальные требования по данной позиции), верхняя часть туловища параллельна полу - Верхний партнер – в перевернутом зафиксированном положении на выбор, где корпус параллелен пилону - Оба партнера контактируют с пилоном только ладонями - Критерии X-флага применяются (см. S49)
BLN35	Layback – X pose balance 2		0.9	- Удерживать положение более 2 секунд - Партнер сверху - в положении спиной вниз и руками не держится за пилон - Нижний партнер исполняет положение X pose, где корпус находится под углом 90° к пилоному - Оба партнера контактируют с пилоном
BLN36	Vertical Jade balance		0.9	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Оба партнёра контактируют с пилоном - Нижний партнёр исполняет элемент Vertical Jade – критерии применяются (см. F72). - Верхний партнер находится в перевернутом положении стойки на руке, балансируя на верхней стопе нижнего партнёра, только одна его рука находится в контакте с пилоном
BLN37	Chest balance		1.0	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживаемый партнёр находится в стойке на груди, балансируя на поддерживающем партнёре и контактируя с пилоном только ладонями - Поддерживающий партнёр в вертикальном положении, руки и ноги не контактируют с пилоном
BLN38	Double Russian split		1.0	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера выполняют русский шпагат - Только ступни касаются пилона - Партнеры держатся за руки, но не касаются ими пилона - Партнеры должны быть в зеркальном отображении

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
BLN39	Elbow grip/Iron Pencil		1.0	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера балансируют, держась за руки - Партнер сверху выполняет положение флажок с захватом локтем (см. минимальные требования для этого элемента) - Партнер снизу выполняет горизонтальный флаг-карандаш (см. минимальные требования для Iron pencil, где верхняя рука держится за верхнего партнёра вместо пилона)
BLN40	Iron X position 3		1.0	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Партнер снизу выполняет X-флаг (см. минимальные требования для Iron X), где верхняя часть туловища параллельна полу, партнер сверху находится в вертикальной зафиксированной позиции на выбор и не касается пилона - Только партнер снизу контактирует с пилоном - Критерии X-флага применяются (см. S49)
BLN41	Layback balance element, partner upright position		1.0	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Один из партнеров в положении спиной вниз и касается пилона только ногами - Другой партнер в перевернутой позиции с опорой на руки (в стойке) и не касается пилона - Оба партнера имеют полностью выпрямленные руки и ноги

ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ – ТОЛЬКО ОДИН ПАРТНЕР КОНТАКТИРУЕТ С ПИЛОНОМ (FLYING PARTNER ELEMENTS – ONLY ONE PARTNER CAN HAVE CONTACT WITH THE POLE)

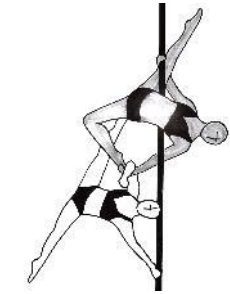
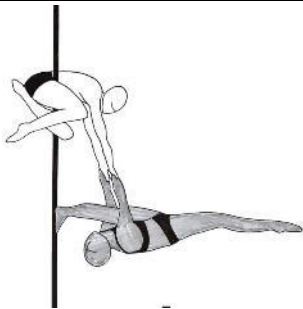
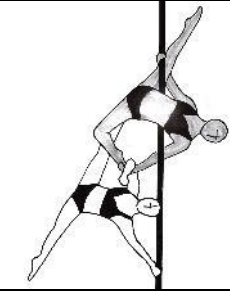
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLY1	Seated position 1		0.1	- Удерживать положение более двух секунд - Один партнер в позиции сидя - Одна рука или локоть касается пилона, касание стопами разрешено - Партнер в воздухе должен находиться в вертикальной зафиксированной позиции на выбор - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY2	Cupid hang		0.3	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер в позиции Cupid (Купидон) и может держаться за стопу или щиколотку - Партнер в воздухе находится в вертикальной зафиксированной позиции на выбор - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY3	Seated position 2		0.3	- Удерживать положение более двух секунд - Один партнер в позиции сидя - Одна рука или локоть касается пилона, касание стопами запрещено - Партнер в воздухе должен находиться в вертикальной зафиксированной позиции на выбор - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY4	Horizontal inverted position		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, где партнёры развёрнуты в разные стороны - Удерживающий партнер – в положении лицом вверх параллельно полу, держится за пилон только бедрами, допускается отклонение тела в 40° - Партнер в воздухе находится в зафиксированной перевернутой позиции на выбор держится за партнера сверху одной или двумя ступнями - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY5	Seated position 3		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнёр находится в положении сидя - Только одна ладонь или локоть имеет контакт с пилоном - Летящий партнёр должен быть в перевернутом зафиксированном положении на выбор - Только удерживающий партнёр контактирует с пилоном

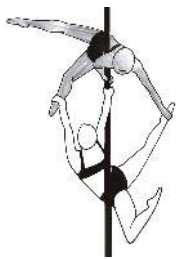
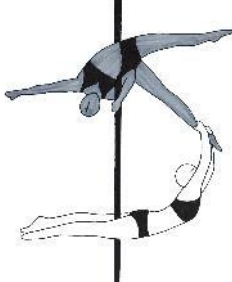
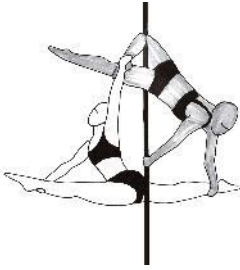
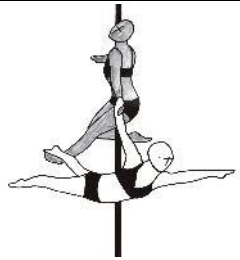
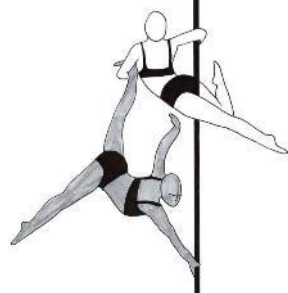
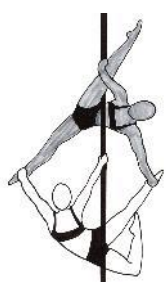
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLY6	Seated position 4		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Один партнер в положении сидя - Одна рука или локоть касается пилон - Партнер в воздухе должен находиться в зафиксированной перевернутой позиции на выбор - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY7	Elbow grip straddle hang		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер находится в положении Elbow grip straddle - Партнер в воздухе должен находиться вертикальной зафиксированной позиции на выбор без контакта с пилоном - Только один партнер контактирует с пилоном - Критерии элемента Elbow grip straddle применяются (см. S39)
FLY8	Horizontal plank inverted position		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент с партнерами в разных позициях - Один партнер в горизонтальной позиции дощечка и смотрит вверх, держась за пилон бедрами - Партнер в воздухе в зафиксированной перевернутой в воздухе позиции на выбор и держится за партнера сверху одной или двумя ступнями - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY9	Thigh/outside knee hang 1		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Один партнер в перевернутой позиции с захватом бедром/ внешним коленом - Партнер в воздухе должен находиться вертикально в фиксированной позиции на выбор - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY10	Inside knee hang 1		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер в перевернутом положении в висе на внутреннем колене - Партнер в воздухе держит внешнюю ногу ловящего партнера и находится в зафиксированной перевернутой позиции на выбор или, по крайней мере, имеет поднятые ступни над головой - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY11	Seated position 5		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнёр находится в положении сидя, одна ладонь или локоть находятся в контакте с пилоном - Летящий партнёр должен быть в горизонтальном фиксированном положении на выбор - Только один партнёр контактирует с пилоном

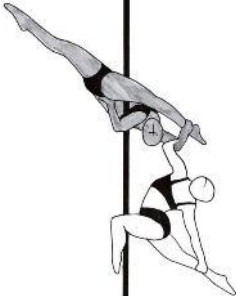
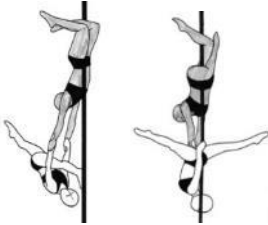
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLY12	Only hands holding		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер держится за пилон руками и внутренней подмышкой - Партнер в воздухе должен быть в зафиксированном положении на выбор - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY13	Thigh/outside knee hang 2		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер в перевернутом положении в вися на бедре/ внешнем колене - Партнер в воздухе должен быть в перевернутом зафиксированном положении на выбор или, по крайней мере, иметь поднятые ступни над головой - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY14	Split hang 1		0.9	- Удерживать положение более двух секунд - Держащий партнёр находится в положении шпагата на выбор - Угол раскрытия шпагата: минимум 180° - Летящий партнёр держит ногу удерживающего партнёра и должен находиться в перевернутом зафиксированном положении на выбор или поднять ступни выше головы - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY15	Split grip reverse plank hang 1		1.0	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент с партнерами в положениях, направленных в разные стороны - Удерживающий партнёр находится в положении элемента Split grip reverse plank (см. минимальные требования к элементу) - Летящий партнёр находится в вертикальном зафиксированном положении на выбор - Только один партнер контактирует с пилоном
FLY16	Split grip reverse plank hang 2		1.0	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент с партнерами в положениях, направленных в разные стороны - Удерживающий партнёр находится в положении элемента Split grip reverse plank (см. минимальные требования к элементу) - Летящий партнёр должен быть в зафиксированном положении горизонтального шпагата на выбор - Угол раскрытия шпагата: минимум 180° - Только один партнер контактирует с пилоном

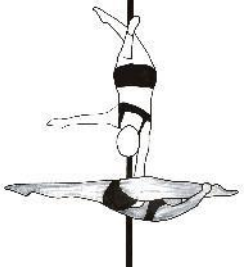
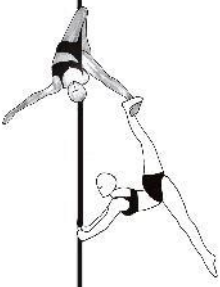
**ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ВОЗДУХЕ – ОБА ПАРТНЕРА КОНТАКТИРУЮТ С ПИЛОНОМ
(FLYING PARTNER ELEMENTS – BOTH PARTNERS CAN HAVE CONTACT WITH THE POLE)**

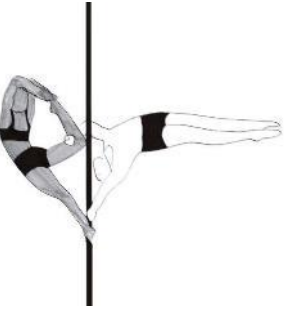
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLY17	Elbow grip seated position		0.2	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнёра контактируют с пилоном - Удерживающий партнер – в положении элемента Elbow grip seat - Партнер в воздухе должен быть в зафиксированном положении на выбор - Критерии элемента Elbow grip seat применяются (см. S3)
FLY18	Seated position 6		0.2	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнёра контактируют с пилоном - Удерживающий партнёр в сидячем положении - Одна ладонь или локоть находятся в контакте с пилоном - Летящий партнёр должен быть в перевёрнутом фиксированном положении на выбор
FLY19	Seated position 7		0.3	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера касаются пилонa - Удерживающий партнер в позиции сидя - Партнер в воздухе должен быть зафиксированном положении на выбор
FLY20	Inverted thigh hold		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер в перевернутой позиции с плотным захватом бедром внешнего колена - В воздухе партнер в позиции спиной вниз с одной ногой вытянутой и другой ногой в пасе - Партнер в воздухе не должен скрещивать ноги - Оба партнера не держатся руками за пилон
FLY21	Layback position		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера касаются пилонa - Удерживающий партнер находится спиной вниз - Партнер в воздухе должен быть в зафиксированной позиции на выбор

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLY22	Superman hang 1		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер находится в положении Супермен – зацеп локтем разрешен - Партнер в воздухе должен быть в перевернутом положении шпагата на выбор, только руки контактируют с пилоном - Оба партнера контактируют с пилоном
FLY23	Allegra passé hang 1		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Верхний партнер – в положении элемента Allegra passé 1 (см. F11). - Нижний партнер контактирует с пилоном за счёт одной руки - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном - Минимальное раскрытие шпагата в положении Allegra passé: 160°
FLY24	Remi hang		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном - Удерживающий партнер находится в позиции Remi lay back и держит ноги летящего партнёра - Летящий партнер должен быть в фиксированном положении на выбор и держаться за пилон как минимум двумя руками
FLY25	Upright split position		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном - Удерживающий партнер – в позиции сидя, руки не касаются пилон - Летящий партнер должен быть в зафиксированном перевернутом положении шпагата на выбор - Угол раскрытия шпагата: минимум 160°
FLY26	Allegra passé hang 2		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Верхний партнер – в положении элемента Allegra passé 2 (см. F21). - Нижний партнер контактирует с пилоном только за счёт одной руки - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном - Минимальное раскрытие шпагата в положении Allegra passé: 180°
FLY27	Iguana - Superman hang		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер – в положении шпагата на выбор, руки в позиции игуана - Летящий партнер исполняет элемент Супермен без контакта руками за пилон, держась только за нижнюю ногу удерживающего партнера - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном

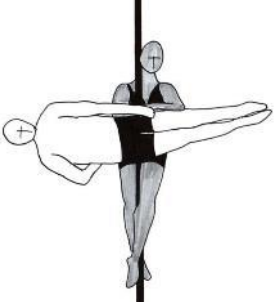
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLY28	Janeiro hang		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном - Верхний партнёр находится в положении Janeiro, держит ногу летящего партнёра - Летящий партнёр держится за нижнюю ногу поддерживающего партнёра и находится в зафиксированном положении на выбор, контактирует с пилоном только за счёт одной руки
FLY29	Janeiro Superman hang		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном - Верхний партнёр находится в положении Janeiro - Летящий партнёр исполняет элемент Superman crescent и не контактирует с пилоном руками, держится за нижнюю ногу удерживающего партнёра - Критерии к минимальным требованиям для элемента Janeiro применяются (см. S43)
FLY30	Thigh/outside knee hang 3		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном - Удерживающий партнёр находится в перевёрнутом положении виса на внутренней поверхности внешнего колена и держит летящего партнёра за ногу - Летящий партнёр находится в вертикальном положении на выбор, в котором руки не контактируют с пилоном
FLY31	Seated position 8		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнёр находится в сидячем положении, одна рука или локоть контактируют с пилоном - Летящий партнёр должен быть в горизонтальном положении на выбор - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном
FLY32	Superman hang 2		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер находится в положении Супермен – зацеп локтем разрешен - Партнер в воздухе должен быть в перевернутом положении шпагата на выбор, только одна рука контактирует с пилоном - Оба партнера контактируют с пилоном
FLY33	Allegra split hang		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Верхний партнер – в положении элемента Allegra split 2 (см. F10) - Нижний партнёр контактирует с пилоном за счёт одной руки - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном - Минимальное раскрытие шпагата в положении Allegra split: 180°

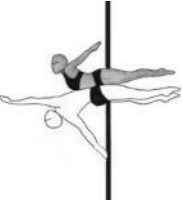
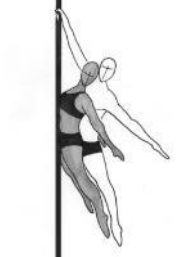
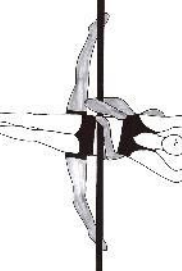
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLY34	Outside knee hang		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнёр находится в перевёрнутом положении виса на внешней ноге - Летящий партнёр находится в перевёрнутом положении на выбор - Оба партнера находятся в контакте с пилоном и друг с другом
FLY35	Seated position 8		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера контактируют с пилоном - Удерживающий партнер находится в положении сида - Летящий партнёр находится в зафиксированном вертикальном положении шпагата на выбор - Угол шпагата: минимум of 180°
FLY36	Split Hang 2		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер – в положении шпагата на выбор - Летящий партнер в зафиксированном положении на выбор, держится за руку или ногу удерживающего партнера, без контакта пилон руками - Оба партнера контактируют с пилоном - Угол раскрытия шпагата: минимум 180°
FLY37	Split hang 3		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер – в положении шпагата на выбор - Летящий партнер - в зафиксированном положении на выбор, контактирует с пилоном - Оба партнера контактируют с пилоном - Угол раскрытия шпагата: минимум 180°
FLY38	Thigh/outside knee hang 4		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера контактируют с пилоном - Удерживающий партнер в перевернутом висе с захватом бедром/ внешним коленом - Партнер в воздухе должен быть в перевернутом зафиксированном положении шпагата на выбор
FLY39	Titanic hang 1		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнёр должен находится в положении Титаник, где ноги, ягодицы могут быть в контакте с пилоном; ладони, руки и стопы не касаются пилон - Летящий партнёр держит ноги/стопы удерживающего партнёра и должен находится в перевернутом зафиксированном положении на выбор или, как минимум, поднять стопы выше уровня головы - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLY40	Only hands holding split		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера контактируют с пилоном - Удерживающий партнер держится руками и подмышкой внутренней руки - Партнер в воздухе должен быть в зафиксированной позиции горизонтального шпагата - Угол шпагата: минимум 180°
FLY41	Superman V position		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер – в положении элемента Superman V - Летящий партнер должен быть в перевернутом зафиксированном положении на выбор - Оба партнера контактируют с пилоном - Критерии элемента Superman V применяются (см. F58)
FLY42	Thigh/outside knee hang 5		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера касаются пилон и друг друга - Удерживающий партнер находится в перевернутом вися на внутренней поверхности внешней ноги/колена - Летящий партнер должен быть в зафиксированной позиции горизонтального шпагата на выбор - Угол шпагата: минимум 180°
FLY43	Thigh/outside knee hang 6		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Верхний партнер находится в перевернутом вися на внутренней поверхности внешней ноги/колена - Нижний партнер контактирует с пилоном только ладонями - Партнеры используют только одну стопу для контакта друг с другом - Оба партнера находятся в контакте с пилоном
FLY44	Titanic hang 2		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер должен находиться в положении Титаник, где ноги, руки и ягодицы могут быть в контакте с пилоном; стопы не касаются пилон - Летящий партнер держит ноги/стопы удерживающего партнера и должен находиться в горизонтальном зафиксированном положении на выбор под углом в 90° к пилону - Оба партнера находятся в контакте с пилоном
FLY45	Inside knee hang 2		0.9	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера находятся в контакте с пилоном - Удерживающий партнер в перевернутом положении в вися на внутреннем колене - Партнер в воздухе должен быть в зафиксированной позиции на выбор с касанием пилон только одной стопой

