Спортивная акробатика

Свод правил
2025-2028

Approved by FIG Executive Committee on February 2024
Date publication: 22 April 2024

Спортивная акробатика
Свод Правил 2025 - 2028

Введение

Международная Федерация гимнастики (la Fédération Internationale de Gymnastique – ФИЖ) Технический комитет Спортивной акробатики рад представить утверждённый Свод Правил, который вступает в силу с 1-ого января 2025 года. Свод Правил руководствуется действующим Уставом ФИЖ, Общим Техническим Регламентом и Специальным Техническим Регламентом для Спортивной акробатики. Судейские правила ФИЖ и Специальные судейские Правила для Спортивной акробатики также являются очень важными документами, влияющими на Свод Правил. Обновлённые и расширенные Таблицы Трудности изданы отдельно, но являются неотъемлемой частью Свода Правил (СП).

Было учтено желание сохранить устойчивость Правил, без внесения больших изменений. Поэтому, эти изменения существенно не повлияют на подготовку спортсменов. Изменения еще больше упрощают правила, делают их более понятными.

Все аспекты оценки артистизма были тщательно рассмотрены. Критерии были существенно сокращены, а метод судейства упрощен.

Цель состоит в том, чтобы сделать шаг к судейству исполнения в реальном времени и иметь устойчивые соревнования без использования бумаги.

Везде, где это было возможно, определения были приведены в соответствие с другими дисциплинами.

Благодарность

При пересмотре Свода правил на соревновательный цикл 2025–2028 гг. последовательное внимание уделялось сохранению философии основателей спортивной акробатики. Были предложены системы, которые будут стимулировать творческие способности, трудолюбие и упорный труд тренеров и спортсменов. Изменения должны позволить новичкам быстро достичь высокого уровня и позволить им уверенно и безопасно участвовать в международных соревнованиях вместе с опытными ветеранами.

Свод Правил с уважением относиться и высоко ценит приложенные усилия Членов Федераций, Континентальных Комитетов, опытных тренеров, судей и взрослых спортсменов по изменениям правил для соревнований и судейства.

Члены Технического Комитета ФИЖ Спортивной акробатики 2025 - 2028 работали над пересмотром Свода Правил, включая:

Г- жа	Рози Тейлменс	Бельгия	*Президент*
Г- н	Бернардо Томас	Португалия	*Вице – президент*
Г- жа	Николина Христова	Болгария	*Вице - президент*
Г- н	Франк Бем	Германия	*Член ТК*
Г- жа	Вислава Милевска	Польша	*Член ТК*
Г- н	Юрий Голяк	Украина	*Член ТК*
Г- жа	Никитина Ирина	Россия	*Член ТК*

Технический комитет FIG по акробатической гимнастике выражает признательность нижеследующим лицам за их помощь:

Мы очень ценим руководство и поддержку президента ФИЖ Моринари ВАТАНАБЕ. Его советы, а также стремление к развитию и инновациям в этой дисциплине, которые сыграли неоценимую роль в прогрессе, достигнутом в течение последнего цикла.

Особого внимания заслуживают советы и поддержка генерального секретаря Николя БУОМПАНЕ, а также помощь г-на Руи ВИНАГРЕ в качестве нашего спортивного менеджера. Великодушие технических президентов других гимнастических дисциплин, их опыт и вклад тренеров, помогли сформировать этот Свод.

Рози Тейлменс
Президент, ФИЖ АКРО ТК

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ…… 7

РАЗДЕЛ I – ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ…….. 8

Статья 1: Цели и задачи……. 8

РАЗДЕЛ II – МЕРОПРИЯТИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ…… 9

Статья 2: Характеристика видов и соревнований…… 9

РАЗДЕЛ III – ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЯМИ…… 10

Статья 3: Руководство соревнованиями……... 10
Статья 4: Апелляционное жюри…….. 10
Статья 5: Верховное жюри……... 10
Статья 6: Права и обязанности участников……. 11
Статья 7: Права и обязанности тренеров……. 12

РАЗДЕЛ IV – СУДЬИ…….. 14

Статья 8: Верховное жюри……... 14
Статья 9: Состав судейских бригад…… 14
Статья 10: Права и обязанности судей……. 15
Статья 11: Председатель судейской бригады……. 16
Статья 12: Судьи по трудности……... 17
Статья 13: Судьи по артистизму и исполнению…….. 18
Статья 14: Униформа судей……. 19

РАЗДЕЛ V – СТРУКТУРА И СОСТАВ УПРАЖНЕНИЙ…….. 20

Статья 15: Структура упражнений…….. 20
Статья 16: Продолжительность упражнений …….. 20
Статья 17: Состав упражнений…… 20
Статья 18: Характеристики балансовых упражнений…… 21
Статья 19: Особые требования для пар в балансовом упражнении……. 22
Статья 20: Особые требования для групп в балансовом упражнении…….. 23
Статья 21: Ошибки времени в парно-групповых и индивидуальных элементах…….. 25
Статья 22: Характеристики динамических упражнений……. 26
Статья 23: Особые требования для динамических упражнений……. 26
Статья 24: Ошибки в динамических упражнениях……. 27
Статья 25: Характеристики комбинированных упражнений……. 27
Статья 26: Специальные требования для комбинированных упражнений….. 27
Статья 27: Исполнение индивидуальных элементов во всех упражнениях…. 28

РАЗДЕЛ VI – Артистизм…… 29

Статья 28: Артистизм…… 29
Статья 29: Партнерство / разница в росте…….. 29
Статья 30. Исполнение/хореография…… 30
Статья 31: Выразительность……... 30
Статья 32: Творчество…….. 30
Статья 33: Музыкальность……... 30
Статья 34: Соревновательный костюм (см. Приложение 5……. 31
Статья 35: Аксессуары и приспособления…….. 31

РАЗДЕЛ VII - ИСПОЛНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО……. 33

Статья 36. Исполнение и техническое мастерство……... 33

РАЗДЕЛ VIII – ТРУДНОСТЬ…… 34

Статья 37: Трудность…… 34
Статья 38. Тарифные листы…… 34
Статья 39: Новые элементы…… 36

РАЗДЕЛ IX – ОЦЕНИВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ…… 37

Статья 40: Оценивание……. 37
Статья 41: Выставление оценок……. 37
Статья 42. Сбавки из общей оценки…….. 38
Статья 43: Протесты на оценку трудности…….. 38

РАЗДЕЛ X – ТАБЛИЦА ОШИБОК И СБАВОК…….. 40

Статья 44: Сбавки ПСБ и СТ……... 40
Статья 45: Судейство Артистизма …… 41
Статья 46: Технические ошибки……. 41

ПРИЛОЖЕНИЯ…… 44

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Рекомендации для судейства исполнения и артистизма…... 44
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Ограничение элементов…….. 51
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Процедура измерения спортсменов…… 53
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Судейская стенография…….. 56
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Соревновательные костюмы (рекомендации)…….. 62
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 Словарь терминов…… 64
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 «Е» и «А» судейские документы……... 68

Введение

1. Свод Правил (СП) служит контрактом на участие в соревнованиях по Спортивной акробатике между ТК АКРО, спортсменами, тренерами и судьями. Время от времени может возникать необходимость в разъяснениях различных интерпретаций по некоторым статьям СП. Эти разъяснения будут сообщены членам Федераций через официально публикуемые Информационные бюллетени.

2. В случаях любых несоответствий между Сводом Правил и Техническим Регламентом, преимущество имеет Технический Регламент.

3. Во всех случаях разной интерпретации текста, английская версия будет иметь приоритет.

4. ФИЖ, в соответствии с Техническим Регламентом, сохраняет авторское право на все публикации. Несоблюдение законов об авторском праве, разрешение на перевод и публикацию свода Правил с английского на другие языки дает ФИЖ. Копия текстов на всех разрешенных языках должна быть представлена в ФИЖ.

5. Содержание этого Свода Правил учитывает директивы Исполнительного Комитета ФИЖ и его учредительных Комиссий. Цели и задачи, которые детализированы в Разделе 1, отражают особое внимание, отдаваемое ТК АКРО ФИЖ в формировании Свода Правил и объяснении их действия.

6. Национальные Федерации могут регулировать Правила, приспосабливая их для использования на внутренних соревнованиях, в целях конкретных потребностей в области развития.

7. Все Континентальные и международные соревнования, одобренные ФИЖ, должны проводиться в строгом соответствии с Техническим Регламентом и Сводом Правил, если иначе не согласовано в письменной форме с ТК АКРО.

8. В применении статей Свода Правил недопустима дискриминация против участников из-за пола, расы, веры или культурного происхождения. Есть ограничения возраста для определенных соревнований.

9. Соревнования для спортсменов-инвалидов будут приветствоваться и поддерживаться.

РАЗДЕЛ I

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Статья 1: ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1 Основная цель данного Свода Правил состоит в том, чтобы гарантировать, вдохновлять и поощрять развитие всех аспектов Спортивной акробатики.

1.2 Свод Правил и Таблицы Трудности вместе обеспечивают реальными средствами для структурирования, организации и оценивания всех соревнующихся дисциплин Спортивной акробатики на всех соревнованиях.

1.3 Спортсмены и тренеры найдут в Своде Правил и связанных с ним документах полезное руководство для предсоревновательной подготовки и составления упражнений.

1.4 Свод Правил служит основой для начинающих специалистов в спорте для развития знания и навыков, которые позволят им участвовать в национальных и международных соревнованиях. Кроме того, Правила стремятся направлять и способствовать постоянному совершенствованию знаний и умений спортсменов, тренеров и судей высокого уровня.

1.5 Чтобы улучшить понимание тех, кто занимается различными гимнастическими дисциплинами, структура и терминология в этом Своде правил были согласованы, когда это было практически возможно, с теми, которые применяются в других дисциплинах.

1.6 Свод Правил облегчает понимание Правил зрителями и помогает им получать удовольствие, наблюдая выступления спортсменов мирового класса.

РАЗДЕЛ II

ВИДЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Статья 2: ХАРАКТЕР ВИДОВ И СОРЕВНОВАНИЙ

Виды

2.1 Соревнования по спортивной акробатике включают пять дисциплин:

- Женские пары
- Мужские пары
- Смешанные пары («нижний» - мужчина, «верхняя» - женщина)
- Женские группы
- Мужские группы

2.2 Типы соревнований:

- Квалификации
- Соревнования 2 Командные (см. ТР)
- Финалы

2.3 Детали типов соревнований для различных дисциплин, а также правила организации и проведения соревновании, подробно описаны в общих статьях Технического Регламента ФИЖ.

2.4 Правила участия в соревнованиях также приведены в Техническом Регламенте. Некоторые из них разработаны в статьях Свода Правил. Специальные инструкции для Спортивной акробатики включены в Технический Регламент для Спортивной акробатики. (ТР, Раздел 5).

РАЗДЕЛ III

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И РУКОВОДСТВО

Статья 3: РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

(см. ТР Раздел 1)

Статья 4: АПЕЛЛЯЦИОННОЕ ЖЮРИ

4.1 Апелляционное Жюри следит за соблюдением Уставов ФИЖ, Технического Регламента, СМИ, Рекламы и других Правил ФИЖ и Руководящих принципов.

4.2 Обязанности Апелляционного жюри (см. ТР Раздел 1)

Статья 5: ВЕРХОВНОЕ ЖЮРИ

5.1 Обязанности Верховного Жюри (см. ТР Раздел 1).

5.2 Верховное Жюри контролирует все аспекты соревнования от подготовки до его завершения. Это включает: поддержание связи с принимающей федерацией и всеми лицами, перечисленными в Статье 3; подготовку оборудования и средств его обслуживания для тренировок и соревнований; контроль за поведением спортсменов, тренеров, судей и официальных лиц в течение тренировок и соревнования; руководство работой судей; оценка мероприятия после окончания соревнования.

5.3 На соревнованиях ФИЖ, в Верховное Жюри обычно входят: Президент Технического Комитета и шесть других членов АКРО ТК. См. также Специальные Правила для каждого соревнования.

5.4 Члены Верховного Жюри не должны иметь никаких обязанностей, связанных с Национальными командами в течение всего периода соревнования.

5.5 За исключением вопросов относительно дисциплинарных санкций, все решения Верховного Жюри являются окончательными в течение соревнования. Они будут полностью оценены немедленно после соревнований и любые серьезные ошибки будут обсуждены и исправлены.

Обязанности Верховного Жюри
(Кроме упомянутых в ТР Раздел 1)

5.6 Контролировать процесс измерения роста, чтобы гарантировать, что он проводится в соответствии с деталями указанных в Приложении 3.

5.7 Назначить делегата, который будет присутствовать во время повторного измерения любого участника в спорном вопросе для принятия решения или по просьбе медицинского персонала по любой причине.

5.8 ВЖ МОЖЕТ позволить остановить и разрешить повторить упражнение, если есть неисправность в звуковой системе или музыка начинается в неправильном месте.

Статья 6: ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ

Права участников

6.1 Участвовать только в одной дисциплине акробатики в любом соревновании.

6.2 Быть обеспеченным безопасным тренировочным оборудованием и в условиях, сопоставимых с теми, которые будут использоваться в течение соревнования.

6.3 Быть проинформированным тренером и Главой Делегации о расписании тренировок. Как минимум одна тренировка должна быть на соревновательном помосте в зале проведения соревнования, и всякий раз, когда возможно с телевизионным освещением.

6.4 Разминаться перед выполнением каждого упражнения, согласно графику, на установленном помосте с сопоставимыми условиями (кроме телевизионного освещения), которые будут на соревнованиях, и в составе не более 6 пар или групп, находящихся на помосте одновременно.

6.5 Повторно начать упражнение, если по причине независящей от участников, упражнение не может быть завершено (например, отключилось электричество во время выступления).

Обязанности участников

6.6 Знать, соблюдать и придерживаться Устава, Технического Регламента и Антидопингового Регламента, Свода Правил и Клятвы спортсмена.

6.7 Выполнять инструкции относительно возраста для конкретных соревнований, определённого в Техническом Регламенте.

6.8 Быть вежливым с официальными лицами, со своим и другими тренерами и участниками, а также зрителями, и вести себя всегда достойно и честно.

6.9 Знать и придерживаться графика тренировок и соревнований.

6.10 Быть готовым к соревнованию, одетым в соответствующую одежду по крайней мере, за один час до времени, указанного в программе и быть готовым к выступлению в назначенное время. Технический Директор, с разрешения Верховного Жюри, имеет право начать поток раньше, если соревнования проходят быстрее.

6.11 Выполнять все инструкции официальных лиц соревнования.

6.12 Не имеют права делать пометки на соревновательном помосте, облегчающих выступление.

6.13 Явиться на церемонию награждения вовремя и в соответствии с действующими правилами.

6.14 Присутствовать на измерении роста в определённое время и в установленном месте.

Санкции

6.15 Нарушение участником любого из данных требований наказывается предупреждением или санкцией Президента Верховного Жюри.

6.16 Неявка на церемонию награждения или умышленное несоблюдение правил представления на пьедестале почета, повлечёт за собой следующие санкции, в соответствии с ТР разд. 1:

- Медаль и призовые деньги будут потеряны.
- Места участников соревнований будут пересмотрены.
- Медали и призовые деньги будут вручены согласно новому рейтингу.

6.17 В исключительных случаях, например, болезнь, Президент Верховного Жюри может принять извинения по поводу отсутствия на церемонии награждения без штрафа.

6.18 Любое последующее нарушение закончится санкциями.

6.19 Участники, которые не являются на измерение в указанное время или которые затрудняют измерение (пробуют обмануть) в обход Правилам измерения или пытаются получить выгодное измерение каким-либо образом, такие спортсмены будут дисквалифицированы от участия в соревновании.

Статья 7: ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРОВ

Права тренеров

7.1 Быть информированными относительно порядка выступления участников, как определено жеребьёвкой.

7.2 Получать расписание тренировок, рассчитанных минимум на 2 часа за одну или две сессии в день, в течение двух дней до начала соревнования.

7.3 Быть обеспеченными безопасными тренировочными помещениями с оборудованием, идентичным с тем, которое будет использоваться во время соревнования.

7.4 Получать документацию с расписанием тренировок и соревнований и иметь доступ к протоколам с результатами ежедневно в течение соревнований. Каждый тренер команды также имеет право на определённое место, близкое к подиуму, чтобы наблюдать выступление своих участников в течение соревнования.

7.5 На мировых соревнованиях, необходимо быть проинформированным до начала соревнований, в назначенное время и в назначенном месте о любых проблемах с Тарифными листами (ТЛ), которые могли бы повлиять на Специальные Требования или трудность упражнений.

Обязанности тренеров

7.6 Действовать всегда открыто и честно, в лучших интересах спорта и Спортивной акробатики.

7.7 Вести себя по отношению ко всем участникам, судьям, тренерам и официальным лицам уважительно и учтиво и поступать в соответствии с Законом о Правах человека, Защиты Детей и Кодексом Этики ФИЖ.

7.8 Гарантировать свою безопасность своих и других участников.

7.9 Знать и строго придерживаться Технического, Антидопингового и Рекламного Регламентов, Дисциплинарного Кодекса и Кодекса Этики, а также Свода Правил.

7.10 **Не** имеет права устно, по мобильному телефону и другим способом контактировать с судьями из любой команды во время разминки или в течение соревнований. При нарушении данных Правил последует немедленная дисквалификация судьи (ей) от исполнения обязанностей на отдельную сессию соревнований, сопровождаемая официальным предупреждением, как судье, так и тренеру.

7.11 Ответственность тренера - перед подачей тарифных листов убедиться в их правильности.