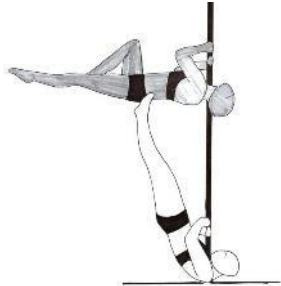
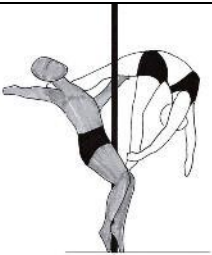
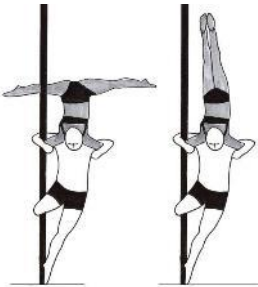
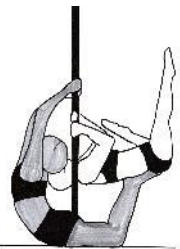
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLY46	Inside knee hang 3		0.9	- Удерживать положение более двух секунд - Верхний партнер – в положении элемента Allegra passé, нога на пилоне может быть согнута - Нижний партнер держится одной рукой за пилон и имеет одну точку касания с партнером (по желанию). Все тело летящего партнера должно быть параллельно полу - Оба партнера находятся в контакте с пилоном - Минимальный угол раскрытия шпагата в элементе Allegra passé: 180°
FLY47	Thigh/outside knee hang 7		0.9	- Удерживать положение более двух секунд - Верхний партнер находится в перевёрнутом вися на внутренней поверхности внешней ноги/колена - Нижний партнёр контактирует с пилоном только плечом (контакт с шеей по желанию) - Партнёры используют только одну стопу для контакта друг с другом - Оба партнера находятся в контакте с пилоном
FLY48	Elbow hold balance 2		1.0	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент с партнерами в положениях, направленных в разные стороны - Удерживающий партнер выполняет любой силовой элемент, где тело полностью выпрямлено и бедра параллельны полу. Ноги полностью выпрямлены, сведены вместе и параллельны полу; только одна ладонь и локоть/рука находятся в контакте с пилоном - Летящий партнер должен быть в зафиксированном положении на выбор, контактировать с пилоном только одной стопой и смотреть в противоположную сторону от удерживающего партнера

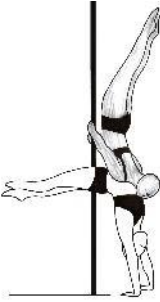
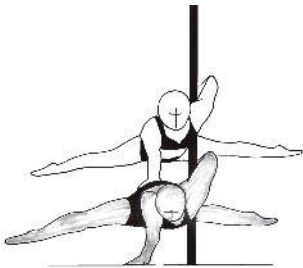
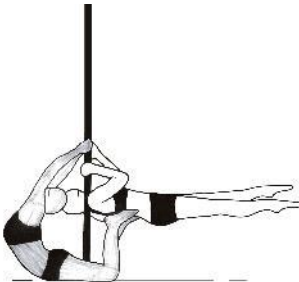
ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОДДЕРЖКУ (PARTNER SUPPORTED ELEMENTS)

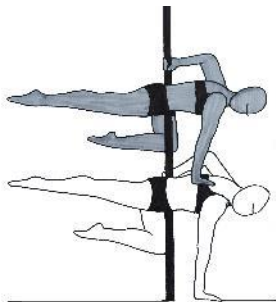
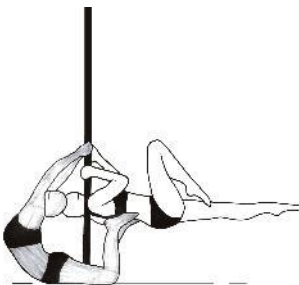
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
PSE1	Basic invert hold 1		0.1	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер – в базовом перевернутом положении, руки не касаются пилона - Удерживаемый партнер – в вертикальном положении на выбор, без контакта рук и ног с пилоном - Оба партнера находятся в контакте с пилоном
PSE2	Basic invert hold 2		0.2	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер – в базовом перевернутом положении, руки не касаются пилона - Удерживаемый партнер – в перевернутом положении на выбор, без контакта рук и ног с пилоном - Оба партнера находятся в контакте с пилоном
PSE3	Upright hanging support		0.3	- Удерживать положение более двух секунд - Один из партнеров держится за пилон в вертикальной позиции, ноги вытянуты, стопы на пилоне - Удерживаемый партнер контактирует с пилоном одной рукой и находится на удерживающем партнере - Оба партнера находятся в контакте с пилоном
PSE4	Seated support		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера находятся вертикально - Один партнер в положении сидя на пилоне и держит другого партнера - Только сидящий партнер находится в контакте с пилоном
PSE5	Standing support		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Один из партнеров – в вертикальной позиции на выбор и держит другого партнера только за ладони или руки - Удерживаемый партнер выполняет любой силовой элемент, где корпус параллелен полу - Оба партнера находятся в контакте с пилоном, касание пилон руками запрещено
PSE6	Upright standing support		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживаемый партнер в перевернутой позиции, ноги не касаются пилон - Оба партнера находятся в контакте с пилоном

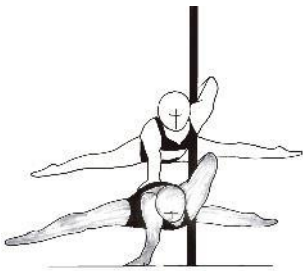
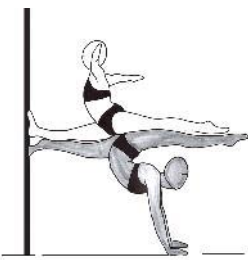
Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
PSE7	Ballerina support		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Удерживающий партнер в позиции балерина - Удерживаемый партнер в зафиксированном положении на выбор - Только один партнер касается пилона
PSE8	Horizontal support		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Оба партнера контактируют с пилоном в горизонтальной позиции - Удерживающий партнер касается рукой пилон, Удерживаемый партнер не держится руками за пилон - Оба партнера должны быть в горизонтальном положении
PSE9	Upright hanging support		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Один из партнеров держится за пилон в вертикальной позиции - Удерживаемый партнер не касается пилон и находится на держащем партнере - Только один партнер касается пилон
PSE10	Hanging on two hands support 1		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Один из партнеров держится за пилон руками в вертикальной позиции - Удерживаемый партнер лицом к пилону, опирается на пилон и не держится руками или ногами за пилон, удерживается только благодаря опоре на удерживающего партнера
PSE11	Hanging on two hands support 2		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Один из партнеров держится за пилон руками в вертикальной позиции - Удерживаемый партнер спиной к пилону и не держится руками или ногами за пилон, держится только благодаря опоре на удерживающего партнера
PSE12	Hanging from one hand support		1.0	- Удерживать положение более двух секунд - Один из партнеров держится за пилон только одной рукой в вертикальной позиции - Удерживаемый партнер лицом к пилону, опирается на пилон, но не держится за него руками или ногами, удерживается только благодаря опоре на удерживающего партнера
PSE13	Straddle support		1.0	- Удерживать положение более двух секунд - Один из партнеров держится за пилон в положении рогатка локтем верхней руки, нижней ладонью, предплечьем и подошвами стоп; верхняя часть корпуса должна быть под углом в 90° к пилону - Удерживаемый партнер держивается на пилоне за счет давления удерживающего партнёра, без касания пилон ладонями или руками

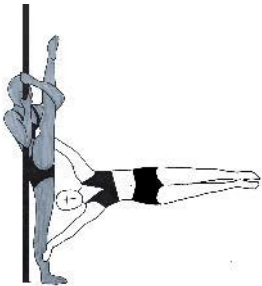
ОКОЛОПИЛОННЫЕ ПАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ (POLE BASED FLOOR PARTER ELEMENTS)

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLR1	Shoulder mount balance		0.2	- Удерживать положение более двух секунд - Нижний партнер поддерживает партнера сверху стопами под ягодицы (за счет давления вверх) и находится в контакте с полом - Верхний партнер должен быть параллельно полу, только одно плечо и ладони находятся в контакте с пилоном - Оба партнера должны быть полностью выпрямлены, руки могут быть согнуты - Оба партнера находятся в контакте с пилоном
FLR2	X pose balance 2		0.2	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Только один партнёр контактирует с пилоном - Нижний партнёр исполняет вертикальное полож. на выбор и находится в контакте с полом - Другой партнёр – в позиции X pose, баланс. на нижнем партнере без контакта с пилоном
FLR3	Upright handstand balance		0.3	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Оба партнера находятся в контакте с пилоном - Нижний партнёр находится в вертикальном положении на выбор и контактирует с полом - Другой партнёр – в перевёрн. полож. стойки, где опорная рука балансирует на нижнем партнере и только одна рука контактирует с пилоном
FLR4	Cupid balance 2		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Взаимосвязанный балансовый элемент, где оба партнера контактируют с пилоном - Нижний партнер исполняет положение Cupid (Купидон) с локтевым захватом на полу - Верхн. партнер – в стойке на плечах, баланс. на нижн. партнере; ноги полностью выпрямлены и зафиксированы в положении на выбор; корпус параллелен пилону - Партнёры развёрнуты в разные стороны - Оба партнера могут находиться в контакте с пилоном, но без касания пилон ладонями - Только нижний партнер касается пола одной стопой
FLR5	Floor arch plank balance 1		0.4	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижн. партнёр – в положении Superman crescent (см. миним. требования) на полу, ноги согнуты - Другой партнёр выполняет элемент рогатка в положении Sholder mount straddle (S23 - см. минимальные требования для положения рогатка), баланс. на стопах нижнего партнёра - Нижн. партнер касается пола бедрами и удержив. верхн. партнера стопами в области поясницы

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLR6	Bridge balance		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнёр находится в положении мостика (см. минимальные требования) и контактирует с полом, ноги параллельно полу - Другой партнёр находится в перевёрнутом положении стойки на груди, балансируя на нижнем партнёре, держится за пилон только ладонями - Нижний партнёр контактирует с пилоном только за счёт внутренней поверхности бёдер, касается пола только ладонями
FLR7	Standing inverted balance 1		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на силовое переплетение, где один из партнёров находится в контакте с полом и пилоном - Балансирующий партнёр может быть в перевёрнутом зафиксированном положении на выбор, без контакта с полом - Стоящий партнёр находится в вертикальном положении шпагата на выбор и контактирует с полом и пилоном - Минимальный угол раскрытия шпагата: 160°
FLR8	Straddle plank balance 1		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Партнёры выполняют один и тот же силовой элемент - Нижний партнёр выполняет элемент на баланс с упором в пол на одной руке, одна рука и бок контактируют с пилоном, только одна точка касания с полом - Верхний партнёр должен выполнить такой же элемент, балансируя на нижнем партнёре, одна рука и бок контактируют с пилоном, только одна точка касания с нижним партнёром - Партнёры должны быть параллельны полу и друг другу, допустимое отклонение 20°, лицом в одну сторону
FLR9	Floor arch plank balance 2		0.5	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнёр находится в положении Superman crescent (см. минимальные требования) на полу, ноги согнуты - Другой партнёр выполняет элемент рогатка в положении Sholdermountplankstraddle (S45 - см. минимальные требования), балансируя на стопах нижнего партнёра - Нижний партнер касается пола бедрами и поддерживает верхнего партнера стопами в области поясницы

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLR10	Handstand balance 2		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнёр выполняет стойку на руке, где тело и ноги параллельны пилоному, внутренняя рука и нога/стопа контактируют с пилоном - Другой партнёр должен быть в зафиксированном горизонтальном положении на выбор, балансируя на стопе нижнего партнёра - Нижний партнёр касается пола только одной рукой - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном
FLR11	Passé plank balance		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Партнёры выполняют один и тот же силовой элемент - Нижний партнёр выполняет элемент на баланс с упором в пол на одной руке, внутренняя нога и бок контактируют с пилоном - Верхний партнёр должен выполнить такой же элемент, балансируя на нижнем партнёре, одна рука, внутренняя нога и бок контактируют с пилоном - Партнёры должны быть параллельны полу и друг другу, лицом в одну сторону
FLR12	Split balance 1		0.6	- Удерживать положение более двух секунд - Партнёры выполняют один и тот же элемент на гибкость - Нижний партнёр выполняет базовый шпагат на полу, где ноги и руки полностью выпрямлены, а корпус параллелен полу - Верхний партнёр должен выполнить такой же элемент, балансируя на стопе нижнего партнёра - Партнёры должны быть параллельны друг другу, лицом в одну сторону - Только нижний партнёр контактирует с полом. - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном - Угол раскрытия шпагата: минимум 180°
FLR13	Floor arch plank balance 2		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнёр находится в положении Superman crescent (см. минимальные требования) на полу, ноги согнуты - Другой партнёр выполняет элемент Sholdermountplankpassé или Sholdermoundplankhorizontal (S67 - см. минимальные требования), балансируя на стопах нижнего партнёра - Нижний партнёр касается пола бедрами и поддерживает верхнего партнёра стопами в области лопаток

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLR14	Split balance 2		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнёр находится в положении зафиксированного шпагата на полу на выбор - Другой партнёр находится в перевёрнутом положении стойки, где опорная рука балансирует на верхней стопе нижнего партнёра и контактирует с пилоном только одним локтем или предплечьем/ладонью - Только нижний партнёр имеет контакт с полом одной стопой и рукой (по желанию) - Оба партнёра находятся в контакте с пилоном - Угол раскрытия шпагата: минимум 180°
FLR15	Standing inverted balance		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на силовое переплетение, где один из партнёров находится в контакте с полом и пилоном - Балансирующий партнёр может быть в перевёрнутом зафиксированном положении на выбор, без контакта с полом - Стоящий партнёр находится в вертикальном положении шпагата на выбор и контактирует с пилоном - Минимальный угол раскрытия шпагата: 180°
FLR16	Straddle plank balance 2		0.7	- Удерживать положение более двух секунд - Партнёры выполняют один и тот же силовой элемент - Нижний партнёр выполняет элемент на баланс с упором в пол на одной руке, одна рука и бок контактируют с пилоном, только одна точка касания с полом - Верхний партнёр должен выполнить такой же элемент, балансируя на нижнем партнёре, одна рука и бок контактируют с пилоном, только одна точка касания с нижним партнёром - Партнёры должны быть параллельны полу и друг другу, лицом в одну сторону
FLR17	Split balance 3		0.8	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент на баланс в положении стойки на руках, не может быть исполнен без одного или другого партнёра - Удерживающий партнёр находится в положении стойки на руках, с ногами, раскрытыми в шпагат под углом в 180°, только одна стопа контактирует с пилоном - Удерживаемый партнёр находится в положении шпагата сверху удерживающего партнёра, только одна стопа контактирует с пилоном

Код №	Название	Элемент	Тех. ценность	Критерии
FLR18	Standing horizontal balance		0.9	- Удерживать положение более двух секунд - Силовой взаимосвязанный элемент, где один из партнёров находится в контакте с полом и пилоном - Балансирующий партнер должен быть в зафиксированном положении на выбор, в котором все тело параллельно полу и не касается его - Стоящий партнёр находится в вертикальном положении шпагата на выбор и контактирует с пилоном - Минимальный угол раскрытия шпагата: 180°
FLR19	Strength hold balance 2		0.9	- Удерживать положение более двух секунд - Элемент, в котором партнёры развёрнуты в разные стороны - Нижний партнер выполняет любой силовой элемент, в котором тело параллельно полу и только одна рука находится в контакте с полом - Верхний партнер находится в перевёрнутом положении стойки, где опорная рука балансирует на нижнем партнёре, касается пилон только ладонью/рукой, без контакта с полом

КОМБИНАЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ, ИСКЛЮЧЕННЫХ ИЗ БОНУСОВ К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ (ELEMENT COMBINATIONS EXCLUDED FROM COMPULSORY BONUSES)

№	Не должны быть объединены с	№	Не должны быть объединены с	№	Не должны быть объединены с	№	Не должны быть объединены с
F1	F4 F26 F53	F41	F72	S8	S12	S49	S30 S58 S62 S78
F2	F5 F8 F16	F45	F13 F33	S9	S18 S27 S34	S50	S43 S65
F4	F1 F26 F53	F46	F22 F34	S12	S8	S52	S71
F5	F2 F8 F16	F47	F63 F76 F91	S14	S21 F12	S53	S25 S26 S46 S72
F6	F10 F11 F21 F32	F52	F7 F25	S17	S44	S58	S30 S49 S62 S78
F7	F25 F52	F53	F1 F4 F26	S18	S9 S27 S34	S59	S70
F8	F2 F5 F16	F54	F28	S19	S29 S35 S41	S62	S30 S43 S58 S78
F9	F23	F58	F99 S38	S21	S14 F12	S64	S77
F10	F6 F11 F21 F32	F62	F35	S23	S45 S67 S80	S65	S43 S50
F11	F6 F10 F21 F32	F63	F47 F76 F91	S25	S26 S46 S53 S72	S66	S79
F12	S14 S21	F68	F86 F98	S26	S25 S46 S53 S72	S67	S23 S45 S80
F13	F33 F45	F72	F41	S27	S9 S18 S34	S68	S83
F16	F2 F5 F8	F75	F81	S29	S19 S35 S41	S69	S84
F20	F38	F76	F47 F63 F91	S30	S49 S58 S62 S78 F82	S70	S59
F21	F11 F32	F81	F75	S34	S9 S18 S27	S71	S52
F22	F34 F46	F82	S30	S35	S19 S29 S41	S72	S25 S26 S46 S53
F23	F9	F83	F30	S38	F58 F99	S74	S40
F25	F7 F52	F84	F96 F97	S40	S74	S77	S64
F26	F1 F4 F53	F86	F68 F98	S41	S19 S29 S35	S78	S30 S49 S58 S62
F28	F54	F91	F47 F63 F76	S43	S50 S65	S79	S66
F30	F83	F94	F95	S44	S17	S80	S23 S45 S67
F32	F11 F21	F95	F94	S45	S23 S67 S80	S83	S68
F33	F13 F45	F96	F84 F97	S46	S25 S26 S53 S72	S84	S69
F34	F22 F46	F97	F84 F96				
F35	F62	F98	F68 F86				
F38	F20	F99	F58 S38				

Форма Обязательных Элементов (Compulsory Score Form)*

Инструкция по заполнению формы обязательных элементов: за каждую неправильно заполненную форму списывается балл -1. Обратите внимание: форма должна быть напечатана в Microsoft Word с использованием шрифта черного цвета. Только официальная IPSF форма обязательных элементов допустима для предоставления. За использование некорректной формы списывается балл -1.