7.12 В исключительных случаях сообщить ВЖ о любых незначительных изменениях содержания упражнения, с помощью рисунков и расценкой, не позднее, чем за 30 минут до начала соревнования.

7.13 На соревновательной арене должны быть одетыми в униформу национальной команды.

Санкции

7.14 Тренеры, которые не соблюдают правила, допускают обман, влияют на оценки судей, используют оскорбительное поведение или речь по отношению к участникам, другим тренерам, судьям или официальным лицам, или же отвлекают внимание от выступления участников, будут, немедленно отстранены Верховным Жюри от участия в соревнованиях. Тренеру и стране выносится официальное предупреждение. Решение о возврате, принимается на усмотрение Верховного жюри.

7.15 Повторное нарушение закончится санкциями.

7.16 Предупреждения действуют на весь цикл для всех официальных соревнований ФИЖ. Например, если тренер получает предупреждение за серьёзное нарушение правил на Чемпионате мира и второе предупреждение на другом соревновании ФИЖ в том же самом цикле - автоматически поступает предложение в Фонд спортивной Этики для определения санкции.

7.17 Тренеры, которые не одеты в национальную униформу во время соревнований, будут обязаны покинуть соревновательный зал.

7.18 Санкции установлены для тренеров и Федераций в соответствии с Дисциплинарным Кодексом и Кодексом Этики ФИЖ.

РАЗДЕЛ IV

СУДЬИ

Статья 8: ВЕРХОВНОЕ ЖЮРИ

8.1 В Верховное Жюри входят максимум:

- Президент ТК
- 2 эксперта по Трудности
- 2 эксперта по Артистизму
- 2 эксперта по Исполнению

8.2 На соревнованиях мирового класса ФИЖ, члены Верховного жюри, обычно члены Технического Комитета Спортивной акробатики. В отсутствие членов Технического Комитета, Верховное Жюри может быть сформировано из числа судей высшего ранга, Категории 1 или 2 (с приоритетом 1 категории).

Статья 9: СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД

9.1 Судейская бригада для каждого вида Спортивной акробатики состоит из:

9.1.1 Чемпионаты мира, Всемирные игры:

▪ 1 Председатель Судейской Бригады	ПСБ
▪ 2 Судьи по Трудности	СТ
▪ 6 Судей по Исполнению	СИ
▪ 6 Судей по Артистизму	СА
▪ 2 Судьи на линии (необязательно)	СЛ
▪ 1 Судья на времени (необязательно)	СВ

9.1.2 Все Мультиспортивные игры, Первенства мира, Континентальные чемпионаты и Кубки мира:

▪ 1 Председатель Судейской Бригады	ПСБ
▪ 2 Судьи по Трудности	СТ
▪ 4 или 6 Судей по Исполнению	СИ
▪ 4 или 6 Судей по Артистизму	СА
▪ 2 Судьи на линии (дополнительно)	СЛ
▪ 1 Судья на времени (дополнительно)	СВ

9.2 Процедура назначения и жеребьёвка судей к каждому соревнованию детально указаны в Специальных Судейских Правилах для Спортивной акробатики, Статья 3.

9.3 Когда необходимое количество судей в бригадах набрано, то из числа судей, не попавших по жребию в бригады, назначаются Судьи на Линии и на Времени.

9.4 Все судьи по Спортивной акробатике должны иметь возможность общаться на официальном языке. Если это не английский, то хотя бы знание рабочего английского дополнительно.

Статья 10: ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙ

Права

10.1 Все судьи имеют право на уважение к себе за их знания и компетентность, а также имеющийся круг выполняемых обязанностей, связанных с судейством, если они работают в соответствии с Этическим Кодексом ФИЖ и Дисциплинарным Кодексом, и другими Правилами.

Обязанности Судей до начала соревнований

10.2 Иметь действующую категорию Бреве ФИЖ.

10.3 Быть подготовленным к соревнованиям до прибытия на мероприятие, изучив Правила соревнований, соответствующие обучающие программы судей, размещенные на платформе STS, Технические регламенты, Правила для судей и Кодекс этики и Дисциплины.

10.4 Перед подачей заявки помочь тренерам своих национальных сборных проверить все Тарифные Листы своих федераций.

10.5 Иметь официальные формы судей - листы по Исполнению и Артистизму на соревнованиях.

10.6 Посещать все назначенные семинары, практические занятия и инструктажи до, вовремя и после соревнований. Непосещение повлечет отстранение от выполнения судейских обязанностей, если смягчающие вину обстоятельства, не будут согласованы с ВЖ.

Обязанности Судей во время соревнований

10.7 Знать Судейскую Клятву следовать ей и присутствовать на торжественном произношении во время церемонии открытия.

10.8 Строго соблюдать Технический Регламент, Свод Правил, Судейские Правила и Судейскую Клятву. За их нарушение будет вынесено устное предупреждение от Президента ВЖ, которое может быть передано через ПСБ. В случае повторного нарушения, на данных или любых последующих соревнованиях в течение цикла, к судье будут применены санкции в соответствии с действующими Судейскими Правилами ФИЖ, Этическим и Дисциплинарным Кодексами.

10.9 Носить официальную униформу. Если судья одет в несоответствующую униформу, то он не будет допущен к судейству.

10.10 Не выполнять никаких других обязанностей во время соревнований.

10.11 Не контактировать никоим образом с любым из тренеров или спортсменов во время разминки и в течение соревновательных потоков. Нарушение повлечёт немедленное отстранение от судейства данного потока с официальным предупреждением.

10.12 Следовать всем указаниям ВЖ и ПСБ. В противном случае это может привести к предупреждению или санкциям.

10.13 Во время судейства находиться на своих местах и не покидать их, не разговаривать и не подавать сигналов другим судьям, зрителям, или участникам. Любое нарушение будет наказываться немедленным предупреждением или санкциями.

10.14 Когда нет электронной системы судейства, вести письменный учет, включая стенографию (см. приложение 4), каждого оцененного упражнения. Они должны подаваться ПСБ или в ВЖ.

10.15 Судьи должны ввести свои **оценки (сбавки)** в систему подсчета баллов независимо друг от друга сразу после окончания упражнения

- Судьи не могут изменить свои оценки после того, как они зарегистрированы, пока ПСБ не даст на это разрешение, (Все изменения регистрируются ПСБ и анализируются после соревнований).

- Просьба изменить оценку может быть сделана, если была допущена ошибка при регистрации оценки.

10.16 Оставаться на своих судейских местах по окончании раунда соревнований и во время церемонии награждения, пока не разрешит покинуть их Президент ВЖ.

Статья 11: ПРЕДЕСЕДАТЕЛИ СУДЕЙСКИХ БРИГАД

11.1 Процедура назначения ПСБ подробно изложена в Специальных Судейских Правилах для Спортивной акробатики.

11.2 О назначениях ПСБ сообщается в Национальные федерации и заинтересованный Организационный Комитет непосредственно Президентом ТК АКРО через Секретариат ФИЖ.

11.3 Они должны всегда поступать этично, следуя нормам Этического и Дисциплинарного Кодексов ФИЖ.

11.4 ПСБ должны следовать указаниям Верховного Жюри.

11.5 Каждый ПСБ руководит и контролирует судейство в своей бригаде на протяжении всех соревнований. Состав бригады меняется на каждой сессии соревнований. ПСБ должен быть готов вести судейство во всех 5-ти акробатических категориях.

11.6 Если на соревнованиях ФИЖ присутствует достаточное количество судей, ПСБ будут помогать судьи на времени и на линии.

Обязанности ПСБ перед соревнованиями

11.7 Изучить Свод Правил, Судейские правила, Устав и соответствующий Технический Регламент.

11.8 Организовывать, контролировать, помогать и руководить работой Судей по Трудности при проверке ТЛ каждого из упражнений, которые будут выполняться на соревнованиях.

11.9 Убедиться, что СТ полностью проверили описания не позже, чем за 8 часов до начала соревнований.

11.10 Если трудность в ТЛ оценивается на цифровой платформе, то файлы должны быть проверены на точность и правильный порядок. Если ТЛ выполнены на бумаге, он должен убедиться, что все ТЛ находятся в соответствии с порядком выступления, скопированы и распространены среди соответствующих лиц.

11.11 Сообщать и советоваться с ВЖ о любых спорных вопросах с тем, чтобы решить их в течение предсоревновательного подготовительного периода.

Обязанности ПСБ во время соревнований

ПСБ ДОЛЖЕН

11.12 Собирать судейскую бригаду для выхода на соревновательную арену перед каждым раундом соревнований или церемонией награждения и выхода по сигналу Президента ВЖ.

11.13 Подавать сигнал разрешения участникам начать свои выступления на соревнованиях.

11.14 Сохранять все рабочие записи выступлений.

11.15 Выставлять оценку «E» (используется в качестве контрольной оценки).

11.16 Контролировать длительность упражнения, а также фиксировать все заступы за границу ковра. (Помощь могут оказывать Судьи на Времени и Судьи на Линии).

11.17 Совместно с судьями по трудности принимать решения по поводу **сбавок** для применения к окончательному результату.

11.18 Применять сбавки к окончательной оценке согласно Статье 44.2.

11.19 Получать оценки от судей, проверять их объективность.

11.20 Отвечать любому судье, который встаёт, чтобы указать на ошибку при записи оценки.

11.21 Вмешаться:

- Когда СТ **не может** решить вопрос, связанный с оцениваемой трудностью элемента или оценкой D, в соответствии со статьями 44.3.

11.22 Вмешаться:

- Если судья на линии не заметил ошибки.
- Если судья времени допустил ошибку.

11.23 Выводить оценку до начала выступления следующих участников, за исключением случаев, когда имеется серьезная проблема и недостаточно времени для решения. В этом случае:

- ПСБ просит **временную** оценку, которую необходимо записать.
- ПСБ сообщает президенту Верховного жюри, что потребуются необходимые действия в конце раунда соревнований и перед любой церемонией награждения.

11.24 Выпустить оценки «A», «E», «D», окончательную оценку и сбавки на экран и если оценка не приостановлена Президентом ВЖ в течении позволенного времени, или запросить выставления предварительной оценки, если потребуется задержка при рассмотрении протеста.

11.25 В конце каждого дня соревнований письменно сообщать Верховному Жюри о любых выявленных проблемах в бригаде.

Статья 12: СУДЬИ ПО ТРУДНОСТИ

12.1 На чемпионате мира должно быть по 2 СТ из двух различных федераций для каждой дисциплины.

Обязанности Судей по Трудности перед соревнованиями

12.2 На соревнованиях ФИЖ, при руководстве и поддержке ПСБ, СТ должны собраться для утверждения трудности всех элементов, включенных в упражнения участников на основании ТЛ. ПСБ обращается за помощью к Эксперту по Трудности ВЖ, когда невозможно решить спорный вопрос.

12.3 На мировых соревнованиях ФИЖ, в установленное время и место, Судьями по Трудности сообщается информация для тренеров о любых неточностях в трудности заявленных элементов. Любые изменения в ТЛ, вносимые тренером, должны быть одобрены СТ не позднее 90 минут до начала соревнований.

12.4 Неточности в ТЛ, обнаруженные во время соревнований, будут своевременно исправлены, даже если тренер не был извещён перед соревнованиями. Однако, за такие ошибки СТ могут подвергнуться санкциями.

12.5 СТ подсчитывают Общую Трудность упражнения. После того, как трудность будет определена, на ТЛ должны быть проставлены даты и подписи СТ.

12.6 СТ гарантируют, что все ТЛ укомплектованы.

Обязанности Судей по Трудности во время соревнований

12.7 Совместно утверждают оцениваемую трудность выполняемых упражнений и их Оценку за Трудность в строгом соответствии со Сводом Правил.

12.8 Совместно с ПСБ принимают решение о том, какие штрафы будут применены к окончательной оценке.

12.9 В Тарифный лист записывают (онлайн или на бумаге):

- Выполненные элементы
- При необходимости скорректированную трудность.
- Сбавки за время (в соответствующем боксе ТЛ)
- Пересмотренную Трудность и Оценку за трудность.

12.10 Сверяют сбавки, применяемые СТ из окончательной оценки согласно Статье 44.3.

12.11 Если спорный вопрос, относящийся к Трудности элемента или к Оценке за Трудность, не может быть решён, то СТ запрашивают помощь ПСБ. Если система блокируется, соответствующий эксперт Верховного жюри и Президент ВЖ (при необходимости) принимают окончательное решение. Вопрос должен быть решён до начала выступления следующих участников. Если это невозможно, то до окончания раунда соревнований регистрируется предварительная оценка, но окончательная оценка должна быть выставлена до начала любой церемонии награждения.

12.13 В конце каждых Квалификационных соревнований и после Финала ТЛ должны быть возвращены Президенту ВЖ для анализа после соревнований.

Статья 13: СУДЬИ ПО АРТИСТИЗМУ И ИСПОЛНЕНИЮ

13.1 На соревнованиях ФИЖ Судьи по Артистизму и Исполнению назначаются в бригады жеребьёвкой. (См. Специальные Судейские Инструкции 2025)

13.2 Судьи по Артистизму оценивают артистическое мастерство выполненного упражнения строго в соответствии со Сводом Правил, используя форму артистизма (онлайн или на бумаге).

13.3 Судьи по Исполнению оценивают выполненное упражнение исходя из допущенных технических ошибок в соответствии со Сводом Правил.

13.4 Оценивание упражнений не обсуждается с кем-либо, не имеющим отношение к судейству.

13.5 Если судья совершил ошибку при выставлении оценки на электронном пульте, то он немедленно встаёт, чтобы указать на свою ошибку ПСБ, который будет действовать согласно статье 11.21. ПСБ потребует предоставить ему судейский бланк с записью сбавок, зафиксированных судьёй, как основание для его просьбы.

13.6 Исключение, отмеченное в Статье 13.5, к правилу, не допускающему изменение оценки после её регистрации, возможно, только если Эксперт или Президент ВЖ не попросят судью пересмотреть оценку, если она является **невозможной**. Изменение оценки не является обязательным; судья может отказаться. Однако отказ изменить оценку может повлечь предупреждение или санкции. Зафиксированная запись сбавок, выполненных судьёй, будет немедленно запрашиваться, и ситуация может быть пересмотрена при анализе соревнований

Статья 14: СУДЕЙСКАЯ УНИФОРМА

14.1 Члены ТК АКРО должны носить униформу ФИЖ на всех соревнованиях и официальных мероприятиях.

14.2 Судьи должны носить официальную униформу при проведении соревнований, в соответствии с Общим правилом для судей. См. документ ФИЖ.

РАЗДЕЛ V

СТРУКТУРА И СОСТАВ УПРАЖНЕНИЙ

Статья 15: СТРУКТУРА УПРАЖНЕНИЙ

Общие Принципы

15.1 Спортсмены выполняют 3 типа акробатических упражнений: Балансовое, Темповое и Комбинированное, каждое с их собственными характеристиками.

15.2 Все упражнения должны быть выполнены под музыку на гимнастическом помосте 12 х 12 метров, соответствующим нормам оборудования ФИЖ. В Балансовом и Комбинированном упражнениях мужских групп, может использоваться мат для приземления (см. Нормы снарядов), который используется при сходах с пирамид.
(см. ограничения, ст. 20.19)

15.3 Упражнения должны начинаться со статического положения, продолжаться хореографической композицией и заканчиваться статическим положением. Статическое положение не может быть элементом трудности.

15.4 Пары/группы должны включать в упражнения только те элементы, которые они могут выполнять с полной безопасностью и с высоким уровнем технического мастерства.

15.5 Структура упражнения – это часть артистизма.

15.6 Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения. Все Специальные Требования должны быть в заявленных элементах, включённых в ТЛ.

Исключение: если вместо элемента, заявленного тренером в ТЛ для трудности будет выполнен другой элемент, то спортсмены не получат трудность этого элемента, но элемент будет засчитан для выполнения Специальных Требований.

15.7 Когда элемент (имеющий трудность) **не** выполняется, то оценка не выставляется и окончательный результат будет DNS.

Статья 16: ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

16.1 Все Балансовые и Комбинированные упражнения имеют максимальную продолжительность 2 минуты 30 секунд; Темповые упражнения длятся максимум 2 минуты. Минимум не предусмотрен. Отсчёт времени, относящееся ко всем упражнениям (начало упражнения, длительность упражнения) будет производиться с допуском в 1 сек. без применения сбавки ПСб.

16.2 Первые аккорды музыки указывают на начало времени упражнения (но не звуковой сигнал). Окончание упражнения – это **статическое положение** партнёров, которое должно совпасть с окончанием музыки.

Статья 17: СОСТАВ УПРАЖНЕНИЙ

17.1 Все упражнения состоят из парных или групповых элементов характерных для данного упражнения.

17.2 Балансовые упражнения должны демонстрировать силу, баланс, гибкость и ловкость.

17.3 Темповые упражнения должны демонстрировать полет с выполнением бросков, толчков и перебросок с полётом перед ловлей.

17.4 Комбинированные упражнения должны демонстрировать характеристики как Балансовых, так и Динамических упражнений.

17.5 Количество элементов **трудности** лимитировано: максимум по **8** парно/групповых элементов во всех упражнениях.

17.6 Для каждого упражнения имеются Специальные Требования (СТр).

17.7 Во всех упражнениях пара или группа должны выполнить необходимые количество и типы парно-групповых элементов, характерных для каждого упражнения.

17.8 Во всех упражнениях индивидуальные элементы могут выполняться для набора трудности. Однако, они **не обязательны**. Они должны быть отобраны из Таблиц Трудности.

17.9 Во **всех** упражнениях количество индивидуальных элементов, которые могут быть выполнены каждым партнером для набора трудности **максимум три (3).**

Индивидуальные элементы со статическим удержанием (например: арабески или стойки) должны выполняться без поддержки партнёрами, чтобы их трудность была засчитана. Такие элементы должны быть выдержаны 2 секунды.

- Индивидуальные элементы могут выполняться раздельно или в связке, но они не могут перекрывать друг друга. Например, перекидка назад в шпагат с последующим удержанием шпагата считается как один элемент, но не 2 отдельных элемента.

17.10 Во всех упражнениях за выполнение запрещённого элемента, сбавка 1.0 балл за каждое нарушение. Запрещённый элемент не имеет трудности и не удовлетворяет выполнение СТр.

17.11 В одном упражнении, идентичные элементы (парные, групповые или индивидуальные) дают трудность только **один раз**. Повторенные идентичные элементы не рассматриваются для выполнения СТр. Чтобы считаться «идентичным», элемент должен быть идентичным во **всех** аспектах.

17.12 Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов определена в Таблицах Трудности.

Статья 18: ХАРАКТЕРИСТИКИ БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

18.1 Характеристика балансовых упражнений заключается в том, что партнёры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы.

18.2 Все парно/групповые элементы, выполненные для получения трудности, должны быть зафиксированы минимум 3 секунды.

18.3 Когда вход или движение заявлены для получения трудности, конечное положение должно быть зафиксировано 3 секунды.

18.4 Когда «Нижний(-ие)» или «Верхний» находятся в позиции, которая не оценивается по причине повторения или ограничения, или потому что трудность «0» ед. в Таблице Трудности, то дополнительная трудность за статическое положение или движение партнёра не даётся.
(Исключение: Арт. 20.16).

18.5 «Верхнему»/ «Нижнему» запрещено использовать дополнительную/иную точку опоры в статическом удержании во время движения/перехода, для получения трудности.

Статья 19: СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПАР В БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

19.1 Парные упражнения должны включать минимум **5** балансовых элементов. Каждый элемент должен иметь минимальную трудность 1 единицу.
Если это СТр не выполнено, сбавка 1,0 балл за **каждый** отсутствующий элемент.

19.2 Должна быть минимум 1 стойка на кистях без поддержки, выполненная «Верхним» в любом положении, выбранном из приложения «Категории стоек» Таблиц Трудности.
Если это СТр не выполнено, сбавка 1,0 балл.

Ограничения для Пар

19.3 «Верхний» может получить трудность за одно и тоже положение во всём упражнении:

- 2 раза в статическом удержании
- 2 раза во время движения «Нижнего»

После этого, трудность не будет даваться ни для «Верхнего», ни для «Нижнего», пока «Верхний» не перейдёт в другое положение, имеющее трудность.

19.4 Не более, чем **3** элемента могут быть выполнены в серии или в непосредственной последовательности для набора трудности.

19.5 «Нижний» **не может** повторить идентичное **движение/вход** в одном упражнении, независимо от положения «Верхнего» в статическом удержании.

19.6 «Верхний» может изменить позицию только один раз во время движения «Нижнего.

Разъяснения для Пар

19.7 Определение элемента трудности: См. приложение 2

- Статическое удержание «Верхнего» + положение «Нижнего».
- Вход (включая статическое удержание «Верхнего» + положение «Нижнего»).
- Движение «Верхнего» + статическое удержание «Верхнего» + положение «Нижнего».
- Стартовая позиция «Верхнего» + движение «Нижнего» + статическое удержание «Верхнего» + положение «Нижнего».
- Стартовая позиция «Верхнего» + движение «Верхнего» + движение «Нижнего» + статическое удержание «Верхнего» + положение «Нижнего».

19.8 При завершении движения «Нижним» на полу, например, в положении «сед» или шпагате, рука или руки, используемые «Нижним» для помощи во время движения, должны быть подняты и не касаться ковра во время статического удержания. Если рука остаётся на ковре, то производится сбавка 0.5 балла, как за **дополнительную опору**.

Статья 20: СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП В БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

20.1 Должно быть минимум **2** отдельные пирамиды (с отдельного построения), каждая отобранная из различных категорий Таблиц Трудности.
Если это СТр не выполнено, сбавка 1,0 балл за **каждую** отсутствующую пирамиду.

20.2 Должно быть **3** статических удержания.
Если это СТр не выполнено, сбавка 1,0 балл за **каждое** отсутствующее статическое удержание.

20.3 Как минимум в одной пирамиде «Верхний» должен выполнить **стойку на кистях** без поддержки в любом положении, выбранном из приложения «Категории стоек» Таблиц Трудности. (Это Специальное Требование **не может** быть выполнено «Средним», выступающей в роли «Верхнего»).
Если это СТр не выполнено, сбавка 1,0 балл.

Ограничения для групп

20.4 В одной статической пирамиде или переходной пирамиде, в которой разрешается максимум **3** базовых построениях, трудность даётся максимум за **4** статических удержания со следующим исключением: в пирамидах категории 2 (с работой 2-х «Верхних») можно выполнить максимум **3** статических удержания.

20.5 «Верхний» может получить трудность за одно и тоже положение во всем упражнении:
- 2 раза в статическом удержании
- 2 раза во время перехода

20.6 Максимальное количество отдельных пирамид во всём упражнении - 4.

20.7 Женские группы, кат.1: разрешён только один переход в этой категории.

Разъяснения для групп

20.8 В упражнении допускается выполнение дополнительных пирамид, при условии выполнения СТр (20.1). Однако, **все** выполненные пирамиды должны быть из **различных** категорий.

20.9 В Балансовом и Комбинированном упражнениях трудность будет дана за **одно базовое построение** из **одного бокса** ТТ **во всём** упражнении.

В пирамиде с несколькими базовыми построениями из одного бокса, будет оцениваться только **база с наивысшей** трудностью.

20.10 Переходная пирамида, считается, как 1 пирамида.

20.11 В переходной пирамиде, первая выполненная база определяет категорию.

20.12 **Пирамиды Категории 2** – это пирамиды с работой 2-х «Верхних». В этой специальной категории, одна из «Верхних» может изменить положение и получить полную трудность за движение и новое статическое положение, даже если позиция второй «Верхней» и «Нижней» остаются неизменными. Однако, если вторая «Верхняя» не меняет положение, она получает трудность за первое статическое удержание только один раз. (Положение «Нижней» также оценивается только один раз).

20.13 **Пирамиды Категории 2**: Когда «Верхняя» и «Средняя» (вторая «Верхняя») одновременно движутся – это считается как 1 движение. Однако, когда «Верхняя» и «Средняя» (вторая «Верхняя») двигаются в разное время – это рассматривается как разные движения. (Например: если движется «Верхний», затем «Средний», а потом «Нижний» – это считается, как 3 движения).
Когда «Верхняя» и «Средняя» (вторая «Верхняя») исполняют одновременно одинаковую статическую позицию – это считается как 1 статическое удержание.

ПЕРЕХОДНЫЕ ПИРАМИДЫ:

20.14 **Определение:**
В переходной пирамиде базовое построение должно быть изменено из **одного** бокса в другой. Возврат в тот же бокс не допускается ст. 20.9. Для оценки всей переходной пирамиды (макс. **3** базовые построения разрешены), указывается стоимость всех базовых построений.

20.15 Дополнительная трудность за переход «Нижних», будет дана только тогда, когда он будет выполнен из 3-х секундного удержания в 3-х секундное удержание.

20.16 Переходы должны быть выполнены без сходов любых партнёров с пирамиды на пол или с пола на партнёра.

«Верхний» во время перехода:

- Может находиться в статическом положении, имеющего трудность.
- Может быть в положении без трудности. (Это исключение по статье 18.4)
- Может двигаться (с или без трудности) к следующей статическому положению.

20.17 В переходной пирамиде:

- Когда «верхний» не меняет позицию во время перехода «нижних», то для определения трудности работы «верхнего» используется стартовое положение.

Для «верхнего» не обязательно удерживать одинаковое положение во время перехода и в конечной пирамиде. Например, "верхний" может удерживать положение "угол" во время перестроения после выжать стойку на руках для финального удержания.

- Когда «Верхний» выполняет движение во **<u>время</u>** перехода, то в трудность перехода включается:
  - трудность стартового положения «Верхнего»
  - плюс движение «верхнего»
  - плюс стоимость перестроения «Нижних»
  - плюс конечное статическое удержание «Верхнего» и базовое построение.

- Когда «верхний» во время перехода находится в позиции, которая не имеет трудности (0) во время перехода, трудность “верхнего» будет ноль (0), **<u>НО</u>** <u>будет дана трудность за переход «Нижних».</u>

20.18 **Определение элемента**: (См. приложение 2)

- Статическое удержание «Верхнего» + базовое построение

- Статическое удержание «Верхнего» и /или «Среднего» + базовое построение

- Движение «Верхнего» и/или «Среднего» + статическое удержание «Верхнего» и/или «Среднего» + базовое построение

- Стартовая позиция «Верхнего» + перестроение «Нижнего/их» + конечное положение «Верхнего» + новое базовое построение

- Стартовая позиция «Верхнего» + движение «Верхнего» + перестроение «Нижнего/их» + конечное положение «Верхнего» + новое базовое построение

- Вход + конечное положение «Верхнего» + базовое построение.

20.19 Мужские группы: разрешается использовать мат для приземления в Балансовом и Комбинированном упражнениях, если он соприкасается с ограничительной линией ковра. Он должен оставаться на месте до окончания упражнения. Тренер несет ответственность за размещение мата до начала упражнения и удаления его сразу после окончания упражнения.

Статья 21: ОШИБКИ ВРЕМЕНИ В ПАРНО-ГРУППОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТАХ

21.1 Если заявлено 3-х секундное удержание, а выдерживаются 1 или 2 секунды, то:

- Применяется сбавка за время 0.6 или 0.3 балла соответственно.
- Элемент получает трудность.
- Элемент удовлетворяет СТр. Это правило применяется также и для статического удержания, выполняемого после движения.
- Если допускаются технические ошибки, то применяются сбавки Судьями по Исполнению.

21.2 Если предпринята попытка статического удержания в течение 3 секунд, но она не завершена, то:

- Элемент не получает трудность, а СТ производят максимальную сбавку за время (0.9).
- Элемент **не** отвечает СТр.
- Судьи по Исполнению производят соответствующие сбавки за выявленные ошибки в технике исполнения, а также сбавки 0.5 балла за не завершение элемента или 1.0 балл за падение.

21.3 Во время построения парного или группового элемента, *до того момента*, когда все партнёры достигли своего местоположения *перед тем*, как «верхний» окажется в любой позиции на точке опоры, (независимо от того, заявлен этот элемент для трудности или нет), то «проскальзывание» или падение в этой фазе подъёма или построения сбавкой за время не наказывается. Применяются соответствующие технические сбавки. Элемент может быть повторен для получения трудности.

Индивидуальные элементы

21.4 Если выполняется индивидуальный элемент со статическим удержанием, но выдерживается 1 секунду, то его трудность оценивается и он удовлетворяет СТр. Однако, СТ производят сбавку за время 0.3 балла (статья 44.3), а Судьи Исполнения – за имеющиеся технические ошибки.

21.5 Если индивидуальный элемент со статическим удержанием начат, но не завершён или фиксируется менее 1 секунды, то трудность элемента не засчитывается. СТ производят сбавку за время 0.6 балла (статья 44.3), а СИ сбавки за выявленные технические ошибки и соответствующую сбавку 0.5 за не завершение элемента или 1.0 за падение.

Статья 22: ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

22.1 Участники должны демонстрировать полёты, как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов и различных форм тела.

22.2 Характерной особенностью Динамических элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнёрами, которые содействует полёту или останавливают его.

22.3 Приземления на пол могут быть с поддержкой или без неё, но в любом случае должен демонстрироваться контроль.

22.4 Все ловли должны демонстрировать контроль. Сбавки за технические ошибки будут применены из-за недостатка или отсутствия контроля.

22.5 В Динамических связках Темповые элементы выполняются в немедленной последовательности (в темпе), то есть без остановки или дополнительной подготовки между ними.

22.6 Все партнёры должны быть активно задействованы в элементе для получения трудности. Помощь при приземлении на пол может рассматриваться как активная роль.

Статья 23: СПЕЦТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

23.1 Должно быть минимум **6** парных или групповых элементов с фазой полёта, с минимальной трудностью 1 единица.
Если не выполнено СТр - сбавка 1.0 балл за каждый отсутствующий элемент.

23.2 Должны быть **2** элемента в ловлю.
Если не выполнено СТр - сбавка 1.0 балл за каждый отсутствующий элемент в ловлю.

Ограничения для Пар и Групп

23.3 Ниже следующие ограничения влияют на оцениваемую трудность упражнения:

- Не более 3-х «горизонтальных» ловлей будут засчитываться в трудность, (в «зацеп» на бедра, на предплечья…)
  «Качели» и «Каприоль» для начального и конечного положений– не являются горизонтальными ловлями.
- Не более 3-х Динамических связок (темпов) будут засчитываться для трудности в одном упражнении.
- Не более 3-х одинаковых начальных положений будут засчитываться для трудности.

Исключение:

1) Количество исходных положений **«решетка»** для групп – **не** ограничено.
2) В парах для получения трудности будет расцениваться только **4** идентичных стартовых позиции с «**согнутых рук»** (согнутые руки: см. прил.4)

- Не больше, чем 4 элемента для трудности могут быть выполнены **только один раз** в серии или в непосредственной последовательности.
- Не более 4-х приземлений (соскоки ПЛЮС динамические элементы) на ковёр будут оцениваться для получения трудности.

Дополнительные Ограничения для Мужских Групп

23.4 Ниже следующие ограничения влияют на оцениваемую трудность упражнения в мужских группах.

- Элементы, выполненные во время фазы полёта со сменой партнёров и без смены - **не будут** рассматриваться как идентичные.
- Только 2 динамических элемента с броском 1 партнёра усилиями 3 партнёров вместе может давать трудность.
- Только 1 динамический элемент с ловлей 1 партнёра усилиями 3 партнёров вместе может давать трудность.
- Только 1 элемент с горизонтальной ловлей партнёра (независимо от вариантов) может оцениваться по трудности.

- Только один элемент в мужской группе, работающей как 2 пары, выполненный одновременно или последовательно, будет **оцениваться** по трудности. Трудность таких парных элементов складывается вместе. (Трудность элементов смотреть в Таблице трудности пар).

Статья 24: ОШИБКИ В ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

24.1 Если динамический элемент начат и не завершён:
- Элемент не оценивается по трудности.
- Элемент не удовлетворяет Специальным Требованиям.
- Судьи Исполнения делают сбавки за выявленные технические ошибки, плюс 0.5 балла за не завершение элемента или за падение 1.0 балл.

24.2 Если все фазы динамического элемента завершены, но был потерян контроль при ловле:
- Элемент получает трудность
- Элемент удовлетворяет Специальным Требованиям.
- Судьи по Исполнению делают сбавку за такой элемент на 0.5 балла, как за грубую ошибку. Если партнёр падает при ловле или при приземлении, сбавка в 1.0 балл за падение.

Статья 25: ХАРАКТЕРИСТИКИ КОМБИНИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

25.1 Комбинированные упражнения состоят из элементов, характерных как для Балансового, так и для Динамического упражнений.

25.2 Оцениваемая трудность парных и групповых Балансовых элементов не должна превышать трудность Динамических элементов более чем в 2 раза и наоборот, трудность Динамических элементов не должна превышать двойной стоимости Балансовых элементов.

Например, если трудность Динамических парно-групповых элементов оценена 60 единиц, тогда общая трудность Балансовых элементов не будет превышать 120 единиц и наоборот. Если эта пропорция нарушена, то та часть трудности, которая превышает эту пропорцию, не будет засчитана.

Статья 26: СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ КОМБИНИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

26.1 Должно быть минимум **3** статических удержания и **3** Динамических элемента. Каждый элемент должен иметь минимальную трудность 1 единицу.
Если не выполнено СТр - сбавка 1.0 балл за каждый отсутствующий элемент.

26.2 Должен быть минимум 1 элемент в ловлю.
Если не выполнено СТр - сбавка 1.0 балл.

26.3 Должна быть минимум 1 стойка на кистях без поддержки, выполненная «Верхним», выбранная из таблицы «Категории стоек». Это Специальное Требование не может быть выполнено в группах «средним», выполняющим роль «верхнего».
Если не выполнено СТр - сбавка 1.0 балл.

Ограничения

26.4 Применяются все ограничения Балансового и Динамического упражнений.

- Пары: если серия представляет собой комбинацию балансовых и динамических элементов, в этой серии можно выполнить 4 элемента трудности.

- Не более 3-х приземлений (соскок и ПЛЮС динамические элементы) на ковёр будут оцениваться для получения трудности.

Статья 27: ВЫПОЛНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ВО ВСЕХ УПРАЖНЕНИЯХ

27.1 Только те индивидуальные элементы, которые выполнены партнёрами одновременно или «каскадом», получат стоимость. Тем не менее, количество элементов, выполненных каждым, партнёром может быть различным.

Пример:

Женская группа: «Нижняя» 1: Рондат, фляк, сальто (3 элемента)
«Нижняя» 2: Перекидка назад из седа (1 элемент)
«Верхняя»: Шпагат (1 элемент)

Всего количество элементов = 3 («Нижняя» 1 выполняет максимальное количество из 3 разрешённых элементов).

27.2 Все **3** индивидуальных элемента, получающие трудность должны быть заявлены в Тарифном Листе.

ВСЕ индивидуальные элементы в сериях **должны быть** заявлены в ТЛ, чтобы получить трудность. Если индивидуальный элемент повторяется или не заявлен, то последующие элементы также **не** будут давать трудность.