Спортсмен(-ы) (Athlete(-s)):

Укажите полное имя спортсмена для индивидуальной программы или имена обоих спортсменов для дуэта.

Страна/Регион (Country/Region):

Укажите страну и регион, которые представляет спортсмен(-ы). Для международных соревнований спортсмен должен указать только свою страну. Для национальных и открытых соревнований спортсмен должен также указать регион/провинцию/страну.

Уровень (Division):

Укажите уровень, в котором соревнуется спортсмен из следующих возможных: Любители, Профессионалы или Элита. Пожалуйста обратитесь к Правилам и Положениям для полного распределения по уровням.

Категория (Category):

Укажите категорию, в которой соревнуется спортсмен из следующих возможных: Малыши, Дети Девочки, Дети Мальчики, Юниоры Девочки, Юниоры Мальчики, Сеньоры Женщины, Сеньоры Мужчины, Мастера 40+ Женщины, Мастера 40+ Мужчины, Мастера 50+ Женщины, Мастера 50+ Мужчины, Дуэты Дети, Дуэты Юниоры, Дуэты Подростки, Дуэты Сеньоры Женщина/Женщина, Дуэты Сеньоры Мужчина/Мужчина, Дуэты Сеньоры Женщина/Мужчина.

Дата (Date):

Укажите дату подачи формы. Если отправляете новую форму, то указываете новую дату, соответствующую дате подачи этой формы.

Федерация (Federation):

Укажите название Национальной Федерации, аффилированной к IPFS, которую представляет спортсмен. В случае, если аффилированная к IPFS федерация ещё не установлена, то оставьте это поле пустым.

Порядковый номер элементов (Element No):

Это относится к обязательным элементам, которые спортсмен(-ы) должен выполнить в своей программе.

Элемент № 1 = первый обязательный элемент программы.

Элемент № 2 = второй обязательный элемент программы и т.д.

Список элементов с указанием кода элемента (Element Code No):

Важно указать коды элементов согласно Коду Баллов (Code of Points) в верном порядке и последовательности, так как они выполняются в программе. Если спортсмен принимает решение объединить два обязательных элемента, он должен указать оба элемента в одной и той же графе. Элемент комбинации, который выполняется первым, отображается в списке первым. В случае комбинации элементов следующую за этим строку необходимо оставить пустой для того, чтобы ряд обязательных элементов соответствовали количеству элементов. (См. примеры форм обязательных элементов).

Дуэты: Код № SYN1 должен быть написан вместе с Кодовым номером выбранных обязательных элементов ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, например, SYN1/F45

Судьи отслеживают элемент по указанному коду. Код также применяется в случае, если название элемента указано некорректно.

Название элемента (Element Name):

Важно заполнить графу «Название элемента», согласно названиям элементов, указанных в Коде Баллов (Code of Points). Она должна быть аналогичной графе «Код элемента». В случае несоответствия названия элемента коду элемента, указанного в форме, судейство осуществляется по указанному коду элемента, а спортсмен получает штрафные баллы за некорректное заполнение формы.

Обязательный Бонус-код, если применяется (Compulsory Bonus Code, if applicable):

Спортсмены должны заполнить эту секцию, приняв решение о выполнении элементов, за которые начисляются надбавки.

Пример заполнения трех (3) обязательных элементов в для получения бонуса:

Кодовый номер элемента: F63 + F31 + F55

Название элемента: Dragon tail fang + Split grip leg through split + Oversplit on pole

Описание бонусов: CBS1

Техническая ценность: 0.8 + 0.4 + 0.7

Техническая ценность (T.V.) в бонусах: +1.0 +1.0

Бонусные элементы должны быть написаны в одной строке. Строка под элементами, выполняемыми с бонусной надбавкой, должна быть оставлена незаполненной (см. номера элементов 10/11 в форме обязательных элементов ниже).

Если три элемента объединены с целью получения бонуса, две следующие строки должны быть оставлены пустыми (см. номера элементов 6/7/8 в форме обязательных элементов ниже).

Техническая ценность (Technical Value):

Спортсмен(-ы) должен заполнить техническую ценность обязательного элемента, согласно Коду Баллов (Code of Points).

Для спортсмена важно указать правильную техническую ценность, соответствующую выбранному элементу. Если спортсмен принимает решение объединить два обязательных элемента, техническая ценность должны быть указана в той же самой графе. Элемент, выполняемый в комбинации первым, указывается первым.

*Дуэты: Техническая Ценность элемента SYN1 должна быть выбрана из обязательных элементов ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, например, SYN1/F48 = Техническая Ценность +0.7

Техническая ценность (Т.Ц.) бонусных элементов (Technical Value (T.V.) on Bonuses):

Спортсмен должен указать техническую ценность бонусных надбавок при исполнении им комбинации обязательных элементов согласно Коду Баллов (Code of Points). Важно правильно указать техническую ценность, соответствующую выбранному бонусу.

Подпись спортсмена(-ов) (Athlete(-s) Signature): Форма должна быть подписана спортсменом (спортсменами) или их имена должны быть впечатаны.

Подпись тренера (Coach's Signature): Если у спортсмена есть сертифицированный IPSF тренер, его или её подпись может быть добавлена. В случае, если спортсмен выступает в категории Малыши, Дети или Юниоры и у спортсмена нет сертифицированного IPSF тренера, то необходима подпись родителя или опекуна.

** Для международных и мировых соревнований форма обязательных элементов заполняется на английском языке.*

Ниже даны англоязычные названия уровней и категорий.

Уровень (Division): Amateur, Professional, Elite

Категория (Category): Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior Men, Senior Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Doubles Women/Women, Doubles Men/Men, Doubles Men/Women

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE COMPULSORY SINGLES SCORE SHEET)



ФОРМА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Пожалуйста, заполните форму в порядке исполнения элементов в программе. Используйте черный шрифт.

Спортсмен (-ы): Имя Фамилия						Дата: 32 Декабря 2032		
Страна/Регион: Россия, Республика Хакасия					Федерация: Pole Sports Russia			
Уровень: Элита			Категория: Юниоры Девушки			Имя Судьи:		
№ Элем.	Код Элем.	Название элемента	Код бонуса к Обязат. Элем. (если применимо)	Технич. ценность	Технич. ценность бонуса	Баллы (только судьи)	Бонусные Баллы (только судьи)	Пометки (только судьи)
1	ADL1a	Dead lift from shoulder mount grip		0.5				
2	S61	Wenson straddle		0.8				
3	ST22	Phoenix spin 1		0.7				
4	F25	Hip hold split	CBS3	0.5	+0.5			
5	S53	Back support plank outside leg passé		0.8				
6	F63 + F31 + F55	Dragon tail fang + Split grip leg through split + Oversplit on pole	CBS1	0.8 + 0.5 + 0.7	+1.0 +1.0			
7								
8								
9	SP24	Straddle spin 2 hands up		0.5				
10	S49 + S47	Iron X + Butterfly extended twist one hand	CBS2	0.7 + 0.7	+2.0			
11								
Форма обязательных элементов заполнена неправильно								
Неправильный порядок элементов								
ИТОГОВЫЕ БАЛЛЫ:								
Подпись спортсмена: Имя Фамилия				Подпись тренера: тренеры/ Сопровождающие (для спортсменов до 18 лет)				

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ДУЭТОВ
(EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE COMPULSORY DOUBLES SCORE SHEET)



ФОРМА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Пожалуйста, заполните форму в порядке исполнения элементов в программе. Используйте черный шрифт.

Спортсмен (-ы): Имя Фамилия + Имя Фамилия						Дата: 32 Декабря 2032		
Страна/Регион: Россия, Новгородская область					Федерация : Pole Sports Russia			
Уровень: Элита			Категория: Дуэты Сеньоры (Женщина/Мужчина)			Имя Судьи:		
№ Элем.	Код Элем.	Название элемента	Код бонуса к Обязат. Элем. (если применимо)	Технич. ценность	Технич. ценность бонуса	Баллы (только судьи)	Бонусные Баллы (только судьи)	Пометки (только судьи)
1	ADL2b	Dead lift from twist grip		0.6				
2	SYN1/ S49 + BLN23	Iron X + Layback - X pose balance 1	CBD1	0.7 + 0.6	+1.0			
3								
4	BLN15	Superman position 2		0.8				
5	SYN4	Upright aerial position	CBD3	0.6	+1.0			
6	FLY9 + FLY39	Inside knee hang 1 + Only hands holding split	CBD2 + CBD1	0.8 + 0.8	+1.0 +1.0			
7								
8	FLY34	Seated position 8	CBD2	0.7	+1.0			
9	SYN8	Balance facing away from each other		0.7				
10	FLR15	Standing inverted balance 2		0.7				
11	PSE11	Hanging on two hands support 2		0.8				
Форма обязательных элементов заполнена неправильно								
Неправильный порядок элементов								
ИТОГОВЫЕ БАЛЛЫ:								
Подпись спортсмена (-ов): Имя Фамилия + Имя Фамилия				Подпись тренера: тренеры/ Сопровождающие (для спортсменов до 18 лет)				

Форма технических бонусов (Technical Bonus Form)*

Инструкция по заполнению формы технических бонусов: за каждую неправильно заполненную форму списывается балл -1. Обратите внимание: форма должна быть напечатана в Microsoft Word с использованием шрифта черного цвета. Только официальная IPFS форма обязательных элементов допустима для предоставления. За использование некорректной формы списывается балл -1.

Спортсмен(-ы) (Athlete(-s)):

Укажите полное имя спортсмена для индивидуальной программы или имена обоих спортсменов для дуэта.

Страна/Регион (Country/Region):

Укажите страну или регион, которые представляет спортсмен(-ы). Для международных соревнований спортсмен должен указать только свою страну. Для национальных и открытых соревнований спортсмен должен также указать регион/провинцию/страну.

Уровень (Division):

Укажите уровень, в котором соревнуется спортсмен из следующих возможных: Любители, Профессионалы или Элита. Пожалуйста обратитесь к Правилам и Положениям для полного распределения по уровням.

Категория (Category):

Укажите категорию, в которой соревнуется спортсмен из следующих возможных: Малыши, Дети Девочки, Дети Мальчики, Юниоры Девочки, Юниоры Мальчики, Сеньоры Женщины, Сеньоры Мужчины, Мастера 40+ Женщины, Мастера 40+ Мужчины, Мастера 50+ Женщины, Мастера 50+ Мужчины, Дуэты Дети, Дуэты Юниоры, Дуэты Подростки, Дуэты Сеньоры Женщина/Женщина, Дуэты Сеньоры Мужчина/Мужчина, Дуэты Сеньоры Женщина/Мужчина.

Дата (Date):

Укажите дату подачи формы. Если отправляете новую форму, то указываете новую дату, соответствующую дате подачи этой формы.

Федерация (Federation):

Укажите название Национальной Федерации, аффилированной к IPFS, которую представляет спортсмен. В случае, если аффилированная к IPFS федерация ещё не установлена, то оставьте это поле пустым.

Порядок (Order):

Это относится к техническим бонусам, выполняемым спортсменом в своей программе.

№ 1 = первый технический бонус программы.

№ 2 = второй технический бонус программы и т.д.

Бонус-код (Bonus Code):

Спортсмен(-ы) должен заполнить Бонус-код, соответствующий надбавкам, которые он хочет выполнить, как указано в Коде Баллов (Code of Points). Важно перечислить их в том порядке, в котором они выполняются в программе. Если спортсмен принимает решение объединить две или больше технических надбавки, он должен написать это в той же самой графе. Комбинации 2 или 3 технических надбавок могут быть написаны в одном ряду; длинные последовательности технических надбавок могут быть написаны в несколько рядов. Тот элемент, который выполняется в начале комбинации, должен быть указан первым. (см. примеры заполненных форм).

* Бонусы и их коды указаны в разделе технических надбавок под разовыми бонусами.

Техническая ценность (Technical Value):

Спортсмен(-ы) должен заполнить техническую ценность надбавок, при этом важно правильно указать техническую стоимость, соответствующую тем техническим бонусам, которые он выбрал. Если спортсмен принимает решение объединить две или больше технических надбавки, он должен написать техническую ценность в той же самой графе. Тот элемент, который выполняется в начале комбинации, должен быть указан первым.

* Бонусы и их коды указаны в разделе технических надбавок под разовыми бонусами.

Подпись спортсмена(-ов) (Athlete(-s) Signature): Форма должна быть подписана спортсменом (спортсменами) или их имена должны быть впечатаны.

Подпись тренера (Coach's Signature): Если у спортсмена есть сертифицированный IPFS тренер, его или её подпись может быть добавлена. В случае, если спортсмен выступает в категории Малыши, Дети или Юниоры и у спортсмена нет сертифицированного IPFS тренера, то то необходима подпись родителя или опекуна.

** Для международных и мировых соревнований форма обязательных элементов заполняется на английском языке. Ниже даны англоязычные названия уровней и категорий.*

Уровень (Division): Amateur, Professional, Elite

Категория (Category): Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior Men, Senior Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Doubles Women/Women, Doubles Men/Men, Doubles Men/Women

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE SINGLES TECHNICAL BONUS FORM)



ФОРМА ТЕХНИЧЕСКИХ БОУСОВ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Пожалуйста, заполните форму в порядке исполнения элементов в программе. В случае необходимости можете вставить дополнительные строки. Используйте черный шрифт.

Спортсмен (-ы): Имя Фамилия				Дата: 32 Декабря 2032
Страна/Регион: Россия, Республика Хакасия				Федерация: Pole Sports Russia
Уровень: Элита		Категория: Юниоры Девушки		Судья:
№	Код Бонуса	Техническая стоимость бонуса	Баллы (только судьи)	Пометки (только судьи)
1	JO	0.2		
2	SP/SP/ST	1.0		
3	JO + JO	0.2 + 0.2		
4	AC + AC (DC) + D + JO	0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.2 + 0.2		
5	JO (DC)	0.2 + 0.5		
6	SP/SP/SP	1.0		
7	RG + RG	0.2 + 0.2		
8	RG (DC)	0.2 + 0.5		
9	CF	0.5		
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Разовые бонусы – итог (Максимум +15)			+	
Общие бонусные баллы (только судьи)				
0 = просто, 0.5 = умеренно, 1.0 = сложно, 1.5 = очень сложно, 2.0 = чрезвычайно сложно				
		Баллы (только судьи)	Пометки (Только судьи)	
Элементы на гибкость	Максимум +2			
Элементы на силу	Максимум +2			
Вращения	Максимум +2			
Пилонные переходы	Максимум +2			
Подъемы	Максимум +2			
Общие бонусы – итог (Максимум +10)		+		
Форма заполнена неправильно	-1	-		
ИТОГ		Максимум 25		
Подпись спортсмена (-ов): Имя Фамилия + Имя Фамилия		Подпись тренера: сертифицированные тренеры IPSF/ Сопровождающие (для спортсменов до 18 лет)		

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ ТЕХНИЧЕСКИХ БОНУСОВ ДЛЯ ДУЭТОВ
(EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE DOUBLES TECHNICAL BONUS FORM)



ФОРМА ТЕХНИЧЕСКИХ БОУСОВ ДЛЯ ДУЭТОВ

Пожалуйста, заполните форму в порядке исполнения элементов в программе. В случае необходимости можете вставить дополнительные строки. Используйте черный шрифт.

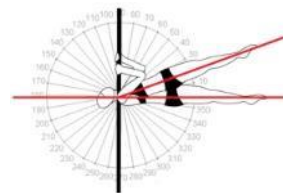
Спортсен (-ы): Имя Фамилия + Имя Фамилия				Дата: 32 Декабря 2032
Страна/Регион: Россия, Новгородская область				Федерация: Pole Sports Russia
Уровень: Элита		Категория: Дуэты Сеньоры (Женщина/Мужчина)		Судья:
№	Код Бонуса	Техническая стоимость бонуса	Баллы (только судьи)	Пометки (только судьи)
1	AC/SYN + AC/SYN (DC/SYN)	0.5 + 0.5 + 0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	FO	1.0		
4	SP/E/SYN	0.5		
5	JO/SYN + SP/SYN	0.2 + 0.5		
6	PCT	0.4		
7	DC/SYN	0.5		
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Разовые бонусы – итог (Максимум +10)			+	
Общие бонусные баллы (только судьи)				
0 = просто, 0.5 = умеренно, 1.0 = сложно, 1.5 = очень сложно, 2.0 = чрезвычайно сложно				
		Баллы (только судьи)	Пометки (только судьи)	
Синхронные параллельные / взаимосвязанные элементы		Максимум +2		
Парные элементы в воздухе		Максимум +2		
Элементы на баланс		Максимум +2		
Элементы на гибкость		Максимум +2		
Элементы на силу		Максимум +2		
Пилонные переходы		Максимум +2		
Подъемы		Максимум +2		
Общие бонусы – итог (Максимум +14)			+	
Оба партнера удерживают и летают в равной степени		+1	+	
Форма заполнена неправильно		-1	-	
ИТОГ		Максимум 25		
Подпись спортсмена (-ов): Имя Фамилия + Имя Фамилия			Подпись тренера: сертифицированные тренеры IPSF/ Сопровождающие (для спортсменов до 18 лет)	

Глоссарий (Glossary):

20° (градусное) допустимое отклонение (20° (degree) tolerance)

Элемент обязательной программы считается выполненным, если при его исполнении угол/уровень положения тела не отклоняется от необходимого угла/уровня более чем на 20°. Например, силовой элемент, который требует перпендикулярного положения тела относительно пилона (90°) и параллельного полу, будет считаться выполненным с последующим зачислением баллов при выполнении его при угле в 70° с неполной параллелью относительно пола.