ПРИМЕР:

1) Рондат – фляк – сальто прогнувшись **=** серия **=** 3 элемента.
   Эта серия имеет максимальное число элементов и **все** три элемента должны быть заявлены в ТЛ, чтобы получить трудность.

27.3 Если один партнёр не выполняет индивидуальный элемент, то трудность элементов, выполненных другими партнёрами не засчитываются.

27.4 Все различные индивидуальные элементы, выполненные партнерами, имеющие трудность в одном упражнении, складываются и делятся на число партнеров, таким образом определяется трудность индивидуальной работы. Результат округляется к самому близкому целому числу, а при 0.5 балла в сторону увеличения.

$$\frac{\text{Т.е. сумма трудности выполненных элементов}}{\text{Количество партнёров}}$$

27.5 Исполнение индивидуальных элементов (одиночных или серий) **каждого партнёра** оценивается **отдельно до максимальной сбавки 1,0 для каждого партнёра**.

Пример 1:

«Верхняя»:	Рондат-сальто	= 1 серия (2 элемента) – сбавка максимум 1 балл
1-я «Нижняя:	Рондат-фляк-сальто	= 1 серия (3 элемента) – сбавка максимум 1 балл
2-я «Нижняя:	Рондат-фляк – сальто прогнувшись	= 1 серия (3 элемента) – сбавка максимум 1 балл

Пример 2:

Индивидуальные элементы (не серии)

«Верхняя»:	1) Перекидка назад из седа	2) стойка на голове	3) Прыжок 360° в шпагат
1-я «Нижняя»:	1) Фляк на колено	2) стойка на голове	3) Прыжок 360°в попер. шпагат
2-я «Нижняя»:	1) Перекидка на колено	2) Стойка на руках	3) Стойка на руках 360°

В этом случае **каждый элемент каждого партнера** оценивается отдельно.

27.6 Если индивидуальный элемент начат, но не завершён, то:

- он не получает трудность
- последуют сбавки Судьей по Исполнению 0.5 балла за незавершённый элемент. (Если произошло падение, сбавка 1.0 балл).

В некоторых случаях применяются сбавки за ошибки времени к индивидуальным элементам, для которых необходимо статическое удержание: например, стойка на голове.

РАЗДЕЛ VI

АРТИСТИЗМ

Статья 28: АРТИСТИЗМ

Основные принципы

28.1 Понятие артистизма связано с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания, включая подбор элементов трудности и их распределения во время упражнения. Он также включает взаимодействия между партнёрами, движением и музыкой.

28.2 Артистизм отражает уникальные качества и стиль пары или группы, выразительность и музыкальность. Это значит иметь способность превзойти все требования спорта, захватив внимание аудитории.

28.3 Упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно выявлять специфическую особенность и неповторимость каждой пары или группы, и усиливаться хореографией.

28.3 Пара/группа должны выходить на исходную позицию кратчайшим путем.
После выступления, покидая ковер, спортсмены могут свободно выражать радость, приветствовать публику.

28.5 Судейство артистизма начинается вместе с началом упражнения и заканчивается вместе с финальной позой. Выход на ковер должен быть максимально коротким в естественной и легкой манере, **без какой-либо** хореографии и без музыки. Не маршируя!

28.6 Окончание упражнения должно совпадать с окончанием музыки и завершаться статической позой, **зафиксированной** на короткий момент.

28.7 Не разрешается делать какие-либо метки на ковре, помогающие выступлению.

28.8 Спортсмены должны выступать без подсказок со стороны тренера или физической помощи.

28.9 Спортсмены должны соблюдаться достойное спортивное поведение в течение всего времени нахождения на соревновательной арене.

28.10 Следующая позиция считается неприемлемой (сбавка ПСБ 0,3):

Статья 29: ПАРТНЕРСТВО/ РАЗНИЦА В РОСТЕ

29.1 Должно быть логическое соотношение (зрелость, уровень физической и технической подготовки в мастерстве, танцах и движениях, сбалансированных действиях партнёров) и проявление индивидуальности партнёров в контакте друг с другом.

29.2 Партнёры должны иметь способность выйти за рамки своих собственных отношений, чтобы **тронуть аудиторию.**

29.3 **Большая разница** в росте между партнерами должна быть эстетически логичной по уровню и категории. (см. Приложение 3)

Сбавки из окончательной оценки назначается ПСБ согласно Приложению 3.

Статья 30: ИСПОЛНЕНИЕ / ХОРЕОГРАФИЯ

30.1 Хореография определяется, отображением движений тела, как гимнастических, так и артистических относительно пространства, уровня и времени, а также по отношению к другим партнерам. Это эстетическое соединение элементов трудности непрерывным **потоком** с помощью взаимодействий и движений, например, входов и сходов, хореографических шагов, прыжков и поворотов.

30.2 Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему пространству и ковру.

30.3 Партнеры должны проявить единство в синхронных движениях.

30.4 Хореография должна демонстрировать **оригинальность** и создавать **индивидуальную неповторимость** пары или группы.

30.5 Движения должны выполняться с амплитудой, используя, по возможности, максимальный объем пространства, или быть выполнены с использованием тонкостей и нюансов, согласно музыке (или лучше …как указывает музыка?

Статья 31: ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

31.1 Все партнеры пары/группы должны продемонстрировать способность **выражать эмоции**.

Следует избегать экстремальных выражений лица и имитации воспроизведения звуков/слов.

Следует избегать в манере крайне агрессивного, невежливого и неуважительного отношения.

31.2 Они должны **поддерживать** свои эмоции **на протяжении** всего исполнения.

31.3 Должна быть **гармония в выразительности** между партнерами.

Статья 32: ТВОРЧЕСТВО

32.1 Демонстрация творческого воображения, **оригинальности, изобретательности**, вдохновения.

32.2 Особенные и **различные пути подходов к элементам и выходов** (входы и сходы).

32.3 **Разнообразие** композиций и **различные типы** элементов, а также **редко исполняемые элементы.**

Статья 33: МУЗЫКАЛЬНОСТЬ

33.1 Все упражнения должны быть поставлены так, чтобы **гармонировать** логически и эстетично с ритмом и настроением музыкального сопровождения, соблюдая **музыкальные фразы**, используя **акценты**.

33.2 Все упражнения должны выполняться **без перерыва между хореографией и элементами трудности**. Допускаются паузы, которые логичны и не нарушают непрерывность упражнения.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

33.3 Все упражнения выполняются под музыку. Музыка и тексты (слова) могут использоваться в соответствии с Правилами Этики ФИЖ. Неуместные тексты песен (например, сексуальные, оскорбительные, агрессивные, жестокие...) запрещены.

33.4 Воспроизведение музыки должно быть высочайшего качества.

33.5 Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции.

33.6 Если участники не начали упражнение либо остановились из-за неправильной музыки или другой технической ошибки, то они могут начать упражнение заново без сбавки. Если проблема не может быть немедленно исправлена, то Технический Директор с согласия Председателя ВЖ имеет право повторно разрешить выполнение упражнения в конце группы.

33.7 Не разрешается повторное исполнение уже выполненного упражнения.

Статья 34: СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ (см. Приложение 5)

34.1 Спортсмены должны быть одеты в непрозрачные гимнастические костюмы.
Костюмы должны быть элегантными и дополнять артистизм упражнения, не должны требовать поправления во время упражнения.
Женщины могут выступать в купальниках, комбинезонах или купальниках с юбками.
Мужчины могут выступать в цельных комбинезонах или купальниках с гимнастическими шортами или длинными гимнастическими брюками.

34.2 Партнеры должны быть одеты в одинаковую **или** гармонично подобранную форму с одинаковым покроем (кроме смешанных пар).

34.3 Под купальниками и юбками разрешено носить колготки. Купальники могут быть с рукавами или без, но танцевального стиля с узкими лямками не допускаются.

34.4 Модель по типу балетной «пачки», «папуасской травы» и в стиле платья запрещены.
Юбка должна быть едина с купальником. (Она не должна отделяться).

34.5 По соображениям безопасности не допускается свободная одежда, выпирающие приспособления и принадлежности.

34.6 Вся одежда должна быть скромной, включая использование надлежащих предметов нижнего белья. Вырез на груди не должен опускаться ниже середины грудинной кости или не ниже нижнего края лопаток на спине. Кружева и прозрачный материал на туловище **должны** быть полностью на подкладке.

34.7 Провокационные модели, модели купальника для плавания и модели «бикини», с текстом, буквами, фотографиями, религиозными символами и рисунками лица в модели - запрещены.

34.8 Участники могут выступать босиком или в обуви, которая должна быть телесного, белого или цвета брюк, чистая и в хорошем состоянии. Мужчины, выступающие в брюках, **должны** быть обуты (чешки и/или носки).

34.9 Спортсмен должен иметь эмблему, определяющую национальную идентификацию. (см. Правила для одежды и рекламы на Соревнованиях ФИЖ для цикла 2025-2028).

34.10 Каждое нарушение, касающееся соревновательного костюма, наказывается ПСБ.

Статья 35: АКСЕССУАРЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

35.1 Видимые ювелирные украшения, включая пирсинг не разрешаются.

35.2 Блестки, камни, пояса, и кружева должны быть едины с тканью или надежно пришиты к костюму, но если они ранят участников, то ответственность за это несут тренеры и спортсмены.
Из соображений безопасности диаметр камней ограничен максимум 10 мм.

35.3 Заколки, ленты, резинки, банты, если они есть, должны быть закреплены. Персональные аксессуары для волос разрешены только в том случае, если они изготовлены из ткани и прикреплены к волосам.

35.4 Любые рисунки на лице не допускаются. **Макияж** должен быть **скромным**, не вызывающим и не изображать театральный образ (животного или человека).

35.5 Приспособления, типа поясов или подкладок для головы, облегчающие выполнение элементов, не разрешаются. Рекомендуется использовать тэйпы (бинты, пластыри) и поддерживающие бандажи нейтрального цвета. Любые исключительно необходимые фиксирующие приспособления, например, в виде фиксатора на колене, которые не имеют нейтральный цвет, могут быть надеты без сбавки, если Федерация сделает официальное заявление в Технический Комитет, для специального разрешения.

35.6 Каждое нарушение наказывается ПСБ. (Статья 44.2.10)

РАЗДЕЛ VII

ИСПОЛНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Статья 36: ИСПОЛНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Основные принципы.

36.1 К Исполнению относится качество технического выполнения упражнения, а не используемый способ техники выполнения.

36.2 Каждое упражнение оценивается исходя из критериев идеального выполнения.

36.3 Судьи по Исполнению принимают во внимание амплитуду и техническую точность каждого выполненного элемента. Это касается гибкости, натянутости тела, наполненности движений, т.е. использование максимального пространства для выполнения элемента.

36.4 Критерии оценивания:

- Эффективная техника исполнения.
- Точность линий и форм тела.
- Амплитуда выполнения парно-групповых, индивидуальных и хореографических элементов, полная натянутость в Балансовых и максимальная фаза полёта в Динамических элементах.
- Стабильность статических элементов.
- Уверенные, эффективные ловли, броски и толчки.
- Контролируемые приземления.

РАЗДЕЛ VIII

ТРУДНОСТЬ

Статья 37: ТРУДНОСТЬ

37.1 Трудность упражнения определяется элементами, используемыми в композиции.

37.2 Только парные, групповые и индивидуальные элементы оцениваются для трудности.

37.3 Трудность парных, групповых и индивидуальных элементов указана в Таблицах Трудности (ТТ) ФИЖ для Спортивной акробатики, которые изданы отдельно.

37.4 На соревнованиях среди взрослых трудность упражнения не ограничена («открытая»). Однако сложность элементов повышенного риска не может компенсировать их плохое исполнение, которое наказывается сбавками согласно Таблице Технических Ошибок.

37.5 Трудность даётся только за те элементы, которые заявлены в Тарифных Листах и выполнены. Они должны быть отобраны из Таблиц Трудности.

36.6 Комбинированные упражнения имеют специальные указания (25.2).

36.7 Во всех упражнениях Судья по Трудности применяет сбавки из окончательной оценки за каждое нарушение СТр, за выполнение запрещенных элементов, за индивидуальные и парно-групповые элементы, не зафиксированные необходимое время, и за Тарифные Листы, в которых элементы не записаны в порядке их выполнения.

37.8 В Балансовом и Комбинированном упражнениях элементы, заявленные в Тарифных Листах для удержания 3 сек., будут оцениваться Судьёй по Трудности как 3-х секундное удержание. Если элемент фиксируется менее 3 сек., то Судья по Трудности выполнят соответствующие сбавки за время. Сбавки за время вычитаются из окончательной оценки.

Статья 38: ТАРИФНЫЕ ЛИСТЫ

38.1 Тарифный лист – иллюстрированные задекларированные в компьютерном формате с использованием официальных рисунков парных, групповых и индивидуальных элементов, которые должны быть выполнены. Трудность, номер страницы и номер элемента из Таблиц Трудности должны сопровождать каждый элемент. Кроме того, должны указываться: планируемое время фиксации статических удержаний, а также направленность и количество вращений по сальто и поворотов по пируэтам.

38.2 В ответственность тренера входит подготовка правильного и аккуратно оформленного ТЛ.

38.3 Делегации должны предоставить **один** экземпляр Тарифного Листа на каждое упражнение, для каждой пары или группы, входящих в Национальную команду:

- Квалификация и Финалы – во время аккредитации или в рамках процесса, опубликованного в Рабочем плане.
- Изменения для Финалов – в течение 1 часа после окончания квалификационных соревнований (за исключением, если в Рабочем плане будет другая информация).

38.4 Тарифные Листы должен подать персонально Глава Делегации (или назначенный делегат/тренер) при аккредитации **или** в соответствии с процессом, опубликованным в Рабочем плане. Их подача регистрируется Организационным Комитетом.

Штрафы за позднюю подачу ТЛ

а) За каждый недостающий Тарифный Лист не предоставленный в течение одного дня (24 часа) после опубликованной даты и времени сдачи без одобрения, будет начисляться штраф **100 швейцарских франков** для Национальной Федерации.

б) Если Тарифные Листы поданы менее, чем за один день (24 часа) до начала соревнований, то команда (пара/группа) не будут допущены к соревнованиям.

В особых случаях Тарифные Листы могут быть приняты через электронную почту.

38.5 Официальный ТЛ должен быть использован и оформлен надлежащим образом. Образец находится в Таблице Трудности. Неофициальные и неразборчивые Тарифные Листы будут возвращены для исправления. (*Макет Тарифного листа «Акро Компаньон» является общепринятым форматом).*

38.6 Парно-групповые элементы и индивидуальные элементы **должны вместе указываться** в том порядке, в котором они будут выполнятся.
Если элементы выполняются не в том порядке, как они заявлены в Тарифном Листе, то Судьи по Трудности сделают сбавку 0.3 балла из окончательной оценки.

38.7 В ТЛ должны быть включены только те элементы, которые используются для трудности. Если заявлено больше элементов, то первые 8 будут засчитываться для трудности.

38.8 Только те элементы, которые заявлены в Тарифных Листах и выполнены, будут засчитываться в трудность и для СТр. В Динамическом упражнении максимум 1 альтернативный элемент может быть внесен в Тарифный Лист. В Комбинированном упражнении максимум 1 альтернативный динамический элемент может быть заявлен в Тарифном Листе. Если записано больше, чем 1, то Тарифный Лист возвращается для исправления.

38.9 По крайней мере за 12 часов до начала соревнования Мирового ранга, тренеры будут информированы Судьями по Трудности, в установленное время и в определенном месте, о проблемах, связанных с проверкой Тарифных Листов. Тренер несет ответственность за решение данной проблемы. Судьи по Трудности позволяют повторную подачу исправленного Тарифного Листа, но не позднее, чем за 90 минут до начала соревнований.

Если будут найдены проблемы в Тарифных Листах во время соревнований, то будет применена корректная трудность. В этом случае Судья по Трудности может получить наказание за не выявленные ошибки во время предварительной проверки.

38.10 В исключительных случаях (напр., травма), ВЖ в праве позволить внести небольшие изменения в Тарифный Лист за 30 минут до начала соревнований. Это делается с иллюстрацией заменяемого элемента и указанием его трудности, номера элемента и страницы из Таблиц Трудности. ВЖ сообщает ПСБ, который подтвердит Оценку за Трудность и проинформирует Судью по Трудности об изменениях.

38.11 Если в Финале будут изменены отдельные элементы или будет выполняться другое упражнение, то новый Тарифный Лист или изменения, **выделенные в пересмотренных Тарифных листах**, должны быть поданы в назначенное время и месте в течение одного часа после окончания квалификационных соревнований. Изменения должны включать заявленную трудность. Судьи по Трудности проверяют новые Тарифные листы и передают их ПСБ, который обеспечит получение Верховным Жюри правильных копий Тарифных Листов до начала Финальных соревнований.

Статья 39: НОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

39.1 ТК-АКРО будет оценивать новые элементы на своих совещаниях. Элемент расценивается как новый, если он не может быть найден в существующих Таблицах Трудности, или изданных в Информационных бюллетенях и не является запрещенным.

39.2 Элементы, которые выполняются с незначительными стилистическими изменениями, принципиально не отличаясь от элемента, помещенного в Таблице, НЕ считаются новыми элементами. Они могут быть использованы под тем же идентификационным (ID) номером (#) с той же трудностью, что и существующий элемент.

39.3 Запрос о расценке элемента ТК АКРО должен быть направлен, используя официальный бланк, размещенный в Таблице Трудности, Президенту **и** Секретарю ТК АКРО. Данный запрос должен сопровождаться детальным рисунком, включая предлагаемую трудность элемента с видеозаписью, направляемой по электронной почте.