* **Обратите внимание:** в категории «Мастера» 50+ допустимо 20°-ое отклонение от нормы во всех наклонах и шпагатах в программе обязательных силовых элементов и элементов на гибкость.



Силовой выход в воздухе (Aerial dead lift) [ADL]

Исходное положение силового выхода в воздухе: тело не контактирует с полом и находится от пилона на расстоянии. НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ использовать пилон в качестве опоры при выполнении силового выхода, а также использовать ноги для ускорения или выполнения замаха. Завершение силового выхода происходит в перевернутом положении. Этот элемент может быть выполнен на статическом или динамическом пилоне, со статического положения или с крутки (вращения). Для категории дуэтов силовой выход должен быть выполнен синхронно.

Положение в воздухе

Положение в воздухе определяется положением, при котором спортсмен имеет контакт с пилоном и не имеет контакта с полом. При парных элементах партнеры могут контактировать друг с другом и с пилоном, но не контактируют с полом.

Парные элементы на баланс, Дуэты BLN 1-15 (Balance based partner elements, Doubles BLN 1-15)

Парные элементы на баланс – это те элементы, которые не могут быть выполнены при отсутствии одного из партнеров, и в которых партнеры находятся в разных положениях. (Исключение BLN1). Оба партнера должны находиться на одном пилоне в контакте друг с другом.

Парные силовые элементы, Дуэты BLN 16-41 (Balance strength partner elements, Doubles BLN 16-41)

Парные силовые элементы включают элементы, которые не могут быть выполнены при отсутствии одного из партнеров, и в которых партнеры находятся в разных положениях, а один из них – в силовой позиции. Оба партнера должны находиться на одном пилоне в контакте друг с другом.

Изменение положения/ позиции, Дуэты (Changing positions, Doubles)

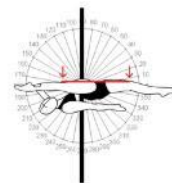
Смена позиций включает в себя полную смену положения тела на пилоне, например, с вертикальной в перевернутую позицию, переход на другую сторону пилона, изменение направления, находясь лицом к пилону, изменение направления вертикально и горизонтально.

Категории (Categories):

Возрастные категории, которые определены в Правилах и Положениях.

Правильный угол в шпагате (Correct angle in splits)

Угол/ градус шпагата измеряется линиями, проходящими через внутренние части бедер от колена до колена.

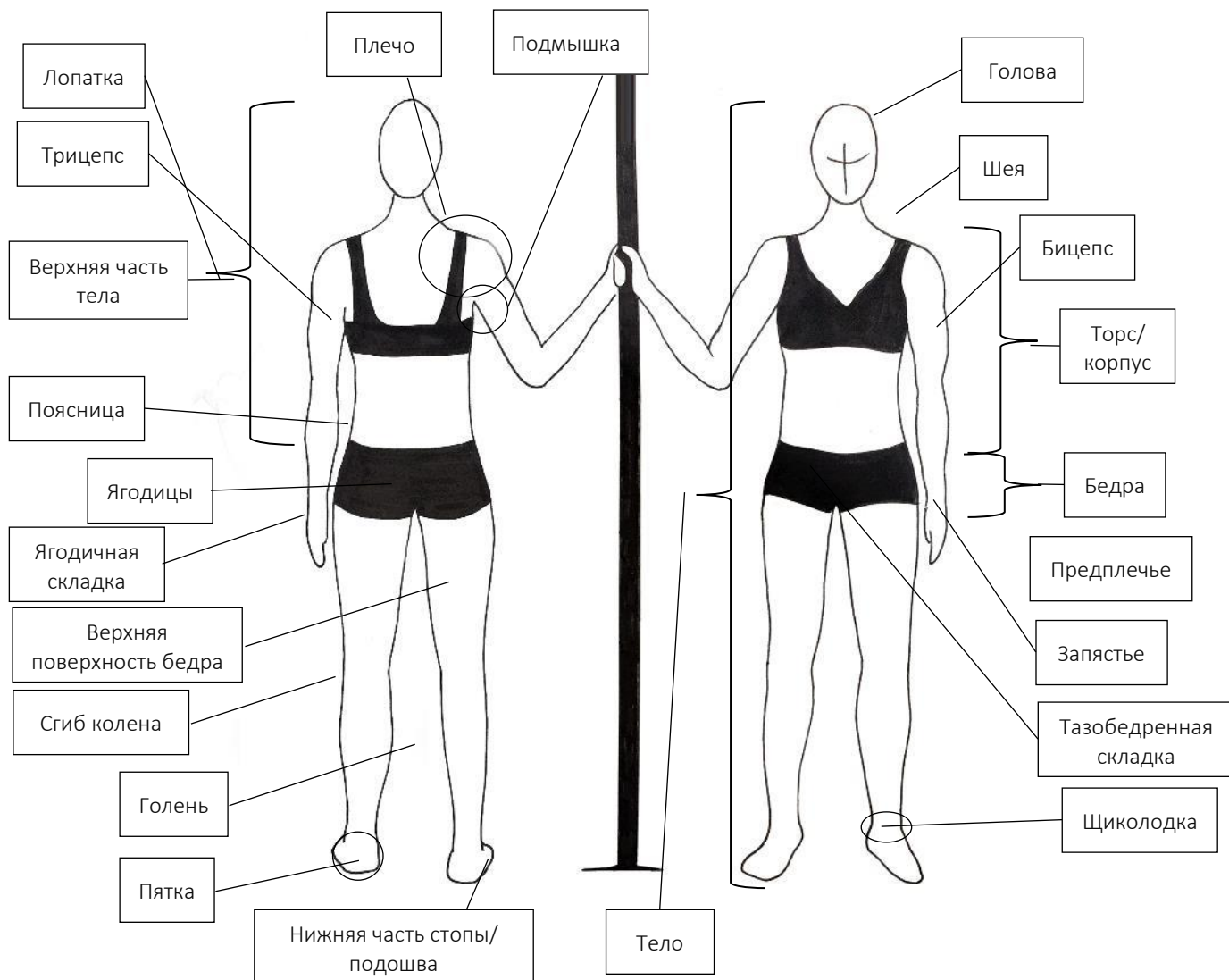


Силовой выход (Deadlift) [DL]

Исходное положение силового выхода: ноги могут касаться пола, тело должно быть на расстоянии от пилона перед заходом в силовой выход. НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ использовать пилон в качестве опоры, а также использовать ноги для ускорения или махового движения. Завершение силового выхода происходит в перевернутом положении. Силовой выход можно выполнять на статическом или динамическом пилоне. Для парных выступлений он должен быть выполнен синхронно.

Описание тела (Description of body)

Ниже представлена диаграмма, указывающая участки тела, к которым относятся минимальные требования. Она носит рекомендательный характер и может быть не 100% анатомически верна.

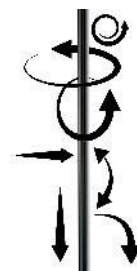


Уровень (Division):

Распределение на уровни, в которых спортсмены могут выступать на Национальных Чемпионатах Пилонного Спорта, сертифицированных IPSF. Распределение на уровни зависит от навыков и опыта спортсмена.

Динамическое движение (Dynamic Movement)

Динамическое движение (на пилоне или на полу) – это быстрое мощное движение, при котором тело находится под сильным контролируемым ускорением – спортсмен не может остановиться на полпути. Спортсмен должен продемонстрировать высокий уровень контроля центробежной силы, при этом, как минимум, одна часть тела должна отпускать пилон. При остановке спортсмена – движение завершено, например: обрывы, акробатические перехваты, соскоки, колеса, флипы и т.д.



Фиксированное положение (Fixed Position):

Фиксированное положение определяется статичным удержанием элемента без каких-либо движений, колебаний или сползаний любых частей тела (например, вращение кисти руки во время исполнения элемента). Для того, чтобы элемент был засчитан судьёй он должен быть полностью зафиксирован, без движений какими-либо частями тела.

Партерная работа (Floor work)

Это все движения, выполненные на полу без контакта с пилоном. Они могут включать в себя движения, где спортсмен находится в контакте с пилоном. Партерная работа также рассматривается, как переход от одного пилон к другому, создание сценического действия и выражения музыки, как возможность восстановления после комбинаций на пилоне. Время, отведённое под работу в партере, может быть использовано для танцевальных связок и только для базовых гимнастических элементов; не должно быть использовано для создания гимнастического выступления.

Парные элементы в воздухе, Дуэты FLY 1-48 (Flying partner elements, Doubles FLY 1-48)

Эти элементы включают парные поддержки, где один партнер держит другого, который, в свою очередь, касается или не касается пилон. С целью демонстрации высокого уровня сложности судьям, спортсмены должны выполнять поддержки, которые включают в себя сложные силовые элементы, элементы на гибкость.

Положение тела во весь рост (Full length of the body)

Положение тела во весь рост включает голову, торс, ноги и ступни.

Горизонтальное положение (Horizontal position)

Горизонтальное положение применимо, преимущественно, к минимальным требованиям/ критериям к элементам. Элементы будут засчитаны, если исполняемый угол/ градус положения тела имеет отклонение не более 20° (градусов) от параллельной позиции.

Удержание положения в течение двух секунд (Holding a position for two seconds)

Обязательный элемент засчитывается с момента выхода спортсмена в необходимое положение. Позиция должна быть зафиксирована на две секунды. Переход в и из обязательного элемента не засчитывается как удержание позиции.

Обратите внимание: удержание элемента позволяет дать судьям справедливую оценку, так как у спортсмена есть возможность показать правильную форму, положение тела и силу при выполнении обязательных элементов, не отвлекая при этом от цикла движений.

Взаимосвязанные положения – Дуэты (Interlocking position – Doubles)

Взаимосвязанное положение — это положение, при котором одни и те же части тела (по крайней мере одна рука или одна нога) партнеров зацеплены за пилон и друг за друга. Партнеры должны быть в контакте с пилоном и друг с другом.

Перевернутое положение (Inverted position)

Это положение, при котором бедра находятся выше, чем плечи, а плечи выше или на одном уровне с головой.

Положение спиной вниз (Layback)

Положение, при котором только внутренняя часть бедер захватывает пилон, спиной к пилону. Верхняя часть тела должна быть расположена ниже, чем ноги и таз. Руки не должны контактировать с пилоном.

Уровень Креативности/ УК (Level of Creativity/ LOC)

Аббревиатура УК означает Уровень Креативности программы выступления. Спортсмен демонстрирует креативность, выполняя или используя оригинальные и инновационные идеи при создании своей программы. Чем выше уровень креативности, тем больше баллов начисляется за такой элемент.

(0 = Плохо, 0.5= Незначительно, 1.0 = Хорошо, 1.5= Очень хорошо и 2.0 = Отлично)

Уровень креативности оценивается на протяжении всей программы.

- 0 = Плохо – практически отсутствуют
- 0.5 = Незначительно, меньше половины программы
- 1.0 = Хорошо, составляют примерно половину программы
- 1.5 = Очень хорошо, более половины выступления
- 2.0 = Относится почти ко всей программе

Уровень сложности/ УС – Технический бонус (Level of Difficulty)

Аббревиатура УС означает Уровень Сложности элемента. Чем выше уровень сложности, тем больше баллов начисляется за такой элемент.

УС под общими баллами (LOD under Overall Technical Bonus)

(0 = Простой, 0.5 = Средний, 1.0 = Сложный, 1.5 = Очень сложный и 2.0 = Чрезвычайно сложный):

Ниже приведен общий уровень соответствующих типов элементов, которые выполняются спортсменом в программе.

- 0 = Простой уровень – включает элементы, техническая ценность которых составляет 0.1 - 0.2
- 0.5 = Средний уровень – включает элементы, техническая ценность которых составляет 0.3 - 0.4
- 1.0 = Сложный уровень – включает элементы, техническая ценность которых составляет 0.5 - 0.6
- 1.5 = Очень сложный уровень – включает элементы, техническая ценность которых составляет 0.7 - 0.8
- 2.0 = Чрезвычайно сложный уровень – включает элементы, техническая ценность которых составляет 0.9 - 1.0

Понятие Большинства (Majority)

Понятие большинства означает основное процентное значение конкретного аспекта в программе спортсмена, например 70% или больше.

Зеркальное отображение (Mirror Image)

Это понятие относится к партнёрам в дуэте, выполняющим идентичное движение, как отражение друг друга в зеркале. Это также применимо к партнёрам, выполняющим разные трюки, элементы в «зеркальном отображении» друг друга (в особенности относится к SYN1).

Ускорение во вращении (Momentum in a spin)

Ускорение означает скорость, которая набирается в процессе выполнения крутки. Достаточное ускорение во вращении означает вращение на большой скорости, которая отталкивает тело от пилона. Недостаточное ускорение во вращении означает вращение на малой скорости, которая удерживает тело на коротком расстоянии от пилона. Ускорением во вращении для категории Дуэт считается наличие постоянного вращения без снижения скорости не менее чем на 720°.

Параллельное положение тела (Parallel body position)

Это позиция, при которой можно провести воображаемую линию через середину всего тела. Эта линия должна составлять угол 90 градусов к пилону и быть параллельна полу.

Парные элементы на поддержку, Дуэты PSE 1-13 (Partner supported elements, Doubles PSE 1-13)

Парные элементы на поддержку включают элементы, при исполнении которых один партнер полностью поддерживает другого партнера. Оба партнера могут контактировать с пилоном, однако, только один из них может использовать пилон в качестве опоры.

Околопилона парные элементы на полу (Pole-based floor partner elements, Doubles FLR 1 - 19)

Включают в себя парные элементы на полу, где один или оба партнёра находятся в контакте с полом и друг другом. Как минимум один партнёр должен быть в контакте с пилоном.

Неудачный ракурс элемента (Poor presentation of the element)

Это относится к элементам, выполненным с плохим позиционированием или неудачным ракурсом к судьям, так, что элемент не может быть увиден полностью. Это также относится к элементам, отображающим неудачную часть тела.

Позиционирование в разных направлениях, ДУЭТЫ (Positioned in different directions, Doubles)

Партнеры должны находиться на противоположных сторонах пилона и смотреть в разные стороны.

Вращение (Spin)

Конечное положение вращения на статическом пилоне должно составлять полное вращение на 360°, а на динамическом пилоне на 720°. Переход в и из обязательного вращения не учитывается при подсчете необходимого минимального вращения. Вращения могут быть выполнены по часовой стрелке или против часовой стрелки. Также важно отметить, что для получения бонуса при комбинировании вращений в секции технического бонуса каждое вращение должно быть выполнено правильно.

Начальное положение на полу (Starting position from the floor)

Это положение, при котором, по крайней мере, одна нога или одна рука изначально находятся на полу, спортсмен делает прямой переход в элемент без остановки. Спортсмен не должен контактировать с пилоном до начала перехода.

Синхронность, Дуэты (Synchronisation/ synchronicity, Doubles)

Понятие синхронности относится к синхронному (зеркальному) эффективному взаимодействию и включает в себя: синхронность на и вне пилона, вокруг него, на сцене, а также оценку взаимодействия партнеров в течение всего выступления. Также оно применимо к уровню выполнения трюков партнера или комбинаций. Синхронность может присутствовать при выполнении двумя спортсменами выступления, как на одном пилоне, так и на двух отдельных пилонах, при этом трюки или комбинации исполняются зеркально. Для демонстрации судьям самого высокого уровня сложности, спортсмены должны двигаться синхронно во время выполнения всех движений.

Синхронные парные элементы на баланс, Дуэт SYN 5-8 (Synchronised balanced elements, Doubles SYN 5-8)

Синхронные элементы на баланс относятся к элементам, которые не могут быть выполнены без одного из партнеров, оба партнера находятся в одной и той же синхронной позиции.

Синхронные взаимосвязанные элементы, Дуэт SYN 2-4 (Synchronised interlocking elements, Doubles SYN 2-4)

Синхронные взаимосвязанные элементы – это элементы, при которых оба партнера контактируют между собой для формирования синхронной позиции на пилоне. По крайней мере одна часть тела должна быть переплетена, спортсмены должны исполнять элементы в зеркальном отображении друг друга. См. определение синхронность.

Синхронные параллельные элементы, SYN 1 Дуэт (Synchronised parallel elements, Doubles SYN 1)

Эти элементы должны быть выбраны в секции обязательной программы силовых элементов или элементов на гибкость. Синхронный параллельный элемент выполняется обоими партнерами, исполняемыми как в одном направлении, так и в противоположном или в зеркальном отображении на пилоне. Они должны быть выполнены под одинаковым углом к пилону. Синхронные параллельные элементы могут выполняться обоими спортсменами на одном пилоне или на двух отдельных пилонках. См. определение синхронность.

Заброс на пилон, Дуэт (Throw on to the pole, Doubles)

Исходное положение: оба партнера на полу. Один должен забросить второго на пилон с усилием, благодаря которому второй спортсмен, какое-то время не должен находиться в контакте с полом или пилоном, прежде чем приземлится на пилон.

Переход (Transition)

Связующее движение между элементами программы, вращениями, работой в партере, на сцене, переворотами, поддержками и т.п. Прямой переход - это самый короткий и быстрый переход из одного элемента в другой. Для него необходима плавность, лаконичность и отсутствие лишних движений.

Для получения дополнительной информации или разъяснения любых моментов в этом документе, пожалуйста, свяжитесь с tech@polesports.org.

(For further details or clarification of any points in this document, please contact tech@polesports.org)

Национальные / Региональные Чемпионаты

Правила и Положения



www.polesports.org



АВТОРСКИЕ ПРАВА© МФПС (IPSF) июль 2018

Это открытый рабочий документ, подлежащий изменению.

Определения (Definitions)

Спортсмен является лицом, приглашенным участвовать в соревновании.

Категория – возрастная группа и пол в каждом уровне.

Соревнование – это все подтвержденные соревнования МФПС (IPSF).

Уровень – определяется уровнями сложности в рамках соревнования.

Документ определяется составом всего этого документа.

МФПС (IPSF) – Международная Федерация Пилонного Спорта.

Организатор – организатор подтвержденного соревнования МФПС (IPSF).

Программа – программа выступления спортсмена, включающая от начала до конца: вращения, переходы, поддержки, стойки, трюки, подъемы, акробатику, гимнастику, срывы, силовые выходы, парные трюки, шпагаты, элементы на полу.

МЧПС (WPSC) – Мировой Чемпионат Пилонного Спорта.

Определения (Eligibility)

1. Уровни (Division)

- Элита
- Профессионалы
- Любители

Следующие уровни могут быть включены во все региональные и национальные соревнования:

1.1. Любители (Amateur)

Спортсмены категории Любители – это спортсмены, которые имеют базовый опыт и для своего выступления выбирают элементы только с самой низкой технической ценностью. Ни одному из претендентов не разрешено войти в уровень Любители, если они:

- Принимали участие в соревнованиях уровня Профессионалы или Элита в любом национальном соревновании МФПС (IPSF) и/или
- Заняли дважды любое из первых 3 мест в уровне Любители в предыдущих годах на национальном соревновании МФПС (IPSF) и/или
- являлись преподавателем / учителем / тренером пилонного спорта / танца на пилоне / фитнеса на пилоне и/или
- Получали ранее финансовую компенсацию за выступления на пилоне или рекламные проекты.

1.2. Профессионалы (Professional)

Спортсмены категории Профессионалы – это спортсмены, которые имеют достаточный опыт и возможность выбрать элементы с более высокой технической ценностью. Для участия в соревнованиях в уровне Профессионалы, спортсмены могут быть:

- Студентами среднего/продвинутого классов и/или
- Были/ являются преподавателями / учителями / тренерами и/или
- Спортсменами, которые соревновались в уровне Профессионалы в прошлых годах на национальных соревнованиях МФПС (IPSF) и/или
- Заняли дважды любое из первых 3 мест в уровне Любители в предыдущих годах на национальном соревновании МФПС (IPSF) и/или
- Спортсменами, которые получали ранее финансовую компенсацию за выступления на пилоне или рекламные проекты.

Ни одному из претендентов не разрешено войти в уровень Профессионалы, если они:

- Принимали участие в соревнованиях в уровне Элита в прошлых чемпионатах МФПС (IPSF) и/или
- Дважды занимали первые из 3 мест в Профессиональном уровне на предыдущих национальных соревнованиях МФПС (IPSF).

*Обратите внимание: спортсмены уровня Профессионалы, которые занимают первые 3 места, могут соревноваться в следующем году в том же самом уровне.

1.3. Элита (Elite)

В этом уровне выступают ведущие спортсмены, которые могут выбирать элементы с самой высокой технической ценностью, желающие соревноваться с другими ведущими спортсменами, а также стать частью национальной сборной, чтобы представлять свою страну. Спортсмены уровня Элита, как правило:

- Студенты продвинутых классов и/или
- Преподаватели / учителя / тренеры, как в прошлом, так и действующие, и
- Спортсмены, которые соревновались ранее в уровне Элита на любых национальных соревнованиях МФПС (IPSF) и/или
- Спортсмены, которые заняли дважды одно из первых трех мест в уровне Профессионалы в соревнованиях МФПС (IPSF) прошлых лет.

Все открытые соревнования будут включать уровень Элита по всем категориям. Все категории уровней Профессионалы и Любители не будут доступны для спортсменов, желающих принять участие в открытых соревнованиях.

2. КАТЕГОРИИ (CATEGORIES)

Каждая из следующих категорий уровня Элиты должна быть представлена на национальном уровне для квалификации на МЧПС (WPSC).

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| • Сеньоры Женщины | • Дети Мальчики* |
| • Сеньоры Мужчины | • Малыши* |
| • Мастера 40+ Женщины | • Дуэты Дети |
| • Мастера 40+ Мужчины | • Дуэты Юниоры |
| • Мастера 50+ Женщины | • Дуэты Подростки** |
| • Мастера 50+ Мужчины | • Дуэты Сеньоры (Мужчина/Мужчина) *** |
| • Юниоры Девушки | • Дуэты Сеньоры (Женщина/Мужчина) *** |
| • Юниоры Юноши | • Дуэты Сеньоры (Женщина/Женщина) *** |
| • Дети Девочки* | • Para Pole**** |

**Категории Малыши и Дети: Спортсмены в возрасте 6 – 9 лет могут соревноваться только в уровне Любители в категории Малыши. Спортсмены в возрасте 10 – 14 лет могут соревноваться в уровнях Любители и Элита категории Дети. 9-летний спортсмен может соревноваться в категории Дети уровня Элита на региональных и национальных соревнованиях, если ему/ей будет 10 лет в первый день МЧПС (WPSC).*

*** Дуэты Подростки — это смешанная возрастная категория для спортсменов 10-17 лет (например: один ребенок и один юниор). Эти спортсмены следуют требованиям для категории Дуэты Дети.*

**** Дуэты Сеньоры – это спортсмены, достигшие 18 лет на момент первого дня МЧПС (WPSC).*

***** Пожалуйста, посмотрите Приложение 3 к Правилам и Положениям, применяемым к спортсменам категории Para Pole.*

3. ВОЗРАСТ (AGE)

Соответствие возраста каждой категории определено возрастом спортсмена в конце соревновательного года, в первый день Мирового Чемпионата Пилонного Спорта (WPSC).

- Малыши – возраст 6-9 лет на первый день МЧПС (WPSC)
- Дети – Возраст 10-14 лет на первый день МЧПС (WPSC)
- Юниоры – Возраст 15-17 лет на первый день МЧПС (WPSC)
- Сеньоры – Возраст 18-39 лет на первый день МЧПС (WPSC)
- Мастера 40 + – Возраст 40-49 лет на первый день МЧПС (WPSC)
- Мастера 50 + – Возраст 50 + лет на первый день МЧПС (WPSC)
- Дуэты – см. правила к категориям Дети, Юниоры, Сеньоры. В случае дуэтов смешанных возрастов применяется минимальный возраст для спортсменов уровня Элита.

**Пример: 17-летние спортсмены категории Юниоры могут участвовать в региональных и национальных соревнованиях в своей стране, но если спортсмен достигает 18 лет к первому дню МЧПС (WPSC)-спортсмен должен участвовать в категории Сеньоры, как для региональных, так и для национальных соревнований (независимо от их пожеланий соревноваться на МЧПС (WPSC)). Спортсмен, выступающий в категории Юниоры на уровне Элита при желании может соревноваться в уровне Профессионалы, когда ему/ей исполнится 18 лет в течение одного года.*

4. ПРОЦЕСС ВЫБОРА СПОРТСМЕНА (ATHLETE SELECTION PROCESS)

- 4.1. Все кандидаты национальных соревнований должны иметь гражданство или право на постоянное проживание в стране проведения соревнования, кроме тех случаев, когда соревнования проходят на открытых Чемпионатах.
- 4.2. Сроки должны строго соблюдаться. Если спортсмен опоздает с подачей заявления на участие в соревнованиях, то он не будет допущен. Всем спортсменам будут присуждены штрафные баллы, как за опоздание с подачей формы обязательных элементов, так и информации о музыке.
- 4.3. Участие спортсмена определяется квалификацией, т.е. отборочными соревнованиями или региональными отборами. Процесс выбора может быть определен Организатором национальных соревнований.
- 4.4. Спортсмены должны быть в нужной возрастной категории.
- 4.5. Порядок выходов спортсменов будет определен жеребьевкой, что, в свою очередь, будет зафиксировано организаторами соревнований на видео. В случае если спортсмен выступает в нескольких категориях (например: Дуэты и Сеньоры Женщины), то учитывая это организатор оставляет за собой право расстановки жеребьевки спортсмена (отсутствие рандомизации позиции в порядке участия).
- 4.6. Все заявленные участники должны принять участие в отборочных соревнованиях при необходимости, для того, чтобы выйти в финал; спортсмены будут соревноваться один раз.
- 4.7. Спортсмен может начать выполнение программы заново только в следующих случаях:
 - Техническая ошибка с музыкой.
 - Состояние здоровья и нарушение безопасности, например, проблема с оборудованием, такие как, падение пилон или моющее средство на полу. Это не относится к скользкому пилону, так как это понятие субъективно относительно каждого спортсмена.
 - По усмотрению главного судьи.

**Обратите внимание: Если спортсмен примет решение продолжить выполнение программы независимо от технической ошибки (например, проблем с музыкой), то ему не будет разрешено начать заново.*

- 4.8. Спортсменам разрешено (1) одно выступление в отборочных соревнованиях, для занятия места в финале.
- 4.9. Ведущие спортсмены с наивысшим количеством баллов в каждой категории будут проходить в финал.
- 4.10. Количество финалистов во всех категориях*:
 - 10 финалистов всех категорий.
 - Допускается максимум 13 спортсменов; при условии, что при этом не возникнет необходимости в отборочных соревнованиях для данных категорий.

**Точное количество участников будет объявлено после окончания приема заявок. Все Категории уровня Элита позволяют спортсменам соревноваться за место на МЧПС (WPSC); даже если допущен только 1 спортсмен.*

- 4.11. Победители – спортсмены с наивысшими баллами в их категории. Если два спортсмена имеют одинаковый итоговый счет, спортсмен с самыми высокими баллами за технические сбавки должен быть объявлен победителем. Если два спортсмена имеют одинаковый общий балл за технические сбавки, то спортсмен с самым высоким счетом в технических надбавках должен быть объявлен победителем.

- 4.12. Титул Национального Чемпиона Пилонного Спорта 20XX или открытого Чемпиона Пилонного Спорта 20XX (если применимо) во всех категориях будет являться пожизненным титулом, если к спортсмену не будут применены санкции.
- 4.13. Спортсмен, занявший 1 место в категории Элита на соревнованиях, одобренных МФПС (IPSF), будет автоматически квалифицирован к участию в МФПС (WPSC). Занявшие 2 места спортсмены будут квалифицированы при условии, что они набрали минимальное проходное количество баллов, требуемое МФПС (IPSF) каждый год. Минимальное проходное количество баллов для квалификации на Национальных/Открытых соревнованиях в этом соревновательном сезоне – 25 баллов для всех категорий кроме Сеньоры Мужчины, Сеньоры Женщины и все Дуэты Сеньоры. Для этих 3 категорий минимальный проходной балл – 30. Спортсмены, занявшие 3-е и 4-е места могут быть приняты к участию в МФПС (WPSC), как запасные спортсмены (в случае, если спортсмены, занявшие 1 и 2 места не смогут участвовать на МФПС (WPSC)).
- 4.14. Спортсменам из стран, в которых не проводятся национальные соревнования, разрешено соревноваться в открытых соревнованиях, чтобы пройти квалификацию на МФПС (WPSC). Два спортсмена с наивысшими баллами для их страны будут претендовать на участие в МФПС (WPSC). Это будет определено после финального открытого чемпионата в соревновательном сезоне.

ПРОЦЕСС ПОДАЧИ ЗАЯВКИ (APPLICATION PROCESS)

5. ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ЗАЯВКА (INITIAL APPLICATION)

Несоблюдение нижеуказанного может привести к дисквалификации. (См. также штрафы Главного судьи в «Коде Баллов» (Code of Points)).

- 5.1. Все квалифицированные спортсмены обязаны:
- Скачать форму заявки с веб-сайта организаторов, заполнить, подписать и вернуть форму заявки по указанному адресу электронной почты организаторов в указанные сроки. Если форма недоступна на веб-сайте, пожалуйста, свяжитесь с организатором. Это также относится к спортсменам, принимающим участие в открытых соревнованиях.
 - Оплатите сбор за подачу заявки, который не подлежит возврату. Применение сборов и платежные реквизиты можно найти на бланке заявки.
 - Передать свою музыку в формате mp3 на адрес электронной почты к указанному сроку (См. штрафы Главного судьи в «Коде Баллов» (Code of Points)).
 - Отправить обязательные формы в сроки, указанные организатором. (См. штрафы Главного судьи в «Коде Баллов» (Code of Points)). Спортсмены могут вносить изменения в формы между отборочными соревнованиями и финалом. Новые формы должны быть представлены в течение одного часа после завершения отборочных соревнований или ко времени, заявленному организатором соревнования.
**Обратите внимание: рукописные формы не будут приняты, если иное не указано организатором. Подписи могут быть напечатаны.*
 - В случае, если спортсмен захочет, чтобы его формы были проверены главным судьёй на предмет наличия ошибок, то за это будет взиматься дополнительная плата. Дата предоставления форм на проверку всегда устанавливается за две (2) недели перед датой окончания приёма заполненных форм на соревнования.
 - Предоставьте информацию касательно пола. Копия свидетельства о рождении/паспорта должна быть представлена по запросу.
- 5.2. Все заявки должны быть заполнены на национальном языке страны, проводящей соревнования (или на языке, определённом организаторами соревнований, как наиболее подходящем). Все заявки на открытые соревнования также должны быть заполнены на английском языке.
- 5.3. Все спортсмены должны быть в хорошей форме, состоянии здоровья и не участвовать в чемпионате во время беременности. По запросу спортсмен обязан предоставить справки от врача в подтверждение вышесказанного. Данная информация будет являться конфиденциальной.
- 5.4. Все спортсмены, желающие использовать перчатки для сцепления с пилоном, должны направить письменное подтверждение от своего врача, о том что спортсмен страдает гипергидрозом (потные руки) или подобным заболеванием.

- 5.5. Все спортсмены должны предоставить информацию, были ли они ранее дисквалифицированы с какого-либо соревнования МФПС (IPSF).
- 5.6. Спортсмены могут принимать участие в Национальных соревнованиях, если они имеют гражданство и/или право на постоянное проживание в этой стране. В случае двойного гражданства спортсмены могут представлять только одну страну в МЧПС (WSPC). Спортсмены, желающие изменить их страну представления, должны пропустить один соревновательный год перед заменой. Спортсмены категории дуэты могут представлять только одну страну, обоим спортсменам необходимо предоставить доказательства и соответствовать вышеупомянутым требованиям. Также важно заметить, что в случае, если один из спортсменов дуэта выступал за определённую страну непосредственно в год проведения соревнований (или за год до этого), то оба спортсмена должны представлять эту страну.
- 5.7. Претенденты младше 18 лет могут направить письменный запрос на участие в соревнованиях, подписанный родителем или законным опекуном. Документация должна быть предоставлена по запросу.
- 5.8. Заявки, не отвечающие вышеуказанным требованиям и не представлены к требуемым срокам, не будут обработаны.

6. ВЫБОР МУЗЫКИ (MUSIC CHOICE)

- 6.1. Спортсмен имеет право выбрать предпочтительную музыку; это может быть сочетанием различной музыки и композиторов.
- 6.2. Музыка должна быть только инструментальной. Текст/слова на любом языке не допускаются, не допускается также какая-либо религиозная коннотация. Вокал может быть только в качестве инструментального сопровождения, при этом не должны звучать никакие слова.
- 6.3. Одна и та же музыка может использоваться и для отборочных соревнований, и для финала.
- 6.4. Музыка должна быть представлена строго в указанные сроки, или будет применен штраф. Если музыка не была представлена за 48 часов до начала соревнования, спортсмен будет дисквалифицирован.
- 6.5. Музыка должна быть представлена в формате MP3 или в формате, определённом организаторами соревнований, к сроку, указанному организатором соревнований; должна быть названа именем и категорией спортсмена.
- 6.6. Копия на CD или носителе USB должна быть четко маркирована именем и категорией спортсмена, и представлена во время регистрации. Несоблюдение данного правила может привести к отстранению спортсмена от соревнований.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ ЛИСТЫ (SCORE SHEETS)

- 7.1. Спортсмены должны придерживаться следующих правил:
- Спортсмены должны заполнить обязательные формы и формы технических бонусов к указанным срокам.
 - Формы должны быть заполнены черным шрифтом и напечатаны; рукописные формы не будут приняты, если иное не указано организатором соревнования.
 - Спортсмены должны подписать каждую форму; тренеры могут также добавить свою подпись.
 - Штраф -1 будет назначен за каждый день опоздания предоставления любой формы, максимум до -5 баллов; далее дисквалификация спортсмена.
 - Формы должны быть заполнены черными чернилами и напечатаны в формате Microsoft Word, как предусмотрено. В случае предоставления формы в каком-либо ином формате спортсмен получит сбавку. Подписи добавляются в электронном виде (или могут быть напечатаны).
 - Формы должны быть представлены организатору соревнования строго к указанным срокам.

Процесс Регистрации (Registration Process)

8. РЕГИСТРАЦИЯ СПОРТСМЕНА (ATHLETE REGISTRATION)

В случае если спортсмен не явился до регистрации без уважительной причины, то он будет отстранен от участия в соревнованиях МФПС (IPSF) во всем мире сроком на один год. Имена данных спортсменов будут опубликованы на сайте www.polesports.org. Спортсмены могут отменить свое участие, не будучи оштрафованными, минимум за 21 рабочий день до даты начала соревнований. Исключениями являются медицинские показания и критические ситуации, доказательством которых должны являться медицинская документация и предоставление оплаченного билета до места чемпионата, документы должны быть предоставлены Организатору для подтверждения минимум за один день до соревнования. Спортсмены, не явившиеся в день регистрации вследствие чрезвычайной ситуации, максимум в течение 7 дней после окончания соревнований обязаны предоставить необходимые документальные доказательства. См. также: Санкции к неявившемуся спортсменам МФПС (IPSF) (приложенный ниже).