39.4 Запрос на расценку вместе с прилагаемыми документами (видео) должен быть представлен Национальной Федерацией.

39.5 Запросы на расценку, которые не отвечают вышеуказанным требованиям, рассматриваться не будут.

39.6 Расцененные на совещании ТК АКРО элементы, будут действительны для исполнения не ранее, чем через 6 месяцев после опубликования их в Информационных бюллетенях ТК АКРО.

РАЗДЕЛ IX

ОЦЕНИВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Статья 40: ОЦЕНИВАНИЕ

Основные Принципы

40.1 Каждое из 3-х упражнений: Балансовое, Динамическое и Комбинированное, имеют различный характер и судятся в соответствии с артистическим мастерством, оцениваемой трудностью и техническим исполнением.

40.2 Председатель Судейской Бригады отвечает за обеспечение того, чтобы все судьи бригады выставляли оценки в соответствии с Правилами.

40.3 Судьи по Артистизму оценивают артистическое мастерство выполненного упражнения для определения **Оценки за Артистизм «A».**

40.4 Судьи по Трудности совместно определяют трудность упражнения. Общая оцениваемая трудность переводится (конвертируется) в **Оценку за Трудность «D».**

40.5 Судьи по Исполнению оценивают техническое мастерство выполненного упражнения для определения **Оценки за Исполнение «E».**

40.6 ПСБ делает сбавки **«P»** из **Общей оценки**, состоящей из суммы оценок «A», «E», и «D».

Статья 41: ВЫСТАВЛЕНИЕ ОЦЕНОК

41.1 Зрителям показывают оценки «E», «A», «D», сбавки, окончательную оценку и место.

41.2 На всех соревнованиях Исполнение и Артистизм в каждом упражнении оцениваются от 0 до 10.0 баллов с точностью 0.001 балла.

41.3 Оценка за Трудность в упражнении для взрослых не ограничена, она «открытая». (Для соревнований «Юниоры» и «Возрастная группа» максимальная сложность строго ограничена. См. Правила Возрастных групп Акро).

Оценка «E»

41.4 Оценка Исполнения **«E»** за выполненное упражнение, определяется как среднее арифметическое из двух оценок 6-ти или 4-х Судей Исполнения после удаления: из 6-ти двух самых высоких и двух самых низких, из 4-х - самую высокую и самую низкую. После этого средняя оценка умножается на два (x2).
(В исключительных случаях, если только 3-и Судьи по Исполнению, то оценка «E» равна среднему баллу всех 3-х оценок, умноженному на два (x2). Точность должна быть до 0,001 без округления конечной цифры.

Оценка «A»

41.5 Оценка Артистизма «**A**» за выполненное упражнение, определяется как среднее арифметическое из двух оценок 6-ти или 4-х Судей по Артистизму после удаления: из 6-ти двух самых высоких и двух самых низких, из 4-х - самую высокую и самую низкую. Точность должна быть до 0,001 без округления конечной цифры.
В исключительных случаях, если только 3-х Судьи по Артистизму, оценка «**A**» равна среднему баллу всех 3-х оценок.

Оценка «D»

41.6 Сумма трудности выполненных в упражнении отдельных элементов обеспечивает его совокупную сложность, которая и определяет Оценку за Трудность всего упражнения.

41.7 Оцениваемая трудность конвертируется в Оценку за Трудность «**D**» делением на 100.

41.8 Оценку трудности упражнения показывают после её одобрения Судьями по Трудности.

Общая Оценка

41.9 Общая оценка – это оценка перед тем, как ПСБ и/или СТ выполняют какие-либо сбавки.

41.10 Оценка за упражнение, выполненное взрослыми, не имеет максимального предела.

41.11 Общая оценка выполненного упражнения вычисляется по формуле:

Оценка «E» + Оценка «A» + Оценка «D» = Общая оценка за выступление.

Статья 42: СБАВКИ ИЗ ОБЩЕЙ ОЦЕНКИ

42.1 ПСБ суммирует сбавки и вычитает их из общей оценки. Это представлено формулой:

Общая Оценка – Сбавки (наказания) = Окончательная Оценка

42.2 **Председатель Судейской Бригады** выполняет сбавки из Общей Оценки за:

- Отклонения от допустимой разницы в росте между партнерами.
- Превышение лимита времени длительности упражнения.
- Шаги, приземления и падения за ограничительную линию ковра.
- Нарушения, касающиеся костюмов и аксессуаров.

42.3 **Судьи по Трудности** выполняют сбавки из Общей Оценки за:

- Статические удержания, не зафиксированные заявленное в ТЛ или требуемое время.
- Невыполнение Специальных Требований.
- Выполнение запрещенных элементов.
- Невыполнение элементов в **порядке** их декларирования в ТЛ

Статья 43: ПРОТЕСТЫ НА ОЦЕНКУ

43.1 В интересах справедливости, если Оценка за Трудность не соответствует тому, что было исполнено, либо допущены арифметические ошибки при вычислении Оцениваемой Трудности, при переводе её в Оценку за Трудность, или при вычислении Окончательной Оценки, тогда для рассмотрения этого может быть подан протест в ВЖ.

43.2 Если Оценка за Трудность после протеста изменена, то в этом случае может возникнуть необходимость пересмотреть сбавки, выполненные Судьей по Трудности до этого.

43.3 Протесты могут подаваться **ТОЛЬКО** на спортсменов **своих** Федераций.

43.4 Апелляции не могут быть поданы на Оценки за Исполнение или Артистизм, на сбавки относительно параметров времени и другие наказания.

43.5 С момента, как показали Оценку за Трудность, любые протесты принимаются для рассмотрения, если они поданы не позднее, чем до окончания упражнения, которое последовало после выставления оценки. Официально заявленный от Федерации (команды) представитель может взять специальный бланк для протеста на столе у назначенного ответственного лица.

- На табло будет указано, что принимается протест для рассмотрения.
- Протест должен содержать письменное объяснение, излагающее его основание.
- Написанный протест должен быть подан в течение 4-х минут после того, как был взят бланк для подачи апелляции, в противном случае протест становится устаревшим.
- Подача протеста сопровождается денежным взносом от Федерации, который увеличивается с каждой последующей апелляцией.
- Взятый апелляционный бланк, становиться контрактом для оплаты соответствующего взноса Генеральному Секретарю или его представителю в конце соревнования.

43.6 Председатель Верховного Жюри (или делегат) немедленно оповещают Экспертов Трудности ВЖ и ПСБ соответствующей бригады о полученном протесте. ПСБ немедленно запрашивает Судей по Трудности перепроверить Оценку за Трудность.

43.7 Если решение не может быть принято до начала упражнения следующих участников, то первоначально вычисленная оценка записывается как «предварительная» и будет рассматриваться по окончании соревновательного потока, но не позднее, чем до начала любой церемонии награждения.

43.8 Если протест оказывается обоснованным, то взнос возвращается. Если протест отклонен, то взнос изымается и направляется в Учредительный Фонд ФИЖ.

РАЗДЕЛ X

ТАБЛИЦЫ ОШИБОК И СБАВОК

СТАТЬЯ 44: СБАВКИ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ПСБ и СТ

44.1 Сбавки в диапазоне от 0.1 до 1.00 показаны в Таблице Ошибок.

44.2 СБАВКИ ПСБ ПРИ ВЫВЕДЕНИИ ОКОНЧАТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ

СБАВКИ ПСБ	Сбавки
1. Продолжительность музыки превышает лимит времени.	0.1 за каждую секунду
2. Разница в росте партнеров от следующего более высокого партнера согласно Приложения 3.	0,5 или 1.0
3. Неспортивное поведение на Соревновательном ковре.	0.5
4. Нарушения по музыке (например, недопустимые слова)	0.5
5. Заступ за ограничительную линию	0.1 каждый раз
6. Приземление за ковром или падение за границей ковра.	0.5 каждый раз
7. Начало упражнения до вступления музыки, либо завершение упражнения до или после окончания музыки.	0.3
8. Несоблюдение правил рекламы (Национальная эмблема плохо видна на соревновательном костюме).	0.3
9. Поправление костюма. Потеря аксессуаров.	0.1 каждый раз
10. Все сбавки за нарушения требований к костюмам, которые не оговорены в этой таблице.	0.3
11. Запрещенный (например, свободные рукава) или нескромный костюм (например, слишком глубокий вырез на груди, костюм между ягодицами)	0.5
12. Пометки, дополнительный мат (кроме М4 в Балансовом и Комбинированном.)	0.5
13. Непристойные положения.	0.3
14. Присутствие тренера на ковре.	1.0 каждый раз

44.3 СБАВКИ СТ ПРИ ВЫВЕДЕНИИ ОКОНЧАТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ

СБАВКИ СТ	Величина сбавок
1. Время удержания каждого статического парно-групповом элемента меньше, чем задекларировано.	0.3 за каждую недостающую сек.
2. Статический парно-групповой элемент выдержан менее 1 секунды.	0.9 за время Нет трудности Нет Спецтребования
3. Индивидуальный статический элемент выдержан 1 секунду.	0.3 за время
4. Индивидуальный статический элемент выдержан менее 1 секунды.	0.6 за время Нет трудности
5. Любой элемент начат, но не завершен.	Нет трудности Нет Спецтребования
6. Каждое нарушение Специального Требования для композиции.	1.0 за каждое нарушение
7. Выполнение запрещенного элемента.	1.0 за каждый
8. Элементы выполнены не в том порядке, как заявлены.	0.3

СТАТЬЯ 45: СУДЕЙСТВО АРТИСТИЗМА

Оценивание Артистизма – это не только “ЧТО” участник/и выполняют, но также “КАК” и “ГДЕ” они это делают.
Артистизм оценивается по 5 критериям, описанным в разделе VI, статьи 28-33.

45.1 Для Артистичности следующие критерии Артистизма оцениваются с помощью формы вопросника в **позитивном** ключе, до максимального балла 10,00 баллов (2 балла по 5 критериям):

45.2 ВОПРОСНИК: См. также Приложение 7 Судейские документы

1. **ПАРТНЁРСТВО**
   - Есть ли приемлемый **уровень зрелости** между всеми партнерами?
   - Есть ли хороший уровень **технической и физической подготовки** между всеми партнерами?
   - Есть ли видимая согласованная **связь** между всеми партнерами?

2. **ИСПОЛНЕНИЕ**
   - Есть ли непрерывность упражнения и **части совершенной синхронизации**?
   - У всех ли партнеров отличные **амплитуда** в упражнении?
   - Является ли хореография оригинальной и создает **индивидуальность**?

3. **ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ**
   - Все ли партнеры **проецируют правильные эмоции** в упражнении?
   - Есть ли **гармония в выразительности** между всеми партнерами?
   - **Эмоции поддерживаются** на протяжении всего упражнения?

4. **ТВОРЧЕСТВО**

   - Показывают ли они **разнообразные и редко исполняемые элементы**?
   - Проявляют ли они **оригинальность и изобретательность** во всём упражнении?
   - Есть ли у них оригинальные/различные способы **входов и сходов** в/из элементов?

5. **МУЗЫКАЛЬНОСТЬ**

   - Соответствует ли упражнение характеру и ритму музыки?
   - Подчеркиваются ли **музыкальные фразы, акценты** в упражнении?
   - Гармонирует ли **хореография с музыкой**?

СТАТЬЯ 46: ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

46.1 Различные виды технических ошибок, собранные по степени серьезности в таблицы, представлены в статье 46.

46.2 Ошибки Исполнения наказываются сбавками из максимальной оценки 10.00 баллов каждый раз, когда они совершаются с учетом следующей шкалы:

• Мелкие ошибки	0.1
• Значительные ошибки	0.2 – 0.3
• Грубые ошибки	0.5
• Падение	1.0

46.3 Сбавки за выполнение одного парно/группового элемента не могут превышать - 1.0.

46.4 **ТАБЛИЦЫ ТЕХНИЧЕСКИХ ОШИБОК**

Следующие Таблицы представлены как общее руководство для сбавок, которые могут применяться к Техническим Ошибкам при выполнении парно-групповых, индивидуальных элементов и хореографии. Невозможно учесть и записать каждую техническую ошибку. Предполагается, что Судьи будут использовать это руководство как основу для применения сбавок за ошибки, которые не включены в эти Таблицы.

46.5 АМПЛИТУДА

Критерии для Оценивания	СБАВКИ		
	Мелкие	Значительные	Грубые
1. Потеря гибкости или амплитуды, либо натянутости тела при выполнении элемента (стоп, ног, коленей, рук, спины…)	0.1	0.2 - 0.3	0.5
2. Недостаток амплитуды во время полета в Динамических элементах, отклонение от правильного направления (траектории) во всех элементах (Балансовых, Динамических, Индивидуальных)	0.1	0.2 - 0.3	0.5

46.6 ФОРМЫ ТЕЛА, УГЛЫ И ЛИНИИ

Критерии для Оценивания	СБАВКИ		
	Мелкие	Значительные	Грубые
1. Стойки на руках, исполненные не в вертикальной или идеальной позиции	0.1	0.2 - 0.3	0.5
2. Прогибание в спине и/или сгибание, при стремлении поддерживать прямые линии	0.1	0.2 - 0.3	0.5
3. Сгибание рук в стойке/упоре на руках и/или ног, и углы в носках, кистях не соответствуют форме элемента	0.1	0.2 - 0.3	0.5
4. Ноги выше или ниже идеальной позиции (например, ниже горизонтали в упоре углом)	0.1	0.2 - 0.3	0.5
5. Ноги в шпагате образуют угол меньше 180*	0.1	0.2 - 0.3	
6. Ноги/стопы разведены во время приземления в парно/групповых элементах. Исключение: приземления в динамических элементах без поддержки	0.1		

46.7 КОЛЕБАНИЯ, ШАГИ, ПОДСКАЛЬЗЫВАНИЯ

Критерии для Оценивания	СБАВКИ		
	Мелкие	Значительные	Грубые
1. Неустойчивость «Верхнего» или поправления во время построений и переходов	0.1	0.2 - 0.3	
2. Неустойчивость, прерывающая плавность выполнения элемента в фазе движения/входах	0.1	0.2 - 0.3	
3. Повторное начало движения из-за потери силы во время исполнения.		0.3	
4. Подскоки или шаги в поддержке, ловле или приземлении: 1 шаг: мелкая; 2- 3 шага: – значительная; 4 шага +: грубая.	0.1	0.2 - 0.3	0.5
5. Соскальзывание ноги, руки или рук при подъёме, балансировании, переходах или ловлях при приземлениях.		0.3	
6. 1 нога, рука или другая часть тела проскальзывают, проваливаются сквозь «решетку» или другую точку опоры в Динамических ловлях / приземлениях на партнёра.		0,3	
7. Спотыкание в любой части упражнения вне элементов.		0,3	0,5

46.8 НЕУСТОЙЧИВОСТЬ

Критерии для Оценивания	СБАВКИ		
	Мелкие	Значительные	Грубые
1. Неустойчивость или тремор «Нижнего/их», «Среднего/ их» или «Верхнего» во время выполнения балансового или динамического элементов.	0.1	0.2 - 0.3	0.5
2. Перекаты на стопах или шаги при попытке «Нижних» стабилизировать элемент.	0.1	0.2 - 0.3	Больше, чем 3 шага– 0.5
3. Поправление положения после ловли или перед толчком, броском либо для стабилизации баланса.	0.1		

4. Касание партнера или пола, или значительная опора или поддержка партнера для поддержания баланса на партнере или во время приземления.		0,3	
5. Непреднамеренная опора одним коленом или одной рукой на пол или одной ногой, головой или плечом на партнера или об него.			0.5
6. Мгновенное поддержка телом или плечами «Верхнего» «Нижним (ими) для поддержания устойчивости «Верхнего».		0,3	
7. Кратковременная поддержка «Верхнего» телом или плечами «Нижнего/их» для предотвращения серьёзных проблем сохранения устойчивости или предотвращения падения.			0.5
8. Дополнительная опора, создаваемая партнером/ми и предотвращающая падение (например, при срыве ловли или для эффекта точного соскока).			0.5