- 8.1. Все спортсмены должны прибыть и зарегистрироваться в сроки, указанные Организатором, если письменное разрешение на иное не получено.
- 8.2. Если в стране происхождения спортсмена используются, как паспорт, так и удостоверение личности, должны быть представлены оба документа.
- 8.3. Все спортсмены, включая дуэты, должны предъявить документы, подтверждающие гражданство, место жительства или рабочую визу страны за которую они соревнуются или которую представляют (в случае открытых Чемпионатов). Документы должны быть в той форме, которая принята в стране, например, грин-карта, паспорт, удостоверение личности, вид на жительство, и т.д.
- 8.4. Все спортсмены должны подписать во время регистрации согласие с пунктами, указанными ниже:
 - Ознакомлен и согласен с Правилами и положениями.
 - Этические нормы МФПС (IPSF) прочитаны, приняты, участник соглашается вести себя в подобающей манере, присущей спортсмену.
 - Все расходы, понесенные спортсменом, являются ответственностью спортсмена, а не Организатора.
 - Спортсмен уступает права на все изображения, а также согласен с тем, что изображения могут быть использованы в рекламных целях для продвижения пилонного вида спорта во всем мире. Спортсмены не будут получать компенсации за фотографии и видео, снятые во время соревнования.
 - Спортсмен дает свое согласие принимать участия в интервью, съемках СМИ, одобренными Организатором.
 - Спортсмен дает свое согласие и принимает участие в антидопинговом тестировании в соответствии с Кодексом WADA.
 - Спортсмен принимает участие в Национальных или открытых Чемпионатах под свою ответственность. Любые ранения или несчастные случаи, которые могут произойти, являются ответственностью спортсмена, а не Организатора или МФПС (IPSF).
 - Спортсмен обязан уважать и соблюдать время репетиций и выступлений.
 - Находиться в тренировочном костюме клуба/ региональном тренировочном костюме все время, за исключением времени выполнения программы выступления.
 - Присутствовать на церемонии награждения, если нет медицинских противопоказаний или критических ситуаций, препятствующих этому.
- 8.5. В случае причинения ущерба соревнованиям, спортсмены могут подвергнуться санкциям или дисквалификации в соответствии с данными Правилами и Положениями МФПС (IPSF).
- 8.6. Спортсменам, не прибывшим в день регистрации, Главный судья удерживает -1 балл.
- 8.7. Обратите внимание на все помещения для соревнований МФПС (IPFS) не курящие, курить разрешено на расстоянии 100м от места проведения соревнований.

Соревнования (Competing)

Эти правила относятся к региональным, отборочным соревнованиям и финалу.

9. ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ (PERFORMANCE TIME)

Спортсмены должны придерживаться следующих правил:

- 9.1. В категориях соревнований для Взрослых/Дуэтов/Мастеров/Юниоров программы должны длиться минимум три минуты и пятьдесят секунд (3.50) и максимум четыре (4) минуты.
- 9.2. В категории Малыши и Дети программа должна длиться минимум три минуты двадцать секунд (3.20) и максимум три минуты тридцать секунд (3.30).
- 9.3. Первая прозвучавшая музыкальная нота означает начало.
- 9.4. Последняя нота указывает на конец. Заключительная нота не должна превышать указанное время в данной категории.
- 9.5. При невыполнении вышеуказанных требований будет применена сбавка -3/-5 в зависимости от серьезности нарушений.

10. Костюм (COSTUME)

Костюмы должны быть подходящими для соревнований. Они должны полностью покрывать таз и ягодицы для всех спортсменов и грудную часть для спортсменок. Спортсмены будут наказаны сбавками, если не будут придерживаться следующих требований к костюму:

- 10.1. Костюм должен быть спортивного характера.
- 10.2. Костюм должен плотно прилегать к коже для объективной оценки.
- 10.3. Костюм из двух секций разрешен для всех спортсменов; цельная нижняя часть разрешена только для мужчин.
- 10.4. Верхняя часть должна полностью покрыть грудь для женщин и не иметь лишних, оголяющих грудь, разрезов. Ширина бретелек на топе должна составлять не менее десяти (10) миллиметров. Вырез – не ниже, чем восемьдесят (80) миллиметров от нижней границы ключицы.
- 10.5. Мужчины могут быть в жилете, укороченной майке, трико с вырезами или с оголенной грудью.
- 10.6. Вырез на шортах должен быть не выше, чем сгиб бедра впереди (место соединения бедра и тазобедренного сустава). Шорты должны закрывать тазовые кости полностью. Шорты должны полностью покрывать ягодицы. На шортах не должно быть разрезов, вырезов или участков без ткани.
- 10.7. Шорты должны быть не меньше, чем спортивные шорты, трико или спортивные брюки, которые подходят для спортивных соревнований. Шорты должны полностью покрывать ягодичную область (т.е. складка, которая формируется в ягодичной области и бедре должна быть полностью закрыта).



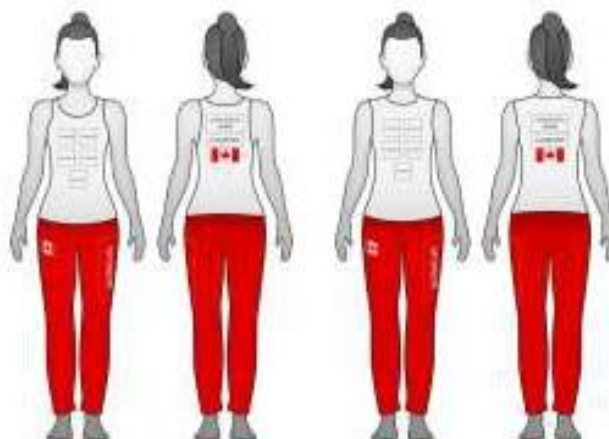
Мужские шорты

Женские шорты

- 10.8. Длинные шорты или леггинсы можно использовать, если они плотно облегают кожу и ткань не создает дополнительных складок.
- 10.9. Юбка допустима для женщин, если она спадает не ниже, чем на 3 см от тазовой области; это необходимо для того, чтобы уберечь спортсмена от замятия юбки с пилоном. Юбка должна сидеть на бедрах и не должна сильно выступать. Балетные пачки и широкие юбки с сеткой запрещены.
- 10.10. Одежда и материалы, дающие дополнительное сцепление на теле, руках или ногах, запрещены, если иное не подтверждено медицинским показанием.
- 10.11. Все украшения должны быть закреплены на костюме и не являться съемными, не разрешены никакие аксессуаров или реквизиты. Любые украшения и аксессуары, которые могут подвергнуть опасности и/или отвлечь от выступления спортсмена, не разрешены. Это включает пирсинг, распущенные волосы, сережки, браслеты, ожерелья и любые другие украшения. Аксессуары на шее или повязки на запястье не допустимы.

- 10.12. Медицинские пластыри не могут быть использованы, за исключением пластырей в цвет кожи. Любая фиксация суставов должна быть предварительно одобрена посредством предоставления медицинской справки.
- 10.13. Обувь: спортсмен может выступать босиком или в гимнастической обуви под цвет кожи. Каблуки, балетные туфли, тапочки и/или подобная обувь не допускаются.
- 10.14. Костюмы не должны включать:
- Нижнее белье.
 - Элементы одежды, создающие иллюзию нижнего белья, запрещены.
 - Бежевый/телесный цвет не может быть тем же цветом, что и цвет кожи спортсмена.
 - Подразумеваемая нагота запрещена (это включает в себя также ткани и сетки).
 - Купальный костюм или бикини.
 - Прозрачную одежду, которая не покрывает грудь, таз и ягодицы.
 - Кожу, латекс, ПВХ или резину.
 - Драгоценности и пирсинг любого вида; маленькие сережки разрешены.
 - Что-либо мешающее выступлению или являющееся опасным для здоровья и безопасности.
 - Рисунок или краска, покрывающие все лицо.
 - Боди-арт или масло на любой части тела. (Макияж можно наносить только на лицо.)
 - Реквизит, такой, как шляпы, трости и все, что не прикреплено к костюму.
 - Капюшоны не могут быть присоединены к костюмам.
- 10.15. Дополнительные требования:
- Костюмы для всех могут включать блески и стразы; количество кисточек или окантовок должно быть сведено к минимуму, их концы не должны быть длиннее, чем 3 см, допустимы только для покрытия материала.
 - Украшения для Молодежных категорий (Малыши, Дети и Юниоры) должны быть подходящими по возрасту и к костюму.
- 10.16. Строго запрещено выступать в чем-либо кроме спортивного или тренировочного костюма; костюм или любая его часть, не должны быть преднамеренно сняты. Несоблюдение данных правил может привести к дисквалификации.
- 10.17. Костюмы не должны иметь логотипы спонсора или надписи/ текст.
- 10.18. Спортивные костюмы всех спортсменов и их МФПС (IPSF)-сертифицированных тренеров должны соответствовать набору требований, приведенных ниже:
- Спортивный костюм должен быть тренировочным костюмом и должен включать: схожие друг с другом брюки, майку/футболку и куртку. Толстовки с капюшоном запрещены.
 - При жарких погодных условиях разрешается ходить в майке/футболке вместо куртки, исключением является церемония награждения.
 - Национальные спортивные костюмы, используемые во время МЧПС (WPSC), должны соответствовать Правилам и Положениям МЧПС (WPSC), как указано в Приложении 2.
 - Кроссовки могут быть обуты под спортивные костюмы. Голые ноги разрешены. Любая другая обувь запрещена.
 - Участники, представляющие одну команду должны быть одеты в одинаковые спортивные костюмы. Какую бы команду/ клуб/ школу/ студию/ регион спортсмен бы не представлял, он обязан приобрести спортивный костюм Федерации (это может быть не тоже самое, что и Национальный спортивный костюм).
 - Логотип команды/ клуба/ школы/ студии/ региона должен быть на спортивном костюме с передней или с задней стороны. Размер логотипа не может быть более 10x10 см.
 - Логотип одного отдельного спонсора можно носить на куртке и до пяти (5) логотипов спонсоров на футболке/майке. Размер эмблемы не может быть более 10x10 см и должен быть меньше, чем размер лого команды/ клуба/ школы/ студии/ региона.
 - Другие логотипы, изображения и надписи не могут быть отображены на спортивном костюме.
 - Спортсмены, выступающие в Открытых соревнованиях должны быть одеты в национальные спортивные костюмы. Спортсмены, выступающие в Открытых соревнованиях и представляющие одну и ту же страну должны согласовать между собой и иметь одинаковые спортивные костюмы. Пожалуйста свяжитесь с МФПС (IPSF), если вам нужна помощь в координации и согласовании костюма.

- Только спортсмены и МФПС (IPSF)-сертифицированные тренеры могут носить официальные спортивные костюмы.



11. ПРИЧЕСКА И МАКИЯЖ (HAIR AND MAKEUP)

**Обратите внимание: Несоблюдение нижеуказанного может привести к дисквалификации.*

- 11.1. Волосы должны быть убраны от лица и шеи так, чтобы судьям были видны черты лица, выражение лица и изгиб шеи. Не должно быть отвлекающих моментов в виде потребности смахивать волосы от лица или шеи.
- 11.2. Макияж для всех Подростковых категорий разрешен только в качестве подчеркивания естественной красоты и должен быть нанесен минимально. Исключение составляет тематика программы.
- 11.3. Макияж для взрослых допустим для передачи их образа. Он может включать использование ресниц, украшений и страз. Рисунок не должен занимать больше половины лица. Запрещено носить маску, нанесение рисунка или краски на всё лицо, боди-арт.
- 11.4. Парики запрещены.

12. СРЕДСТВА СЦЕПЛЕНИЯ (GRIPS)

- 12.1. Может быть использовано любое средство для сцепления за исключением средств, указанных в списке запрещенных к использованию (этот список доступен на сайте МФПС (IPSF)). Обратите внимание, что НИКАКИЕ средства не должны наноситься на пилон. Вспомогательные средства сцепления могут быть нанесены только на тело спортсмена. Пожалуйста, ознакомьтесь с обновленным полным списком разрешенных средств сцепления на веб-сайте МФПС (IPSF).
- 12.2. Перчатки могут быть использованы только с медицинским письменным подтверждением (как указано выше в разделе 10: Костюмы).

13. СЦЕНА (STAGE)

- 13.1. Расстояние от пилонов во все стороны на сцене должно составлять минимум 3 метра. Между пилонами расстояние варьируется от 2.90 до 3.10.

14. ПИЛОНЫ (POLES)

- 14.1. Пилоны для соревнований – 45-миллиметровые медные пилоны, высотой четыре (4) метра, состоящие из одной части.
- 14.2. Динамический пилон размещен справа и статический слева на сцене, если смотреть со стороны зрителей. Все спортсмены должны использовать ту же самую конфигурацию.

14.3. Протирка пилонов:

- Все пилоны очищаются минимум двумя протирщиками перед выступлением каждого спортсмена. Пилоны будут очищены полностью; сначала с помощью средства, затем сухим полотенцем/тканью.
- Спортсменам разрешено проверить пилоны, прежде чем они будут соревноваться и они могут попросить повторную очистку.
- Спортсмены могут протирать пилоны сами, но должны использовать чистящие средства, предоставленные организатором.
- Спортсменам не разрешено очищать пилоны их собственными чистящими средствами. Исключение из правил - тяжелая аллергия, при которой должна быть предоставлена медицинская справка.

15. СЪЕМКА (FILMING)

- 15.1. Все спортсмены подтверждая участие на Национальных или открытых Чемпионатах, соглашаются с тем, что они отказываются от всех прав на видео и фото съемку и не будут претендовать на компенсации за фотографии и видео, снятые во время соревнования. Все спортсмены должны подтвердить, что их изображения могут быть использоваться для рекламы, тренировки, сопутствующих и коммерческих целей МФПС (IPSF) и/или Национальной Федерации, состоящей при IPSF.
- 15.2. Все спортсмены соглашаются на проведение интервью, фото и видео съемки СМИ, одобренными МФПС (IPSF).
- 15.3. Все спортсмены должны быть согласны на видео и фото съемку во всех случаях – до выступления, во время или после (семинары, интервью и т.д.)
- 15.4. Видео и фотосъемка не допускаются в раздевалках и уборных, только с письменного разрешения Организатора.
- 15.5. Все фотографии и видеозаписи остаются собственностью Организатора.

Судейство (Judging)

16. СУДЬИ И СИСТЕМА СУДЕЙСТВА (JUDGES AND JUDGING SYSTEM)

- 16.1. После того, как была произведена оценка и обработка всех жалоб и обращений, никакие дальнейшие корректировки результатов не допустимы.
**См.: система жалоб и обращений.*
- 16.2. Баллы отборочных соревнований и финала не суммируются.
- 16.3. Судьи должны находиться отдельно от спортсменов и зрителей.
- 16.4. Судьи и спортсмены будут дисквалифицированы, если они будут обнаружены за обсуждением каких-либо вопросов в любое время в процессе проведения соревнований.
- 16.5. Судьи не могут участвовать в соревнованиях в том же самом году, в котором они участвуют в судействе. Также, судьи не могут быть сертифицированными МФПС (IPSF) тренерами в том же году, в котором судят. Организаторы соревнований/ члены комитета федерации не могут участвовать в соревнованиях, судить или быть МФПС (IPSF) сертифицированными тренерами на соревнованиях, (если нет смягчающего обстоятельства, представленного администрацией МФПС (IPSF) в письменной форме).

17. ШТРАФЫ (PENALTIES)

Спортсмен может быть наказан Главным судьей во время соревнования за следующие нарушения:

**См. также: Штрафы Главного судьи*

- 17.1. Нарушение правил, инструкций и этических норм. Наказания зависят от нарушения.
- 17.2. Предоставление ложной или неточной информации в заявке. Наказания зависят от нарушения.
- 17.3. Неспортивное или антиобщественное поведение.
- 17.4. Несоответствие минимальным или максимальным требованиям к музыкальному сопровождению программы.

- 17.5. Касания системы крепления во время соревнований. Это также включает в себя касание задника/банера на сцене.
- 17.6. Непосредственный контакт со зрителями со сцены (жесты, разговор со зрителями и т.д.).
- 17.7. Неуместная хореография, костюм, прическа и косметика (как определено выше). Наказания зависят от серьезности нарушения.
- 17.8. Наличие украшений и реквизита (как определено выше).
- 17.9. Несоответствие тренировочного костюма или ношение несоответствующего тренировочного костюма (как определено выше).
- 17.10. Опоздание на регистрацию и репетицию (или неявка участника) без предварительного согласования.
- 17.11. Опоздание за кулисы перед соревнованием.
- 17.12. Опоздание на сцену после объявления.
- 17.13. Спортсмен был уличён в получении команды вне сцены во время своего выступления (также включает в себя получение команды из зрительного зала).
- 17.14. Спортсмен и/или его тренер/представители приближаются к судейскому столу, судейской комнате и/или перекрывают поле зрения судей в любой момент во время проведения соревнований.
- 17.15. Главный судья оставляет за собой право начислять сбавки в любой момент в течение соревнований или по их завершению, если посчитает необходимым. Если данные изменения повлияют на расстановку позиций на пьедестале, то организаторы соревнований будут обязаны изменить и скорректировать выдачу наград и медалей.

18. РЕЗУЛЬТАТЫ (RESULTS)

- 18.1. Все результаты сопоставляются с помощью компьютера.
- 18.2. Результаты будут сведены воедино и представлены Национальной информацией об оценках и результатах.
- 18.3. Предварительные результаты будут переданы спортсменам после объявления их оценок.
- 18.4. Спортсмены должны ожидать свои результаты в обозначенном организаторами месте. Только сертифицированным IPSF тренерам разрешено сопровождать спортсменов. Спортсмены и тренеры должны быть одеты в свои спортивные костюмы во время ожидания результатов.
- 18.5. Все результаты будут отображены на веб-сайте организаторов в течение двадцати четырех (24) часов после вручения наград.
- 18.6. Все спортсмены, имеющие право на выход в МЧПС (WPSC), будут указаны на веб-сайте МФПС (IPSF) в течение двадцати четырех (24) часов.

19. НАГРАДЫ (AWARDS)

- 19.1. На Национальных Чемпионатах каждый спортсмен соревнуется за титул Национального Чемпиона Пилонного Спорта 20XX. На открытых Чемпионатах каждый спортсмен соревнуется за титул открытого Чемпиона Пилонного Спорта 20XX.
- 19.2. Только спортивные кроссовки или босые ноги разрешены на сцене при церемонии награждения.
- 19.3. Победитель из каждой категории в каждом дивизионе получит золотую медаль.
- 19.4. Занявшие второе и третье место спортсмены получают серебряную и бронзовую медаль соответственно.
- 19.5. Все другие спортсмены получают свидетельство об участии.
- 19.6. Ни денежные средства, ни другие ценные призы не могут быть предоставлены за победу в соревнованиях, только в качестве поддержки и спонсорства. Все спонсорские предложения в отношении спортсменов будут объявлены Организаторами до начала соревнований, в ближайшее время после заключения соглашения или перед началом финальных соревнований.