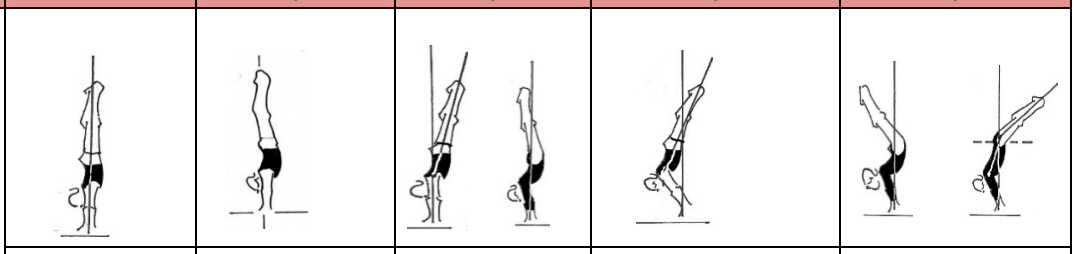
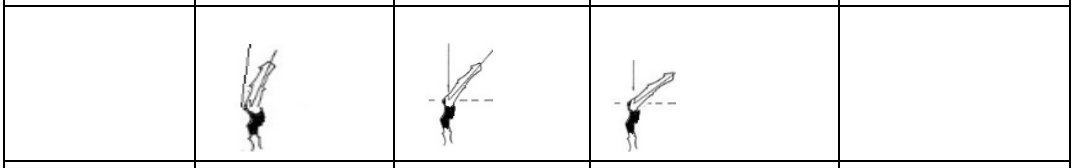
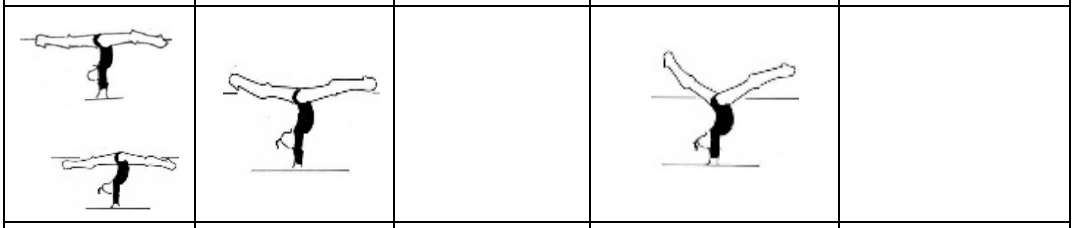
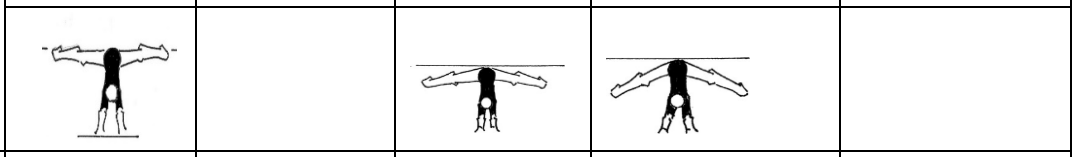
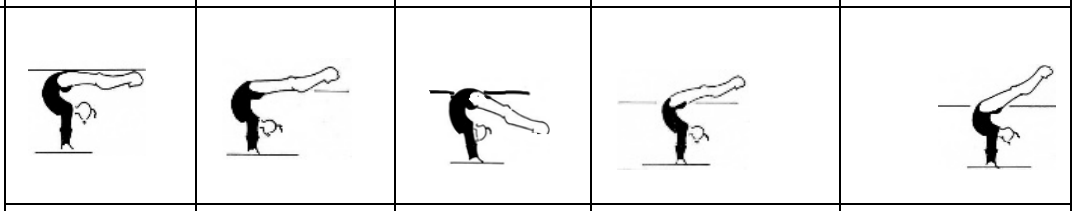
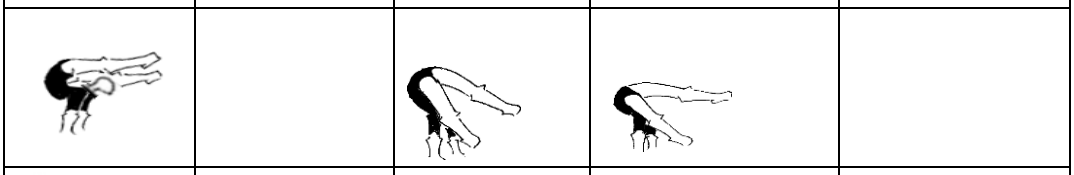
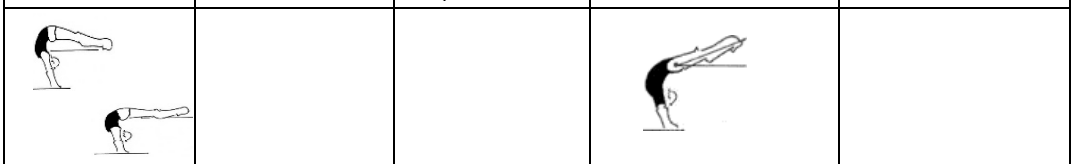
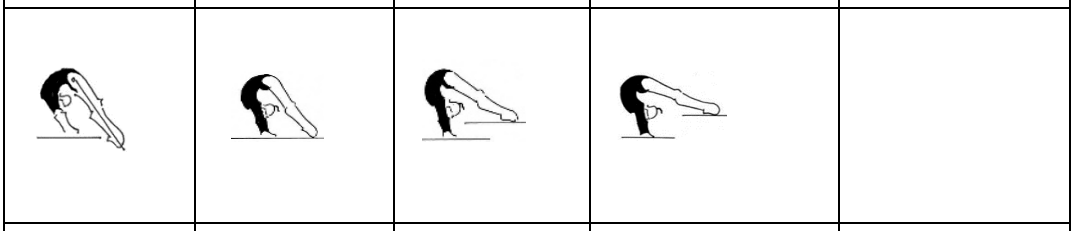
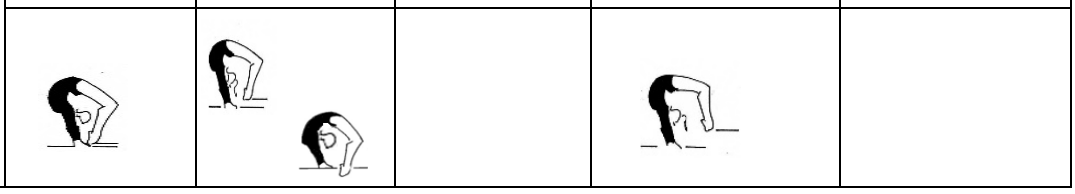
46.9 ВРАЩЕНИЕ

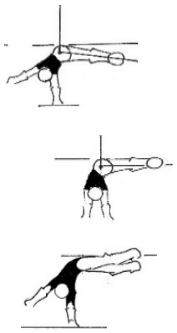
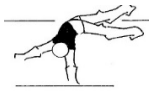
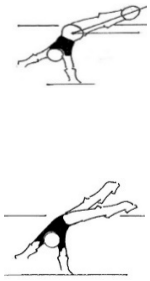
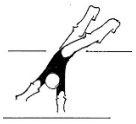
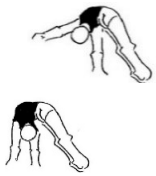
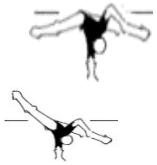
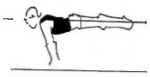
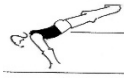
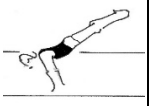
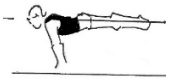
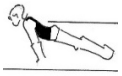
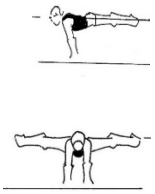
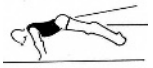
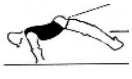
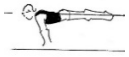
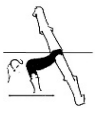
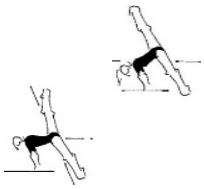
Критерии для Оценивания	СБАВКИ		
	Мелкие	**Значительные**	**Грубые**
1. Недокрут или перекрут при поворотах, пируэтах или сальто.	0,1	0.2-0.3	0.5
2. Недокрут по сальто, требующий <u>определенной помощи</u> партнера/ов для завершения сальто.		0.3	
3. Недокрут/перекрут по сальто, требующий <u>полной поддержки</u> партнера/ов для завершения сальто и/или предотвращения падения.			0.5

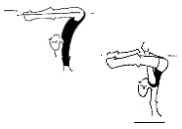
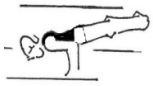
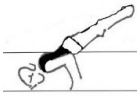
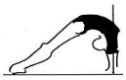
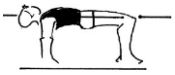
46.10 НЕЗАВЕРШЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ И ПАДЕНИЯ

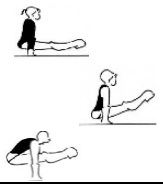
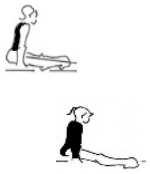
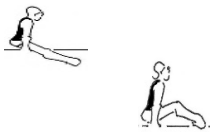
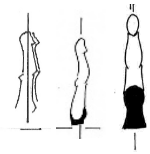
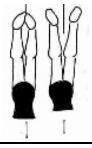
Критерии для Оценивания	СБАВКИ		
	Мелкие	**Значительные**	**Грубые**
1. Не завершение элемента без падения.			0.5
2. Партнер сходит или приземляется на ковер неосознанно или нелогично, не контролируя баланс или опору, но без падения.			0.5
3. 1 нога или рука соскальзывают с точки опоры на партнере, и руки используются для предотвращения падения			0.5
4. Обе ноги или обе руки соскальзывают с решетки, плеч или другой опоры на тела партнеров, при попытке балансирования или ловле **= ПАДЕНИЕ**			1.0
5. Падение на пол или партнера/ов с пирамиды или парного элемента, или мимо платформы без контролируемого или логического приземления **= ПАДЕНИЕ**			1.0
6. Неконтролируемое приземление или падение на пол, совершаемое на голову, в сед, на спину, живот, бок или на четвереньки, а также в упор на обе руки и обе ноги или на оба колена **= ПАДЕНИЕ**			1.0
7. Кувырок вперёд/назад после приземления, не показав перед этим удержания на ногах **= ПАДЕНИЕ**			1.0

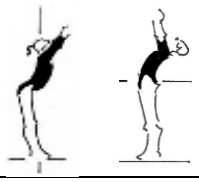
ПРИЛОЖЕНИЕ 1
РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИСПОЛНЕНИЯ И АРТИСТИЗМА

		Mistakes				
	Element	**Ideal**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,5**
1	**Handstand**					
						
						
						
2	**Arch / Mexican**					
						
						
						
						

	Mistakes					
	Element	**Ideal**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,5**
3	**Flag**					
	Deep Flag					
	Split Flag	180 degree legs spread				
4	**Planche**					
						
						
						
						

	Mistakes					
	Element	**Ideal**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,5**
5	**Yogi / Disloc**					
6	**Crocodile**					
	Pancake					
7	**Wide arm**					
8	**Back bend**					
9	**Bridge**					
10	**Table**					

	Mistakes					
	Element	**Ideal**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,5**
11	**Straddle / Pike**					
	High Pike Russian Lever					**Top: spread legs in Russian lever**
12	**Arms**					
13	**Feet/knees**					

	Mistakes					
	Element	**Ideal**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,5**
14	**Standing**					
15	**Sitting spread legs**				**more than 90°**	
16						

	Mistakes						
	Element	Ideal Position	0,1	0,2	0,3	0,5	1,0
1	Tuck						
2	Pike						
3	Straight					no body tension	
4	Steps or Landing without support		1 step	2 steps	3 steps	4 or more steps	
5	Landing with support						

	КРИТЕРИИ Артистизма	ПИКТОГРАММЫ
1	**ПАРТНЁРСТВО**	
	Зрелость	
	Техническая и физическая подготовка	
	Взаимодействие	
2	**ИСПОЛНЕНИЕ**	
	Непрерывность движений и Синхронизация	
	Амплитуда	
	Оригинальная хореография и персональная индивидуальность	
3	**ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ**	
	Выражение эмоций	
	Гармония выражения	
	Поддерживание эмоций	
4	**ТВОРЧЕСТВО**	
	Разнообразные/редко исполняемые элементы	
	Оригинальность и изобретательность	
	Оригинальные входы/сходы	
5	**МУЗЫКАЛЬНОСТЬ**	
	Характер и ритм музыки	
	Соблюдение и использование музыкальных фраз и акцентов	
	Гармония музыки и хореографии	

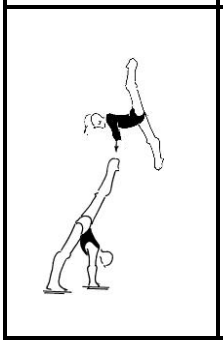
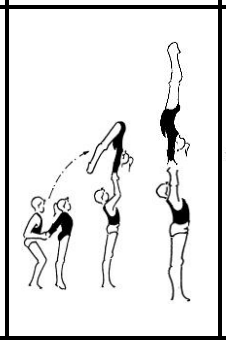
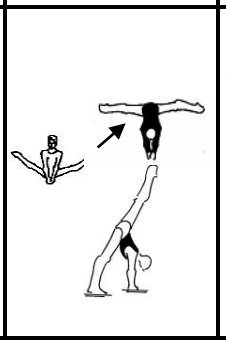
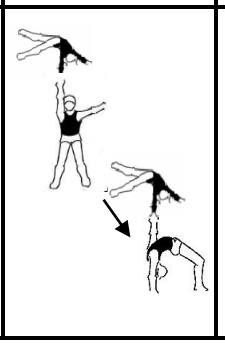
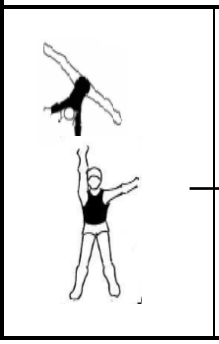
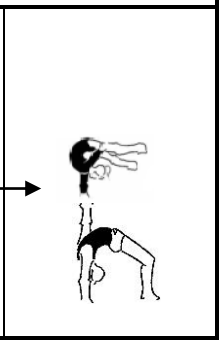
ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Ограничение элементов.

ПАРЫ

Определение элемента трудности:

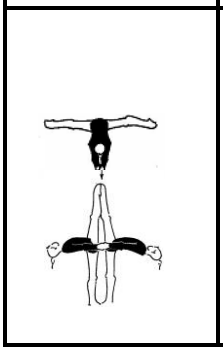
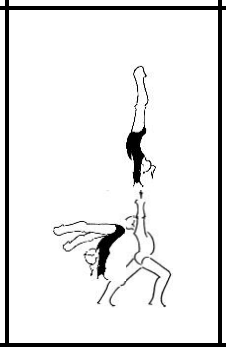
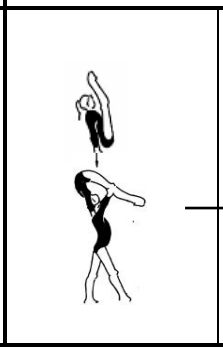
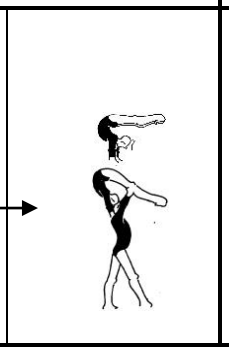
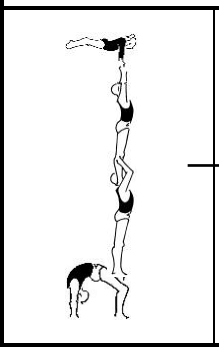
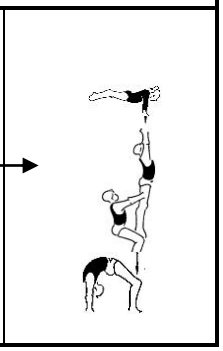
1. Статическое удержание «Верхнего» + положение «Нижнего».
2. Вход (включая статическое удержание «Верхнего» + положение «Нижнего»).
3. Движение «Верхнего» + статическое удержание «Верхнего» + положение «Нижнего».
4. Стартовая позиция «Верхнего» + движение «Нижнего» + статическое удержание «Верхнего» + положение «Нижнего».
5. Стартовая позиция «Верхнего» + движение «Верхнего» + движение «Нижнего» + статическое удержание «Верхнего» + позиция «Нижнего».

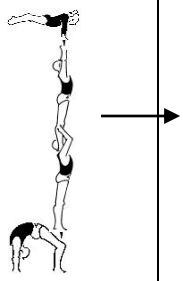
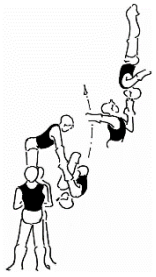
Nr 1	Nr 2	Nr 3	Nr 4	Nr 5	
3”	3”	3”	3”	3”	
					

ГРУППЫ

Определение элемента трудности:

1. Статическое удержание «Верхнего» + базовое построение
2. Статическое удержание «Верхнего» + и /или «Среднего» + базовое построение
3. Движение «Верхнего» и/или «Среднего» + статическое удержание «Верхнего» и/или «Среднего» + базовое построение
4. Стартовая позиция «Верхнего» + перестроение «Нижнего/их» + конечное положение «Верхнего» + новое базовое построение
5. Стартовая позиция «Верхнего» + движение «Верхнего» + перестроение «Нижнего/их» + конечное положение «Верхнего» + новое базовое построение
6. Вход + конечное положение «Верхнего» + базовое построение

Nr 1	Nr 2		Nr 3		Nr 4	
3”	3”	3”	3”		3”	
						

Nr 5		Nr 6
3”		3”
		

Индивидуальные элементы:

Все **3** индивидуальных элемента имеющие трудность должны быть заявлены в Тарифном Листе.

ВСЕ индивидуальные элементы в сериях **должны быть** заявлены в ТЛ и иметь трудность. Если индивидуальный элемент повторяется или не задекларирован, этот элемент(ы) также не будут давать трудность.

ПРИМЕР:

2) Рондат – фляк – сальто прогнувшись = серия = 3 элемента.

Эта серия имеет максимальное число элементов и **все** три элемента должны быть заявлены в ТЛ и иметь трудность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРОЦЕДУРА ИЗМЕРЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Перед началом соревнований спортсмены будут измеряться с точностью до миллиметра врачом или физиотерапевтом в присутствии **ОДНОГО** официального представителя Федерации и представителя/ей Технического Комитета Акробатики, который выполняет запись всех измерений.

1. Представитель Федерации и представитель ТК каждый подписывают протокол, подтверждающий зарегистрированное измерение.

2. По крайней мере 1 представитель ТК АКРО будет присутствовать при любом повторном измерении или измерении, которое может быть спорным. В случае любого подозрения в попытке избежать правильного измерения, должны присутствовать 3 представителя Верховного Жюри, включая Президента.

3. Спортсмены в полных составах пар и групп обязаны быть вместе на измерении и иметь при себе карты аккредитации и паспорта. Они сверяются с номером регистрации на соревновании для подтверждения состава.

4. Руководитель делегации и тренер несут ответственность и гарантируют прибытие их спортсменов для измерения.