20. ТРЕНЕРА (COACHES)

- 20.1. Чтобы стать МФПС (IPSF) сертифицированным тренером, тренер должен пройти, как минимум, курс Кода Баллов и квалификацию по Анатомии (которая включает в себя программы разогрева и остывания; сдать по ним экзамен, являющийся частью курса; это могут быть университетские курсы или курсы МФПС (IPSF) по Анатомии, Физиологии и Биомеханики). Также настоятельно рекомендован тренерский курс. Тренер должен предоставить все квалификации в МФПС (IPSF) и заплатить регистрационный взнос. Этот взнос уплачивается каждый год.
- 20.2. Все тренера, которые заполняют и подписывают формы обязательных элементов и технических бонусов спортсменов, должны быть сертифицированы МФПС (IPSF). Только сертифицированный МФПС (IPSF) тренер, подписавший формы, будет рассматриваться, как тренер спортсмена; поэтому только этим тренерам позволена привилегия упоминаться в титуле спортсмена.
- 20.3. Все тренера должны пройти сертификацию минимум за 2 недели перед соревнованиями, на которых они желают представлять своего спортсмена. Тренера должны предоставить подтверждение сертификации за 2 недели перед соревнованиями (другими словами, они должны пройти курс, требующий последующей сдачи экзамена, временные сроки курса должны быть соблюдены; для всех сертифицированных МФПС (IPSF) курсов применяются видео-экзамены и даётся 2 недели для того, чтобы отметить этот видео экзамен).
- 20.4. Тренер должен быть одет в соответствующий спортивный костюм своего клуба/ школы (на национальных соревнованиях) или костюм страны (на международных соревнованиях).
- 20.5. Только зарегистрированные тренера могут сопровождать спортсменов на диване для получения оценок; они, как и спортсмены, должны быть одеты в свои спортивные костюмы и тренировочную обувь или быть без обуви.
- 20.6. Спортсмены Подростки (любые спортсмены до 18 лет) могут находиться с любым сертифицированным МФПС (IPSF) тренером (не обязательно своим) на диване для получения оценок.

21. Дисквалификация (DISQUALIFICATION)

Спортсмен может быть автоматически дисквалифицирован до, во время или после соревнований. МФПС (IPSF) также сохраняет за собой право лишить спортсмена титула в виду следующих нарушений:

- 21.1. Нарушение Правил и Положений или этических норм. Дисквалификация зависит от нарушения.
- 21.2. Предоставление ложной или неточной информации в заявке. Дисквалификация зависит от нарушения.
- 21.3. Неспортивное поведение в результате которого нанесен ущерб репутации МФПС (IPSF).
- 21.4. Угроза жизни и здоровью спортсмена, организатора, судьи или зрителя.
- 21.5. Отказ выйти на сцену.
- 21.6. Использование запрещенных средств сцепления.
- 21.7. Несоответствующая хореография, костюм, прическа и макияж (как определено выше). Дисквалификация зависит от нарушения.
- 21.8. Преднамеренное снятие одежды во время выступления.
- 21.9. Преднамеренное использование оборудования или системы креплений, как части программы.
- 21.10. Любой посторонний человек, сопровождающий спортсмена на сцене.
- 21.11. Непосредственный контакт с судейской бригадой для обсуждения соревнования, прямое или косвенное влияние на решение оценки до или во время соревнования.
- 21.12. Использование вульгарной речи или жестов к любому должностному лицу МФПС (IPSF).
- 21.13. Положительный тест на допинг (см. Мед. Инструкции и допинг).
- 21.14. Отказ пройти антидопинговый тест по запросу.

Медицинские Инструкции И Допинг (Medical And Doping Regulations)

22. НАРУШЕНИЯ ПО ЧАСТИ ДОПИНГА (SANCTIONS WITH DOPING)

В случае положительного результата или отказа пройти допинг контроль, применяются следующие наказания:

- 22.1. Спортсмен с положительным результатом теста автоматически отстраняется с соревнований и дальнейшей части чемпионата, замена спортсмена в этом случае не допустима.
- 22.2. Бонусы команды, полученные в ряду со спортсменом, не прошедшим допинг контроль, не имеют силу.
- 22.3. Спортсмен с положительным тестом должен быть временно отстранен от всех соревнований МФПС (IPSF) на период, указанный в WADA.
- 22.4. Положительный результат на стероиды приведет к временной дисквалификации от соревнований МФПС (IPSF) сроком на четыре года. Спортсмен не будет награжден медалью или титулом.
- 22.5. Во всех положительных случаях прохождения допинга рекомендации WADA должны иметь приоритет над любыми дисциплинарными мерами со стороны МФПС (IPSF).
- 22.6. Спортсмены с антидопинговыми штрафами, имеющие ранее выигранные титулы, могут быть лишены их.

23. СМЕНА ПОЛА В СПОРТЕ (SEX REASSIGNMENT IN SPORT)

МФПС (IPSF) были приняты рекомендации, руководящие принципы, правила и инструкции медицинской комиссии МОК по смене пола в спорте 2003:

- 23.1. Любые "лица, подвергающиеся смене мужского пола на женский до наступления половой зрелости, следует рассматривать, как девочек и женщин". Это также относится к женщинам, сменившим пол на мужской, которых следует рассматривать как мальчиков и мужчин.
- 23.2. Люди, подвергшиеся смене пола с мужского на женский после половой зрелости (и обратное), могут иметь право на участие в женских или мужских соревнованиях, соответственно, при следующих условиях:
 - Хирургические анатомические изменения были завершены, включая внешние изменения половых органов и гонадектомии.
 - Юридическое признание их установленного пола присвоено соответствующими официальными органами.
 - Гормональная терапия, подходящая для назначенного пола, вводится способом, поддающимся проверке и в течение достаточно продолжительного времени, чтобы минимизировать связанные с полом преимущества на спортивных соревнованиях.
 - По мнению группы, приемлемость должна начинаться только после двух лет с момента проведения гонадектомии.

Имеется в виду, что будет проводиться конфиденциальная индивидуальная оценка. В случае, если пол соревнующегося спортсмена подвергнут сомнению, медицинский делегат, соответствующей спортивной организации, имеет право принять все необходимые меры для определения пола спортсмена.

Права И Обязанности (Rights And Responsibilities)

24. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ATHLETES)

- 24.1. Все спортсмены должны ознакомиться с правилами, инструкциями и любыми обновлениями.
- 24.2. Все спортсмены должны вести себя в соответствии с правилами IPSF, инструкциями и нормами поведения.
- 24.3. Все спортсмены должны подписать нормы поведения IPSF и вести себя соответственно.
- 24.4. У спортсменов младше 18 лет должен быть сопровождающий (родитель/ законный представитель/ тренер) с правом подписи.
- 24.5. Все спортсмены обязаны предоставить документы, удостоверяющие личность.
- 24.6. Все спортсмены полностью несут ответственность за свое состояние здоровья и способность соревноваться. Чтобы избежать травм, все спортсмены не должны выполнять элементы, в которых они не уверены полностью.
- 24.7. Все спортсмены входят в Национальные или открытые Чемпионаты под свою ответственность и осознают, что любые травмы или несчастные случаи, которые могут произойти, являются их зоной ответственности.

- 24.8. Все спортсмены должны находиться на церемонии открытия и предварительной церемонии подведения итогов (если применимо), если нет медицинских показаний для иного, или если они являются одними из первых 2 спортсменов, которые будут соревноваться. Все финалисты должны посетить церемонию награждения, если отсутствуют медицинские противопоказания.
- 24.9. Употребление алкоголя или запрещенных веществ до или во время соревнований строго запрещено.
- 24.10. Все спортсмены должны дать согласие на антидопинговое тестирование в соответствии с Кодексом WADA. Со списком запрещенных веществ можно ознакомиться здесь <https://www.wada-ama.org>. Отказ от тестирования грозит спортсмену запретом на участие в соревновании, аннулированием любого выигранного титула и вероятностью запрета для дальнейших соревнований МФПС (IPSF).
- 24.11. Все расходы, понесенные спортсменом, являются ответственностью спортсмена, а не Организатора. Это необходимо подтвердить письменно во время регистрации.
- 24.12. Спортсмены, которые входят в международный открытый чемпионат, обязаны оформлять/ приобретать соответствующую визу для въезда в страну, где будет проводиться соревнование. Если спортсмену требуется помощь, пожалуйста, свяжитесь с организатором соревнования.
- 24.13. Все спортсмены имеют право получить всю доступную общественную информацию относительно системы оценок или соревнования в целом, которая может быть найдена на веб-сайте IPSF: www.polesports.org.
- 24.14. Во время отборочных соревнований и финала:
- Все спортсмены должны соревноваться среди своих половых категорий, кроме дуэтов или в случае, если категория смешана.
 - Спортсмены должны находиться за кулисами в количестве двух спортсменов перед соревнованиями.
 - Спортсмены должны ожидать за кулисами объявления выхода на сцену.

25. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРА (RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ORGANISER)

МФПС (IPSF) и/или Организатор сохраняют за собой право на следующее:

- 25.1. Изменять правила и положения соревнования или их приложений в любое время. О любом изменении немедленно оповещать на www.polesports.org.
- 25.2. Направлять к Главному судье любого спортсмена, нарушившего правила и положения или моральные нормы для рассмотрения наказания или дисквалификации.
- 25.3. Направлять к Главному судье любого судью, нарушившего Правила и Положения или моральные нормы для рассмотрения дисквалификации.
- 25.4. Принимать любые решения, не отраженные в Правилах и Положениях, моральных нормах до или во время соревнования.
- 25.5. Организатор обеспечивает первую помощь в случае инцидента или несчастного случая и медицинскую помощь в случае более серьезной травмы. Медицинский представитель выносит окончательное решение относительно того, препятствует ли рана спортсмена продолжению соревнований.
- 25.6. МФПС (IPSF) и Организатор не несут ответственности за утрату вещей или повреждения спортсменов.

Организатор обязан (The Organizer is obligated to):

- 25.7. Опубликовать все критерии соревнований, как указано выше.
- 25.8. Объявить обо всех изменениях относительно соревнований на веб-сайте организаторов соревнования.
- 25.9. Предоставить помещения для спортсменов для переодевания и разминки, с туалетами, которые отделены от тех, которые используют судьи и зрители.
- 25.10. Обеспечить молодых спортсменов отдельным помещением для переодевания на определенное время или на весь период проведения соревнования.
- 25.11. Проверить установку пилонов и сами пилоны.
- 25.12. Предоставить спортсменам возможность потренироваться на пилонах до начала соревнований.
- 25.13. Обеспечить протирку пилонов перед каждым выступлением.
- 25.14. Предоставить судьям всю необходимую информацию относительно соревнования.
- 25.15. Обеспечить первую скорую помощь в случае инцидента или несчастного случая.
- 25.16. Обеспечить антидопинговое тестирование в соответствии с Кодексом WADA (www.wada-ama.org).

Жалобы И Апелляции (Complaints And Appeals)

26. СИСТЕМА ОЦЕНОК (SCORING SYSTEM)

- 26.1. В случае жалоб относительно оценок спортсмены могут подать апелляцию в течение 10 минут после объявленных личных баллов в соответствии с национальной процедурой обращений МФПС (IPSF). По истечении этого времени баллы не будут изменены. В связи с этим будут понесены расходы, которые будут возвращены в случае удовлетворения жалобы или апелляции.
- *См. Система оценок МФПС(IPSF)*
- 26.2. Дальнейшие жалобы по поводу другого вопроса должны быть направлены в письменной форме организатору соревнования в течение 7 рабочих дней.
- 26.3. Для получения дополнительной информации, пожалуйста, свяжитесь с организатором соревнования.
- 26.4. Процесс подачи апелляции осуществляется следующим образом:
- 26.4.1. Обозначьте ваше немерение подать апелляцию в течение 10 минут после оглашения вашего результата.
- 26.4.2. Вам будет разрешён доступ к просмотру вашего видео через организаторов соревнований для того, чтобы определить, желаете ли вы продолжить процесс подачи жалобы. На просмотр видео вам будет дано 5 минут. Вам будет позволено посмотреть свое видео одному или вместе со своим сертифицированным МФПС (IPSF) тренером и человеком, осуществляющим техническую поддержку, если это необходимо (человек, осуществляющий техническую поддержку имеет отношение к оборудованию и не имеет отношения к спортсменам и соревнованиям). Спортсмены Подростки могут посмотреть свое выступление со своим сопровождающим.
- 26.4.3. Невозвратный депозит будет необходим для просмотра видео. Величина депозита будет определена организаторами соревнований совместно с МФПС (IPSF).
- 26.4.4. Как только вы определились с тем, что хотите подать жалобу, вам необходимо будет уплатить взнос за апелляцию, величина которого будет определена организаторами соревнований совместно с МФПС (IPSF). Организатор соревнований должен совершить для этого необходимый процесс сообщения.
- 26.4.5. Пожалуйста, обратите внимание на то, что данный взнос применяется к одной из судейских секций, т.е. вам необходимо будет уплатить взносы за все секции при соответствующей подаче апелляции. Например, если вы желаете оспорить набранные баллы за Обязательные элементы и Технические сбавки, то вам необходимо будет заплатить отдельно за каждую секцию.
- 26.4.6. Как только ваш платёж будет получен, главный судья соревнований рассмотрит ваш протест. Это произойдёт не раньше, чем будет получено подтверждение о прохождении вашего платежа. Главный Судья будет судить видео частным образом и может после прокомментировать свои решения, если это необходимо.
- 26.4.7. В случае, если ваша апелляция/жалоба будет одобрена, организаторы соревнований вернут вам уплаченный взнос. В случае, если ваш результат останется таким же или снизится, уплаченные вами средства не будут возвращены.
- 26.4.8. Ваша оценка будет обновлена в ближайший подходящий момент организаторами соревнований; это должно произойти до заключительной церемонии награждения.
- 26.4.9. Решение судей, рассматривающих апелляцию, финальное и не подлежит дальнейшему обсуждению.

Система Оценок МФПС (IPSF Scoring System)

Это информация для спортсменов и тренеров о системе оценок, используемой для Национальных Чемпионатов, и поясняющая, как присуждаются баллы, когда будут объявлены окончательные результаты и дополнительная информация, которую вы должны знать.

Личные баллы (Personal Scores)

Общая сумма ваших баллов будет объявлена в течение десяти минут после завершения Вашей программы. После того, как вы завершили соревнование, вы должны ожидать объявления результатов в тренировочном костюме с вашим тренером/сопровождающим. Вам будут предоставлены оценки по каждому из четырех разделов.

Финалисты, в случае отборочных соревнований (Finalists, in the case of preliminaries)

Финалисты из каждой категории в предварительных соревнованиях будут объявлены в конце категории примерно через 5 - 10 минут после окончания выступления последнего спортсмена. Все спортсмены категории должны находиться в зоне ожидания в своих тренировочных костюмах, чтобы иметь возможность сразу выйти на сцену при вызове. Все спортсмены будут приглашены на сцену, каждого финалиста попросят сделать шаг вперед. Затем спортсменов попросят покинуть сцену, финалистов попросят подождать за кулисами и следовать дальнейшим инструкциям. Копия оценок всех спортсменов будет размещена в раздевалках.

Финалы (Finals)

Результаты для всех категорий будут объявлены в день финала в конце соревнований на церемонии награждения. Спортсмены должны быть одеты в тренировочные костюмы, готовые к выходу на сцену при объявлении, спустя примерно 15 минут после окончания выступления последнего спортсмена. Каждая категория будет приглашена на сцену, и победителей объявят с указанием их итоговых оценок. Все итоговые суммы баллов также будут опубликованы на веб-сайте.

Комментарии (Feedback)

Комментарии не будут предоставлены в отношении отдельных программ; все видео будут доступны онлайн в кратчайшие сроки после соревнований для самостоятельной оценки выступлений спортсменов и тренеров.

Руководство по Вашей оценке (Guidance on your scores)

Обязательные элементы (Compulsory) – низкий балл указывает, что минимальные требования к элементам не были выполнены, элемент отсутствовал или элементы были расположены в неправильном порядке. Очки не начисляются для каждого элемента, находящегося на нижней границе требований, указанных в Правилах. Элементы должны быть выполнены правильно в соответствии со всеми минимальными требованиями.

Технические бонусы (Technical Bonus) – низкий балл может указать на отсутствие трюков, выполненных в соответствии с требованиями «Кода Баллов» (Code of Points), а так же на низкий уровень сложности всех элементов, выбранных для программы; либо и то, и другое.

Технические сбавки (Technical Deduction) – низкий балл, в основном, указывает на плохое выполнение движений и нечеткость линий, а также на невыполнение определенных требований, заявленных в «Коде Баллов» (Code of Points).

Артистизм и хореография (Artistic and Choreography) – низкий балл указывает на низкий уровень таких критериев, как слитность движений, уверенность, костюм и прочее.

Ваши баллы (Your scores)

Если у вас есть жалоба, касательно ваших баллов по определенному критерию, вы имеете право их оспорить; для этого необходимо зарегистрировать свою жалобу в течение 10 минут после получения ваших результатов. Только жалобы касательно определенных критериев будут допустимы к подаче в течение 10 минут. Пожалуйста, сделайте все согласно инструкции. Оценочные жалобы, если вы желаете оспорить свои очки.

Взнос – будет определён организаторами соревнований совместно с МФПС (Fees – as determined by the National Federation and the IPSF)

Существует плата за регистрацию жалобы на оценку; в случае удовлетворения жалобы и увеличения количества набранных баллов плата будет немедленно возвращена спортсмену. Сбор оплачивается при регистрации жалобы наличными или кредитной/дебетовой картой непосредственно в МФПС (IPSF), организаторы Национальных чемпионатов должны будут предоставить возможность к оплате. Плата взимается за каждую отдельную судейскую секцию, на которую подаётся апелляция.

ПОЛИТИКА НЕЯВКИ НА СОРЕВНОВАНИЯ МФСФ **(IPSF COMPETITIONS NO-SHOW POLICY)**

Цель (Purpose)

Данная политика описывает подход Международной Федерации Пилонного Sports (IPSF) к спортсменам при неявке, который применяется к соревнованиям, как национального, так и международного уровня.