   - Измерение может быть проведено или до, или после тренировочной сессии в назначенные для измерения дни.

   - Спортсмены, которые не присутствовали на измерении в назначенные дни, будут отстранены от участия в соревнованиях. В исключительных обстоятельствах, (таких как болезнь) Президент Верховного Жюри может принять меры для измерения спортсмена в другое время.

   - Когда рост партнеров явно в пределах нормы, будет зарегистрирован паспортный возраст спортсменов, а измерение будет производиться только, когда данные потребуются в целях исследования.

5. Когда требуется измерение, то для тренера или спортсмена это не дополнительная мера. Верховное Жюри имеет право измерить или перемерить любой состав в течение соревнования, если есть вопрос относительно роста или сомнение в точности данных, предоставленных специалистами.

6. Если потребуется повторное измерение, то оно должно быть произведено по завершении первого упражнения Квалификации и перед выполнением второго упражнения. В противном случае, результат первоначального измерения остается до конца соревнования и не может более оставаться под сомнением.

   - При повторном измерении берется лучший результат из трёх измерений: первоначального и двух повторных. Более 3-х измерений не допускается. Если спортсмен мешает правильному измерению, после одного предупреждения процесс измерения остановится, и последует дисквалификация спортсмена Президентом Верховного Жюри.

7. Все спортсмены, которые выступают как «**нижние**», «**средние**» или «**верхние**» измеряются:

   - Босиком и одетыми в футболку или соревновательный костюм.
   - Спортсмены должны лежать на спине, выпрямившись вдоль линии, обозначенной на полу, ноги вместе с вытянутыми коленями. Плечи расслаблены.
   - Горизонтальная длина от макушки головы до стоп (пяток) измеряется с использованием Электронной рулетки.

8. Спортсмены, которые не выполняют указания специалиста без причины или умышленно, получат только **одно** предупреждение от представителя Верховного Жюри. Любые другие уклонения повлекут дисквалификацию от соревнования.

9. Возраст и все измерения роста регистрируются и подписываются как правильные специалистом и передаются в Верховное Жюри. Верховное Жюри определяет, какие спортсмены получают сбавку за разницу в росте.

10. Допустимая разница в росте между партнерами **29 см**. (с допуском до 29.9 см)

    - от 30 см до 34,9 разница соответствует сбавке:
      Мужчины, женщины 0.5

    - 35 см и больше между партнёрами соответствует сбавке:
      Мужчины, женщины 1.0

11. Применительно к группам, относительно самого высокого партнера, следующий по росту партнер будет измеряться согласно правилам выше.

12. В случае если спортсмен пытается затруднять процесс измерения, последует:

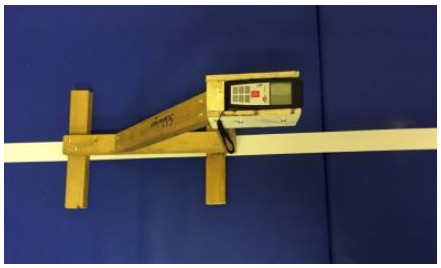
    - дисквалификация пары/группы от участия в соревнованиях.
    - Соответствующая Федерация получит предупреждение в течение соревнования.
    - Данный вопрос будет передан на рассмотрение в Дисциплинарную Комиссию после соревнования.
    - Повторный обман участниками из той же самой Федерации в любое время в течение соревновательного цикла закончится санкцией для Федерации.

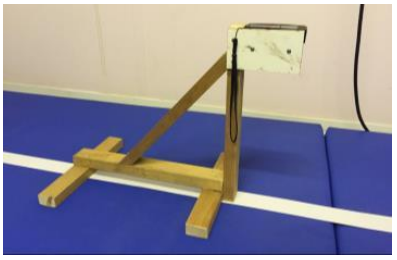
13. Аппарат должен соответствовать по типу и стандарту:

    1. **Электронная лазерная рулетка**
    2. **Торец устройства должен быть зафиксирован против вертикальной пластины треноги.**

Пример:

Прототипы:





Правильное положение для измерения

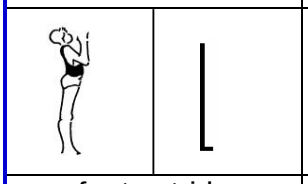
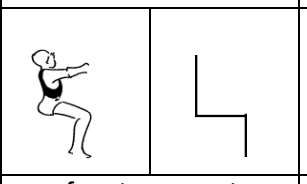
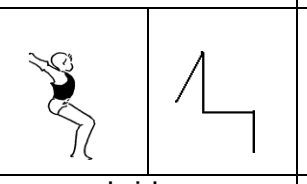
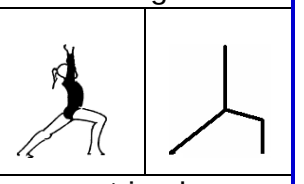
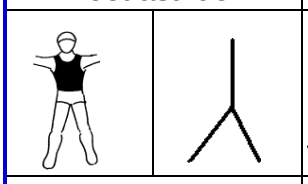
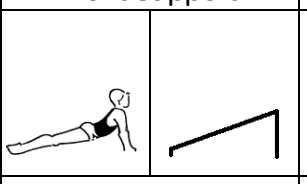
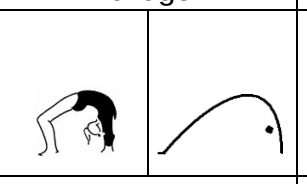
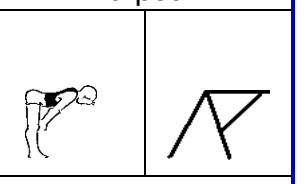
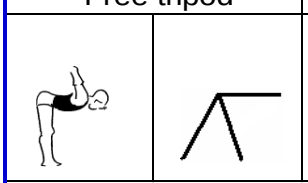
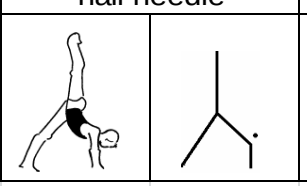
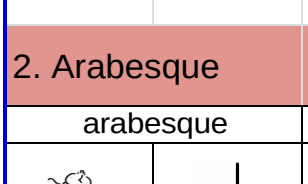
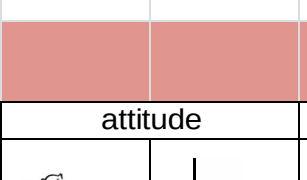
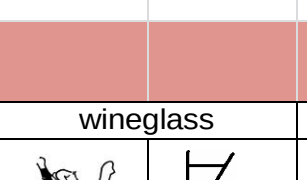
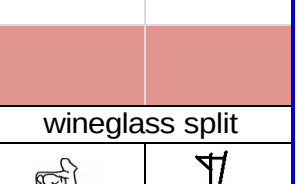
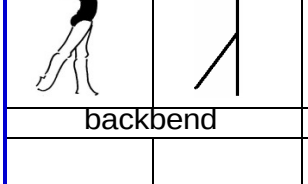
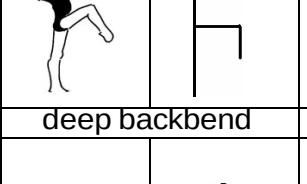
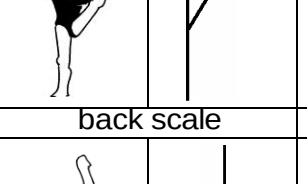
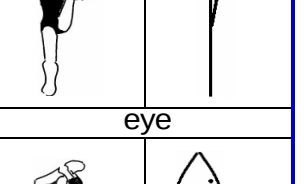
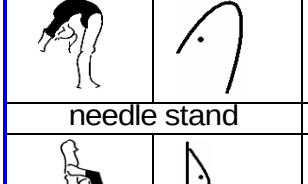
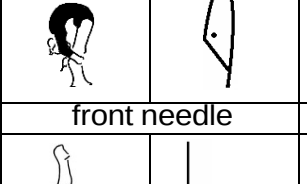
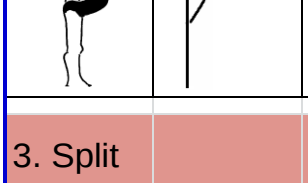
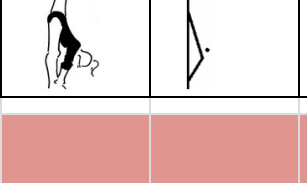
1. Пятки прижаты к стене
2. Колени вытянуты
3. Голова в нейтральном положении
4. Плечи расслаблены

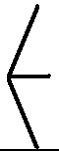
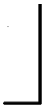
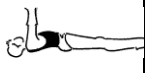
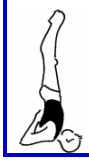
Errors in Position for Measurement

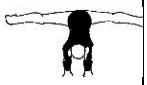
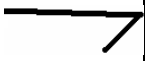
Ошибка 1: Пятки не прижаты к стене
Ошибка 2: Колени согнуты
Ошибка 3: Грудной кифоз (горбатая спина)
Ошибка 4: Поясничный лордоз
(бедра приподняты)
Ошибка 5: Голова не касается пола

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Рукопись

1. Stand							
Basic stand		chair		Free chair		lunge	
							
feet astride		front support		bridge		tripod	
							
Free tripod		half needle					
							
2. Arabesque							
arabesque		attitude		wineglass		wineglass split	
							
backbend		deep backbend		back scale		eye	
							
needle stand		front needle					
							
3. Split							
box / side split		straight / front split					
							

4. Sit							
leg straight		feet astride		Japana / Pancake		stand on knees	
							
sit on knees		1 knee		knee arch			
5. Lying							
back		front		right angel		front angel	
							
back angel							
6. Head							
headstand		head support					
7. Shoulder/chest							
shoulder stand		chest stand		big C			
							

8. Arm							
half arm		half 1 arm		long arm		long 1 arm	
hands knotted		Y support		free			
9. Handstand							
2 hands straight		1 hand straight		hands knotted		2 hands Mexican	
1 hand Mexican		2 split		2 disloc		2 flag	
							
planche		2 crocodile		2 straddle		lever	
							
Russian lever							

10. Jump							
side		split		split change leg		ring1 foot	
ring 2 feet		straight		180°		360°	
540°		720°		straddle			
11. Swing							
cannonball/…							
12. Roll							
forward		back		side		dive/swallow roll	
13. Wheel							
cartwheel		1arm cartwheel		aerial wheel		back walkover	
1armback		forward walkover		free walkover		Russian walkover	
Valdez		kip to stand					

14. Spring

handspring		flic		headspring		round-off	
handspring 1-2		Fly spring 2-2					
	1 2		2 2				

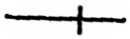
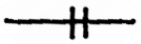
15. Salto's

whip		back		double back		triple back	
pike back		Double pike		straight back		double straight	
180°		full in back out		front		double front	
pike front		straight front		side		Barani	

16. Spin

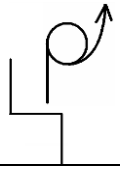
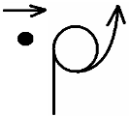
180°		360°		540°		720°	
900°		sit spin		needle spin			

17. Logrolls

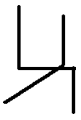
180°		360°					
							

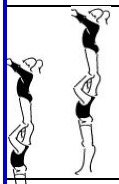
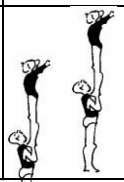
18. Pitch

2hand pitch		pair pitch		basket (2)		platform(3)	

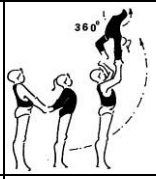
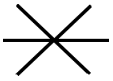
Lap pitch		pitch over head		boost			
							

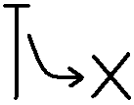
19. Catch

arms		arms (group)		wrap front		wrap back	
							

on shoulder		In hand					
							

20. Miscellaneous

steps		Diamidov		butterfly		Flairs	
							

cut to		cutback					
							

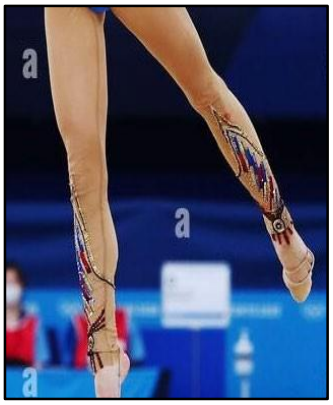
ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Костюмы – РУКОВОДЯЩИЕ рекомендации

- Кристаллы не обязательны.
- Мужчины не должны использовать прозрачный материал или значительные участки телесного цвета.

Следующие статьи относятся к Своду Правил:

34.3. Под купальниками и юбками разрешено носить колготки.



34.4 Юбки в виде «балетная пачка» и «папуасская трава», и «платья» - **запрещены.**

Балетная «пачка» Папуасская трава” Стиль «платье»

34.6 По соображениям безопасности **запрещено** ношение свободной одежды, выступающих приспособлений и аксессуаров

Одежда светлых, прозрачных и **телесных тонов должна быть на подкладке!**

34.11 Провокационные модели, модели купальника для плавания и модели «бикини», с текстом, буквами, фотографиями, религиозными символами и рисунками лица в модели - запрещены.

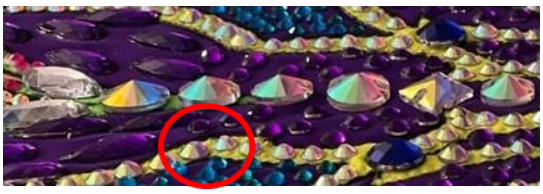
Текст

Провокационный

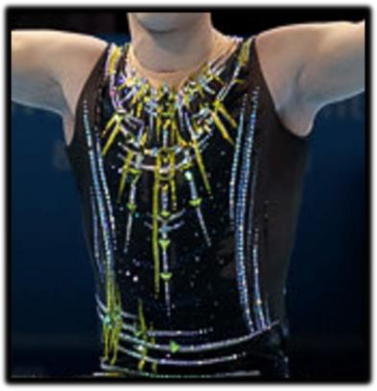
Плавательный

Фотография

35.2 Большие камни и зеркала запрещены. Максимальный диаметр = 10 мм



Примеры для мужчин и юношей



ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Список понятий и терминов

Термины	
ФИЖ	Международная Федерация гимнастики
ТК АКРО	Технический комитет спортивной акробатики
Акробатика	Соединение гимнастических упражнений с артистизмом в постановке с хореографией и взаимосвязью с одним или более спортсменами, включающими элементы с входами, построениями, балансом, гибкостью, силой, бросками, полетами, ловлями, покачиваниями, вращениями, поворотами, акробатическими прыжками, перепрыгиваниями и ловкостью, без страховки и со страховкой.
Устав	Правила, управляющие всеми гимнастическими дисциплинами
ТР	Технический Регламент ФИЖ, охватывающий правила соревнований по гимнастике
СТР-АКРО	Специальный Технический Регламент ФИЖ по участию в дисциплинах Спортивной Акробатики. Они находятся в Разделе 5 Технического Регламента
Судейские Правила	Судейские Правила ФИЖ включают в себя основу общих принципов, которые будут соблюдаться всеми гимнастическими дисциплинами. Специальные Судейские Правила для акробатики предоставляют подробную информацию только для спортивной акробатики. В Приложении Своде Правил говорится об использовании «Ircos» и роли Верховного Жюри.
Свод Правил	Правила для участников соревнований Спортивной акробатики, которые формируют контракт между участниками, тренерами и судьями, и определяют критерии структуры и состава упражнений и для достижения совершенства в каждом аспекте акробатики.
Сокращения (рукопись)	Система обозначения элементов символами, которая обеспечивает универсальный язык для судей и используется при оценивании выполняемых упражнений. Система находится в Приложении 4 Свода Правил.
Таблица Трудности	Матрица, по которой элементам трудности начисляется стоимость. У каждого элемента или части элемента есть цифровое значение стоимости.
Тарифный лист	Тарифный лист является иллюстрированным описанием элементов, которые участники намерены выполнить на соревновании. Каждый элемент Трудности зарегистрирован по порядку исполнения и указана его трудность, как определено в Таблицах Трудности. В Тарифном листе также указывается общая сумма Оцениваемой Трудности упражнения и максимальная Оценка за Трудность перед исполнением.