Контекст (Context)

Данная политика была введена в результате участившихся случаев отсутствия участников соревнований без уведомления об этом организаторов. Политика поможет устранить следующие проблемы:

- Предотвращение случаев участия посторонних спортсменов
- Осложнение работы организаторов
- Неудовлетворение болельщиков и зрителей
- Срыв графика проведения соревнований
- Создание трудностей взаимодействия со спонсорами

Информирование организаторов (Expectations for Informing Competition Organisers)

Спортсмены, у которых нет возможности принять участие на соревнованиях, должны выполнить хотя бы 1 из пунктов, указанных ниже, у случае отмены своего участия:

1. Спортсмены информируют организаторов национальных соревнований и международного соревнования о своем отсутствии. Ограничение по времени оповещения – за **3 недели** до даты проведения соревнований. Обязанностью спортсмена является своевременное предоставление информации и отслеживание дат проведения соревнования.
2. Спортсмены, которым необходимо отменить свое участие позднее указанного выше срока, должны сообщить об этом организаторам соревнований, как можно скорее (допустимо сообщение с помощью третьих лиц от имени спортсмена). Медицинская справка (с переведенной копией, если оригинал свидетельства на английском языке), должна быть представлена организатору соревнования.
3. Спортсмены, не имеющие медицинских предписаний для отмены участия в соревнованиях в короткий срок, должны будут предоставить пояснения организаторам соревнований для рассмотрения Исполнительным комитетом МФПС (IPSF) и принятия им решения о приемлемости причины. В противном случае, к спортсмену будут применены санкции, указанные ниже.

Процедуры уведомления МФПС (IPSF Notification Procedures)

1. После окончания соревнований у спортсменов есть **семь дней** для предоставления вышеуказанного.
2. Если форма не будет представлена в течение **семи дней**, то МФПС (IPSF) будет вынуждена направить в адрес спортсмена письменное пояснение о том, что он зарегистрирован, как неявившийся.
3. Если при этом не поступит обратный ответ от спортсмена, то МФПС (IPSF) регистрирует спортсмена, как неявившегося с действующими санкциями (указаны ниже).
4. В течение **семи дней** спортсмен может направить обращение для регистрации апелляции. Обращение будет рассмотрено Исполнительным комитетом МФПС (IPSF).

Санкции (Sanctions)

Спортсмены, которые не отвечают критериям, применяемым к допустимому не-посещению национальных соревнований МФПС (IPSF) или международных соревнований, будут зарегистрированы, как не явившиеся спортсмены и будут отстранены от всех региональных, национальных и международных соревнований сроком на один год. Подробности (имена и соревнования) будут опубликованы на национальных и международных веб-сайтах МФПС (IPSF).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (ADDENDUM 1)

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ / ДВИЖЕНИЯ (PROHIBITED ELEMENTS/ MOVEMENTS)

Эти элементы и движения полностью запрещены и являются дополнительными к запрещенным движениям и элементам, перечисленным в Коде баллов. Этот запрет принят в соответствии с соглашением с МФГ/ FIG относительно сосуществования двух организаций, т.к. указанные элементы относятся непосредственно к Коду баллов акробатики МФГ/ FIG (наряду с положениями, касающимися других гимнастических Кодов, уже упомянутых в этом документе). Обратите внимание на штрафы, которые будут применяться к каждому нарушению. Если вы сомневаетесь, пожалуйста посетите веб-сайт IPSF для просмотра видео этих элементов (или используйте ссылки, указанные ниже).

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ / ДВИЖЕНИЯ		
№ Кода	Название	Линк
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	STRADDLE CUT	https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html

A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html
A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html

B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html
B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html

C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html

C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html

C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	BUTTERFLY	https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html
D 146	3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html

ОГРАНИЧЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ/ ДВИЖЕНИЯ (LIMITED ELEMENTS/ MOVEMENTS)

Следующие элементы и движения ограничены для использования, что означает, что они не могут выполняться более одного раза за программу и являются дополнительными к запрещенным движениям и элементам, перечисленным в Коде баллов. Это означает, что спортсмен может выполнить каждое движение не больше одного раза за выступление. Этот запрет принят в соответствии с соглашением с МФГ/ FIG относительно сосуществования двух организаций, т.к. указанные элементы относятся непосредственно к Коду баллов акробатики МФГ/ FIG (наряду с положениями, касающимися других гимнастических Кодов, уже упомянутых в этом документе). Обратите внимание на штрафы, которые будут применяться к каждому нарушению.

В дополнение к элементам, представленным ниже, выполнение следующих элементов также ограничено (не больше одного элемента за одно выступление):

- Осевые вращения (твисты)
- Перевороты, перекидки (вперед и назад, включая начинающиеся на полу)
- Движения из капоэйры
- Колеса любого типа
- Фляки

В основных правилах никакие элементы/ движения с поворотом более 720 ° не допускаются.

Если вы сомневаетесь, пожалуйста посетите веб-сайт МФПС (IPSF) для просмотра видео этих элементов (или используйте ссылки, указанные ниже).

ОГРАНИЧЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ /ДВИЖЕНИЯ		
№ Кода	Название	Линк
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305	FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319-EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html

A 330	FLAIR BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html
C 103	1/1 AIR TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	2/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html
C 384	SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html

C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html
C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html
D 224	BALANCE 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html
D 226	BALANCE 2/1TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html

D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html
D 264	ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html
D 276	DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html
D 285	FREE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (ADDENDUM 2)

Нижеприведенные правила должны служить дополнением к Национальным правилам и применяться к соревнованиям МЧПС (WPSC). Эти правила должны быть прочитаны наряду с Национальными правилами. Там, где существует противоречие между этими правилами и Национальными правилами, эти правила имеют приоритет для МЧПС (WPSC).

Обратите внимание, что вся связь с организаторами соревнований будет производиться через электронный адрес athletes@polesports.org.

Просим обратить внимание, что здесь применяется нумерация с отсылкой к основному тексту Национальных/Региональных Правил и Положений.

Определения (Eligibility)

1. УРОВЕНЬ – ЭЛИТА (DIVISION – ELITE)

- Только спортсмены уровня Элита, прошедшие квалификацию на аффилированных МФПС (IPSF) соревнованиях, могут претендовать на квалификацию к МЧПС (WPSC).
- Спортсмены, получившие первое (1-ое) и второе (2-ое) места в уровне Элита на Национальных соревнованиях автоматически квалифицируются на МЧПС (WPSC).
- Спортсмены запаса могут подать заявку на участие в МЧПС (WPSC) в случае, если квалифицированный спортсмен не может принять участие в соревнованиях.

2. КАТЕГОРИИ (CATEGORIES)

Каждая из представленных категорий уровня Элита будет включена в МЧПС (WPSC). Только два спортсмена могут представлять каждую страну в каждой категории.

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| • Сеньоры Женщины | • Дети Мальчики |
| • Сеньоры Мужчины | • Дуэты Дети |
| • Мастера 40+ Женщины | • Дуэты Юниоры |
| • Мастер 40+ Мужчины | • Дуэты Подростки |
| • Мастера 50+ Женщины | • Дуэты Сеньоры (Мужчина/Мужчина) |
| • Мастера 50+ Мужчины | • Дуэты Сеньоры (Женщина/Мужчина) |
| • Юниоры Девушки | • Дуэты Сеньоры (Женщина/Женщина) |
| • Юниоры Юноши | • Para Pole |
| • Дети Девочки | |

4. ПРОЦЕСС ВЫБОРА СПОРТСМЕНОВ (ATHLETE SELECTION PROCESS)

- 4.1. Все спортсмены, подавшие заявку на участие в МЧПС (WPSC) должны иметь гражданство или разрешение на постоянное пребывание в стране, которую они представляют.
- 4.3. Участие спортсменов разрешается только после их квалификации на Национальных или Открытых чемпионатах.
- 4.6. **Предварительных отборочных соревнований к МЧПС (WPSC) производится не будет. Все квалифицировавшиеся спортсмены будут соревноваться в финалах. Это относится к правилам № 4.7-4.10.**
- 4.12. Титул Чемпиона Мира по Спорту на Пилоне 20XX во всех категориях является пожизненным, если только к спортсмену не были применены санкции.
- 4.13. Только два спортсмена в каждой категории могут представлять каждую страну.
- 4.14. Спортсмены, занявшие третье и четвертое места могут быть допущены к МЧПС (WPSC), как спортсмены запаса. (Спортсмены запаса могут подать заявку на МЧПС (WPSC) на тех же условиях.)

Процесс Подачи Заявки (Application Process)

5. ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ЗАЯВКА (INITIAL APPLICATION)

- 5.1. Все отобранные спортсмены должны:
 - Заполнить онлайн форму заявки. Ссылка будет предоставлена в соответствующем письме каждому квалифицировавшемуся спортсмену.
- 5.2. Все заявки должны быть поданы на английском языке.
- 5.3. Спортсмены должны представлять страну, в которой они проходили квалификацию на национальном чемпионате или которая была заявлена на открытых соревнованиях. В случае двойного гражданства спортсмены могут представлять только одну страну в МЧПС (WSPC). Спортсмены, желающие изменить их страну представления, должны пропустить один соревновательный год перед заменой. Спортсмены категории дуэты могут представлять только одну страну, обоим спортсменам необходимо предоставить доказательства и соответствовать вышеупомянутым требованиям. Также важно заметить, что в случае, если один из спортсменов дуэта выступал за определённую страну непосредственно в год проведения соревнований (или за год до этого), то оба спортсмена должны представлять эту страну.
- 5.4. Если один из спортсменов категории Дуэты получил травму перед МЧПС (WSPC) и не в состоянии выступать (имеет соответствующую справку от врача), то замещение партнера в дуэте не будет разрешено. Дуэт должен снять свою заявку в связи с тем, что один их участников дуэта не способен соревноваться.

6. ВЫБОР МУЗЫКИ (MUSIC CHOICE)

- 6.5. Музыка должна быть представлена в формате MP3 к сроку, указанному в Приветственном письме, полученном с электронного адреса athletes@polesports.org
- 6.7. В случае, если спортсмен желает, чтобы ему вернули его CD-диск или USB-флешдрайв, то укажите это во время репетиции. Пожалуйста, не забудьте забрать носители со стойки регистрации в течение часа после окончания финальной категории финального дня соревнования.

Процесс Регистрации (Registration Process)

8. РЕГИСТРАЦИЯ СПОРТСМЕНА (ATHLETE REGISTRATION)

- 8.2. Все спортсмены должны предоставить при регистрации свой паспорт и одну (1) его ксерокопию. Если в стране происхождения спортсмена используются, как паспорт, так и удостоверение личности, должны быть представлены оба документа.
- 8.4. Все спортсмены должны подписать во время регистрации согласие с пунктами, указанными ниже:
 - Все расходы, понесенные спортсменом, являются ответственностью спортсмена, а не МФПС (IPSF).
 - Спортсмен дает свое согласие принимать участия в интервью, фото и видео съемках СМИ, одобренными Организатором.
 - Спортсмен принимает участие в Мировых Чемпионатах Пилонного Спорта на свой страх и риск. Любые травмы или несчастные случаи, которые могут произойти, являются ответственностью спортсмена, а не Организатора или МФПС (IPSF).
 - Находиться в национальном спортивном костюме всё время, за исключением времени выполнения программы выступления.
- 8.6. Все спортсмены должны предоставить подтверждение личного страхования от несчастного случая, покрывающего непредвиденные медицинские расходы на весь период проведения соревнований. Страховка должна действовать с первого дня проведения репетиций и в течение всего чемпионата. Пожалуйста предоставьте документы на английском языке или предоставьте перевод с оригинала.

Соревнования (Competing)

10. СПОРТИВНЫЕ КОСТЮМЫ

10.18. Только спортсмены и сертифицированные МФПС (IPSF) тренера могут быть одеты в национальные спортивные костюмы. Все спортсмены и сертифицированные МФПС (IPSF) тренера должны иметь спортивные костюмы, соответствующие следующим требованиям:

- Спортсмены должны носить спортивные костюмы, представляющие их страну.
- Спортивные костюмы должны включать в себя: схожие друг с другом брюки (леггинсы и ласины не допускаются), футболку/ майку и куртку. Кофты с капюшоном запрещены.
- В жаркую погоду разрешается носить футболку или майку вместо куртки, кроме церемонии награждения.
- Логотип одного отдельного спонсора может быть размещен на куртке и до пяти (5) логотипов спонсоров на футболке/ майке. Размер эмблемы не может быть более 10x10 см.
- Национальные команды должны удостовериться в том, что у всех спортсменов есть одинаковые спортивные костюмы. Логотип национальной федерации может быть размещен на костюме. Размер эмблемы не может быть более 10x10 см.
- Другие логотипы, изображения и надписи не могут быть отображены на спортивном костюме.
- Спортсмены, представляющие одну и ту же страну должны быть одеты в одинаковые спортивные костюмы. Если нет федерации в стране, которую представляют спортсмены (спортсмены отбираются через Открытые соревнования), то спортсмены должны согласованно иметь одинаковые костюмы. Пожалуйста свяжитесь с МФПС (IPSF), если вам необходима помощь в организации.
- Только спортсменам и сертифицированным МФПС (IPSF) тренерам разрешено носить официальные спортивные костюмы.

19. НАГРАДЫ

19.1. На МФПС (WPSC) каждый спортсмен соревнуется за титул Чемпиона Мира по Спорту на Пилоне 20XXг.

ДОПОЛНЕНИЕ 3 (ADDENDUM 3)

PARA POLE

Правила ниже служат дополнением к Коду Баллов МФПС (IPSF) и Национальным правилам и применяются к спортсменам категории Para Pole. Эти правила и дополнения должны быть прочитаны вместе с Кодом Баллов МФПС (IPSF) и Национальными правилами (и Дополнением №2, если применимо к МЧПС (WPSC)).

Соревновательный интерес в пара-спорте — это альтернатива однообразным и предсказуемым соревнованиям, в которых наименее ослабленный спортсмен всегда выигрывает. Чтобы избежать этого, пара-спортсмены делятся на категории для участия в соревнованиях между людьми с похожими повреждениями — на спортивные классы. Классификационная система IPC (Международного Параолимпийского Комитета) определяет, как спортсмен может участвовать в спорте и как спортсмены объединяются в группы для соревнования. Это, в определенной степени, похоже на распределение спортсменов в зависимости от возраста, пола и веса.

В пара-спорте спортсмены группируются в зависимости от степени ограничений в результате повреждений. Различные виды спорта требуют от спортсменов участия в различных действиях. Эти действия, как и воздействие повреждений на каждый вид спорта, также различны (основано на Классификационной Модели Правил для Пара Спорта, Январь 2017 — IPC Международный Параолимпийский Комитет, доступно на www.paralympic.org/classification). По этой причине, для минимизации влияния повреждений на спортивные выступления классификация теперь ориентирована и на пилонный спорт.

В пилонном спорте МФПС (IPSF) выделяет следующие допустимые классификации и модификации правил для Para Pole:

1. Повреждение мышечной силы:
 - a. Группа один: PPMP1 – Могут ходить
 - b. Группа два: PPMP2 – Используют кресло-коляску
2. Отсутствие конечностей:
 - a. Группа один: PPLD1 – Отсутствие руки, ампутация конечности выше локтя.
 - b. Группа два: PPLD2 – Отсутствие одной ноги, ампутация конечности выше колена.
 - c. Группа три: PPD3 — Отсутствие одной руки, ампутация конечности ниже локтя.
 - d. Группа четыре: PPD4 – Отсутствие одной ноги, ампутация ниже колена.
3. Повреждение зрения:
 - a. Группа PPVI: абсолютно слепые

Описание допустимых повреждений согласно Международной Параолимпийской Организации:

- 1.- Повреждение мышечной силы: уменьшение силы, создаваемой мышцами или группой мышц, такие, как мышцы конечностей или нижняя половина тела; например, повреждение спинного мозга, расщепление позвоночника или полиомиелит.
- 2.- Повреждение конечностей: полное или частичное отсутствие костей или суставов, как следствие травмы (например, автомобильная авария), заболевания (например, рак костей) или врожденное отсутствие конечностей (например, порок развития конечностей).
- 3.- Повреждение зрения: зрение повреждено из-за повреждений структуры глаза, зрительного нерва или зрительных каналов, зрительной коры. Зрительная способность 5% или меньше.

КРИТЕРИИ Для КАТЕГОРИИ PARA POLE (PARA POLE CATEGORY CRITERIA):

- Нет ограничений по возрасту.
- Разрешены только выступления в индивидуальной программе; здесь нет категории Дуэты.
- Только уровень Элита открыт для соревнований.
- Пара-спортсмены должны предоставить документацию, подтверждающую их возможность участвовать в соответствующей категории.

Следующие поправки и исключения сделаны для категории Para Pole:

- Обязательные элементы:
 - Para Pole спортсмены должны придерживаться тех же самых критериев, что и уровень Любители в части количества выбранных элементов, допустимой амплитуды баллов и уровня элементов.
 - В дополнение, разрешено отклонение 20° в элементах на силу и гибкость.
- Технические сбавки (Technical deductions):
 - Разовые сбавки:
 - Плохое исполнение и неправильные линии не будут оцениваться для любых спортсменов Para Pole.
 - Плохие переходы в и из элементов, а также с и на пилон не будут оцениваться для любых спортсменов Para Pole.
 - Общие сбавки:
 - Критерии к используемой высоте пилон отличны для Para Pole спортсменов – этой категории требуется использовать только 50% высоты пилон.
- Для групп с отсутствием конечности: использование протезов разрешено.
- Для группы с повреждением зрения:
 - В случае, если спортсмен имеет зрительную способность выше 5%, но все еще классифицируется, как группа с повреждением зрения, то ему необходимо будет одеть гладкую черную повязку на глаза, которая будет закрывать глаза спортсмена и сделает его зрительную способность такой же, как у других спортсменов в его категории.
 - Также, тренерам таких спортсменов разрешено давать им подсказки из-за сцены во время выступления. Это будет строго регулироваться и только следующее будет разрешено:
 - Разрешено называть угол элементов по отношению к судьям, используя количество часов (например: 3 часа и т.д.).
 - Для безопасности спортсменов разрешены следующие слова, как право и лево, пол и потолок, расстояние между пилонами.
 - Тренеру и спортсмену также предоставляется возможность использовать экстренное слово, такое, как СТОП в случае опасности падения со сцены или столкновения спортсмена с пилоном.
 - Любой другой тип подсказок из-за кулис (например, относительно линии носков и коленей, удержания положения в течение 2 секунд или вращения на 360 и 720 градусов) будет засчитано главным судьей, как нарушение.
- Всем спортсменам категории Para Pole требуется предоставить справку организатору соревнований от врача, удостоверяющую, что они могут быть допущены в свою категорию, а также дополнительную информацию, если она потребуется.