КАТЕГОРИИ ВИДОВ	
Виды	5 дисциплин спортивной акробатики
♀ 2 W2	Женские пары (Пара женщины)
♀ 3 W3	Женские группы (Тройка)
♂ 2 M2	Мужские пары (Пара мужчины)
♂ 4 M4	Мужские группы (Четвёрка)
♂♀ MX2	Смешанные пары (Смешанная пара)

УПРАЖНЕНИЯ	
Упражнения	Балансовое, Темповое, Комбинированное соревновательные упражнения, характерные для спортивной акробатики.
Балансовое	Термин относится к соревновательному упражнению, в котором участники должны показать силу, гибкость, ловкость, статические удержания, входы и движения. Характерные элементы со статическим удержанием доминируют в упражнении.
Динамическое	Термин относится к соревновательному упражнению, в котором участники должны показать способности начинать и останавливать полёт (ловить), прерывать, ассистировать.
Комбинированное	Термин относится к соревновательному упражнению, в котором участники должны демонстрировать характеристики балансового и темпового упражнений.
Артистизм	Структурно - артистическая композиция и дизайн соревновательных упражнений.
Исполнение	Техническое мастерство исполнения соревновательных упражнений.
Трудность	Стоимость элементов, выбранных для композиционных упражнений

Оценка за Трудность	Каждый элемент, выполненный в упражнении, оценён по трудности, исчисляемой в единицах (стоимость) и находиться в Таблице Трудности.
Открытая Трудность	Нет никаких ограничений Общей трудности, которая может быть заявлена для выполнения упражнения и определения Оценки за Трудность.
Закрытая Трудность	Трудность, заявленная участниками в упражнении, ограничена. Это имеет место в соревнованиях юношей и Возрастных групп
Статическое удержание	Позиция, которая фиксируется парой или группой 3 секунды, как заявлено.
Движение	Движение, связывающее один статический элемент с другим.
Движение «верхнего»: Движение «нижнего»:	Движение из одного положения в другое и заканчивающееся 3-х секундным статическим удержанием.
Вход	Движение с пола или партнера в статическое положение на более высокую точку опоры, заканчивающееся 3-х секундным статическим удержанием.
Удержания	Статическая поза, выдержанная предусмотренное количество времени.
Недодержка	Статическое удержание в Балансовом и в Комбинированном упражнениях, которое было выполнено с нарушением времени удержания. **Сбавка 0.3 балла** из общей оценки Судьей по Трудности за каждую недостающую секунду.
Переходная пирамида	Пирамиды в женских или мужских групповых упражнениях, состоящие из 2-х или более частей, с движениями без схода на пол.
Темп	Когда два элемента в темповом или комбинированном упражнениях исполняются в немедленной последовательности (связке) между собой без предварительной подготовки.
Переход в группах	Из одного статического удержания на одной базовой позиции в статическое удержание на другой базовой позиции. 3 с в 3 с
Сальто	Так же известно, как прыжок кувырком.
Ловля от партнёра к партнёру	Полёт от партнера (ам) к партнёру (ам)
Ловля с пола к партнёру	Полёт с пола к партнёру (ам)
Динамический элемент	Полёт с пола с кратковременной помощью партнёра (ов) для дополнительного полёта, перед приземлением снова на пол.
Соскок	Приземление на пол после полета с решетки или от партнера/ов.
Элементы в темпе	Когда два элемента в динамическом или комбинированном упражнении связаны путем выполнения сразу же подряд без второй подготовки.
Индивидуальные элементы	Элементы трудности, исполненные индивидуально каждым участником одновременно или в немедленной последовательности в каждом соревновательном упражнении.
Идентичный элемент	Элемент идентичный во ВСЕХ аспектах. Имеющий одинаковую стартовую и финальную позицию, ту же самую форму, вращение и/или направление.
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	
Удержания	Статические положения, удерживаемые в течение установленного периода времени.
Статические удержания	Например, стойки: на руках, голове, плечах груди; равновесия на ногах, стойки силой.
Гибкость:	Например, шпагаты, перекидки, мосты…
Элементы в позу:	Например, кувырки, колёса (включая колесо без рук и маховое сальто) и комбинации элементов с приземлением в различные позы.
Акробатические прыжки:	Рондат, фляк, сальто, переворот…Элементам должны предшествовать движение и приземление на одну или две ноги согласно характеру элемента.

СУДЬИ	
Верховное Жюри (ВЖ)	Верховное Жюри, контролирует все аспекты соревнований от подготовки до закрытия.
Председатель судейской бригады (ПСБ)	Наблюдатель за бригадой судей, который применяет сбавки из Общей Оценки упражнения, чтобы определить Окончательную оценку для выполненного соревновательного упражнения.
Судьи по Трудности (СТ)	Судьи по трудности, сотрудничают в определении Оценки за Трудность за исполненное участниками упражнение. В каждом соревновании назначаются 2 судьи после жеребьевки на каждую из 5 дисциплин акробатики.
Судья по Артистизму (СА)	Судья, оценивающий артистизм. Оценивает композиционное и артистическое мастерство в исполненном упражнении.
Судья по Исполнению (СИ)	Судья, оценивающий исполнение. Оценивает техническое мастерство выполненного упражнения.
Апелляционное Жюри	Высокоавторитетное жюри на соревнованиях. Получают и рассматривают апелляции против решений Верховного Жюри.

СУДЕЙСТВО	Оценка упражнений.
Открытое судейство	Все оценки судей показываются на экране немедленно после оценивания упражнения

Специальные Требования (СТр)	Обязательные элементы, требуемые для составления упражнения. Они проверяются Судьями по Трудности, которые делают сбавку 1.0 балл из Общей оценки за каждое отсутствующее требование.
Время упражнения	Продолжительность упражнения не должна превышать в балансовом и комбинированном упражнениях 2 мин.30 сек. и в динамическом упражнении 2 минуты.
Сбавка за продолжительность упражнения	За каждую секунду, превышающую основное время, сбавка 0.1 балла, которая вычитается из Общей Оценки.
Оценки	
Оценки	Вычисления, сделанные из оценок, выставленных за упражнение.
Оценка	Цифровое обозначение, которое выставляют судьи по Артистизму и Исполнению за выполненное упражнение, принимая во внимание ошибки и сбавки за них, которые вычитаются из максимума 10.00 баллов.
Оценка «A»	Оценка за Артистизм выполненного упражнения. Представляет собой среднее арифметическое из 2-х оценок бригады 4 судей (или 6 судей) Судей по Артистизму, оставшихся после удаления самой высокой и самой низкой из 4-х оценок (или 6 оценок, 2-х самых высоких и 2-х самых низких).
Оценка «E»	Оценка за Исполнение выполненного упражнения. Представляет собой среднее арифметическое из 2-х оценок бригады 4 судей (или 6 судей) Судей по Исполнению, оставшихся после удаления самой высокой и самой низкой из 4-х оценок (или 6 оценок, 2-х самых высоких и 2-х самых низких) и умноженных на 2.
Оценка «D»	Оценка за Трудность выполненного упражнения. 2 Судьи по Трудности судейской бригады определяют и подсчитывают общую трудность упражнения.
Общая оценка	Сумма оценок «A» + «D» + «E» за выполненное упражнение.
Окончательная оценка	Оценка после выполненного упражнения после всех сбавок, вычитаемых из Общей Оценки ПСБ и СТ.
Сбавки ПСБ	Сбавки, сделанные Председателем Судейской Бригады из Общей Оценки выполненного упражнения («A» + «E» + «D») за рост, за продолжительность упражнения, костюмы, выход за линию ковра и позднюю подачу ТЛ.
Сбавки СТ	Сбавки, сделанные Судьями по Трудности из Общей оценки выполненного упражнения («A» + «E» + «D») за невыполнение Специальных Требований, ошибки времени удержания элементов и неправильно заполненный ТЛ.
Расхождение	Максимальный диапазон, допускаемый между двумя средними оценками, выставленными Судьями по Исполнению или Судьями по Артистизму и максимальный диапазон, допускаемый между самой высокой и самой низкой оценками за исполнение /артистизм перед вмешательством ПСБ или ВЖ.
Судейская бригада	Группа из 9-15 судей, включая ПСБ, судей Артистизма, Исполнения и судей по Трудности. Каждый в бригаде выполняет свою работу по судейству упражнения.

ИЗМЕРЕНИЕ	
Масса	Вес и масса тела участника.
Рост	Расхождение в росте (от головы до пяток) между партнёрами.
Типы телосложения	Типы телосложения, сомотип или морфология участников (конституция), которые оцениваются по классифицированному образцу от Эндоморфного к Эндо-мезо к Мезоморфному к Мезо-экто к Эктоморфному. Акробаты обычно должны работать с партнёрами из одной или соседней группы по типу сложения. Это соотношение применимо к каждому типу телосложения.
Эндоморфный	Тип «груша» или треугольная форма тела с более широкими бёдрами, чем ширина плеч. Масса распределена больше вокруг бедер, чем остального тела. В акробатике чаще встречаются у «Нижних» партнёров.
Мезоморфный	Мускульное телосложение. Хорошее пропорциональное распределение массы тела, с прямой и правильной осанкой. Ширина бёдер, обычно меньше или равна ширине плеч, что делает их хорошими "Верхними" и "Нижними".
Эктоморфные	Вытянутое «сухощавое» телосложение. Длинные мышцы. Чаще является "Верхним" в партнёрстве. Мускулатура недостаточно развита.
«Нижний»	Партнёр для удержания пары или группы.
«Средний»	Партнёр для удержания партнёра в группе
«Верхний»	Партнёр в паре и в группе, который выполняет статические удержания на партнёре(ах) или выполняет элементы с полётом в динамическом упражнении.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ

СВОД ПРАВИЛ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ
ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ 2025-2028

СОДЕРЖАНИЕ ТАБЛИЦ

1. ВВЕДЕНИЕ
- Содержание 3
- Преамбула 4
- Введение 5

2. ОБЩИЕ
- Общие правила 7-12
- Стартовые и финальные положения 13-14
- Категории стоек и равновесий на ногах 15-16

3. ПАРЫ БАЛАНС
- Примеры 17
- Статические удержания и движения 18-26
- Входы 27-34

4. ПАРЫ ДИНАМИКА 35
- Дополнительная Таблица темпов 36
- Динамические элементы 37-48

5. ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ БАЛАНС
- Статические удержания и движения "Верхней 49-57
- Базовые построения пирамид 58-64

6. ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ ДИНАМИКА 65
- Дополнительная Таблица темпов 66
- Динамические элементы 67-75

7. МУЖСКИЕ ГРУППЫ БАЛАНС 76
- Таблица оценки переходо Таблица 77-80
- Статические удержания и движения "Верхнего 81-84
- Базовые построения пирамид 85-92

8. МУЖСКИЕ ГРУППЫ ДИНАМИКА 93
- Дополнительная Таблица темпов 94
- Динамические элементы 95-108

9. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 109
- Общие правила 110
- Баланс 111-118
- Прыжки 119

10. ТАРИФНЫЕ ЛИСТЫ И БЛАНКИ ДЛЯ НОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

ПРЕАМБУЛА

Таблица трудности интегрирована в Свод Правил ФИЖ (СПр) для спортивной акробатики. Это важно при использовании Таблиц, которые упоминаются в Разделах V и VIII Свода Правил.

Документ содержитт элементы, которые возможны для выполнения в соревнованиях по спортивной акробатике. Посредством выбора стартового положения, движения, входов, статических удержаний и соскоков участники могут творчески формировать свои упражнения.

Содержание этого документа является эволюционным этапом в развитии, но не окончательным. Дополнения и изменения вносятся при создании новых элементов и разъясняя становятся необходимыми.

Эта Таблица не может быть переиздана и изменена без письменного разрешения ФИЖ.

Благодарности

Сообщество спортивной акробатики благодарит за вклад в формирование Таблиц Трудности:

- Членов Технического Комитета ФИЖ АКРО 2022-2024 за их опыт и пересмотр Таблиц для цикла 2025-2028:
  Рози Таймменс, Бернардо Томаса, Николину Христову, Франка Бем,Виславу Милевску, Юрия Голяк,Ирину Никитину.
- Представителя спортсменов Май Миллер за её позитивный вклад в ТК и всю связанную с этим работу.
- Вичо Колева, который создал первоначальные иллюстрации для Таблиц Трудности.
- Спортменеджера ФИЖ Руй Винагре, за предоставления экспертных технических консультаций и помощи.
- Тренеров и спортсменов за их мастерство и творчество, расширяющие границы акробатических знаний .

ВВЕДЕНИЕ

Содержание
Таблицы Трудности используются на всех соревнованиях, одобренных ФИЖ. Только элементы, которые находятся в Таблицах Трудности могут выполняться для набора трудности на соревнованиях ФИЖ.

В Таблицы включены элементы или части элементов уже выполненных в начале истории развития спортивной акробатики, в дополнение к целому ряду потенциальных элементов, которые могут выполняться в будущем.

Трудность дана для парных и групповых элементов, а также индивидуальных элементов.

Некоторые элементы были объявлены "**запрещёнными"** в интересах безопасности и эстетики.

Оцениваемая трудность элементов.
Оцениваемая трудность элементов в парах и группах - это совокупность различных частей элемента.

Тарифные листы
В конце Таблиц Трудности находится пример официального бланка Тарифного листа, на котором должны находиться заявленные элементы каждого упражнения, которые будут выполнены во время соревнований.
Каждое упражнение должно быть заполнено иллюстрациями на отдельных Тарифных листах.
Правила для заполнения тарифного листа находится в Своде Правил.

Рисунки должны быть выполнены на каждый парно-групповой элемент в том порядке, в котором они будут выполнятся.
Индивидуальные элементы также должны быть поставлены в том порядке,в котором должны быть выполнены.
Изначальные рисунки могут быть воспроизведены из Таблиц Трудности.Тарифный лист должен быть «Сгенерирован компьютером».
Оригинальные рисунки (ТТ, ПВГ) должны быть четко представлены с тем, чтобы не вызывать различных интерпретаций.
Макет Тарифного листа «Акро Компаньон» является утвержденным форматом.
Знакопись на Тарифных листах не может использоваться.

Страницы, из которых создаются или выбираются элементы, номер рисунка и стоимость элемента и его частей должны быть записаны в Тарифном листе. Должно быть указано 3-секундное «удержание».

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ

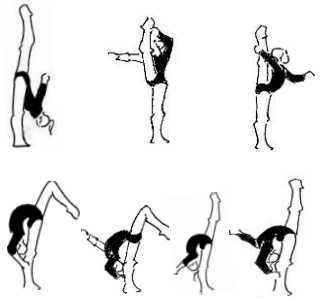
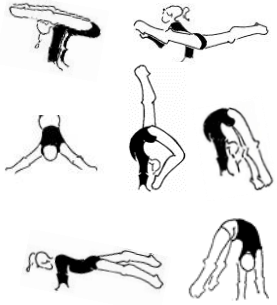
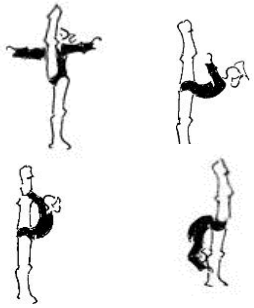
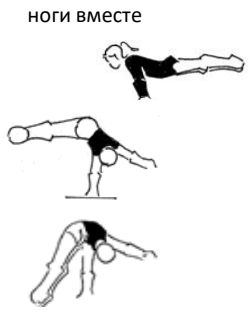
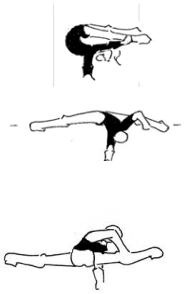
Общие Правила
Стартовые и конечные положения
Категории стоек и положений

Общие Правила для Пар и Групп

- Элементы, которые исполнены только с небольшими стилистическими изменениям от элементов, нарисованных в Таблице, не являются новыми элементами.
  Они могут выполнятся и использоваться под тем же самым идентификационным (ID) номером (#), с той же самой трудностью, как существующие элементы.
  Никакой + трудности за стилистические изменения даваться не будет (в большинстве случаев такие изменения облегчают испол

- Фигуры из одного и того же бокса будут являться одинаковыми (с редкими исключениями) как показано в Таблицах Трудности.
- Элементы с поротом на 180° («Твист»), 180° может быть выполнен в любой момент сальто.
  => стартовое направление определяет вращение - сальто вперед или назад.

- Трудность боковых сальто = переднему сальто, но являются различными сальто.
- Когда элемент находится больше, чем в одном месте в ТТ с разной стоимостью, тогда используется элемент наивысшей стоимости.
- Стойка с широко разведенными руками получает дополнительную стоимость (смотри таблицу ниже), однако она не является различным элементом со стойкой.
- Входы, где «Верхний» стартует с плеч «Нижнего», могут также выполняться на «Нижнем», сидящем в седе, шпагате и будут рассматриваться как вариант.
- **Плюс и минус стоимость за:**
  - Статические удержания (только, если их нет в отдельных кружочках)
  - Входы в статические удержания (только, если позиция не находится в отдельном боксе или уже имеет дополнительную стоимость).

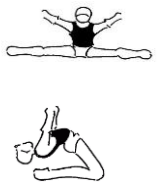
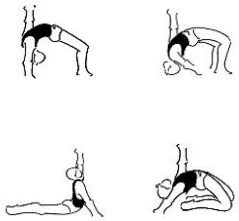
-2	+1	+2	+2	+3	+3	+3
						

- **Все стойки,** прямые, «флаг», «ломаная» и «мексиканка», выполненные с прямыми ногами, сведёнными вместе до лодыжек, получат +1.

- **Группы:** Полу наклон «Среднего» (держащего «Верхнего») в пирамидах, получит +

- **<u>Дополнительная стоимость (Плюс и минус) за Движение «Нижнего»</u>** **<u>Дополнительную стоимость Входов</u>**

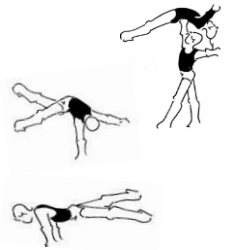
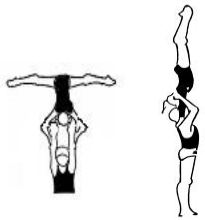
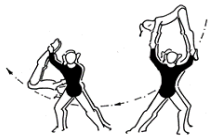
<u>(только, если Положение/Вход уже не имеет высокую или дополнительную стоимость)</u>

+1	+2	-5	-6
			

+2	Повороты «Верхнего» во Входах
ПОЛОЖЕНИЕ «ВЕРХНЕГО» СОГНУВШИСЬ НА ВХОДАХ	**180° = +2** **360° = +4** **720° = +8** (только, если поворот 180°/360°/720° уже НЕ включен во Вход)

<u>Общие Правила Пар и Групп - Динамика</u>

- **<u>Плюс и минус стоимость за КОНЕЧНОЕ положение в Динамических элементах</u>** <u>(только, если положение уже не имеет дополнительную стоимость)</u>

+2 Пары	+2	+4 Тройки	-2	-2
	Сальто в стреккосат			

- Все сальто, выполненные в этих позициях являются такими же самыми позициями к

  Они получат ту же самую стоимость и тот же самый ID номер.

- Пирует-заднее (**/360° 0**) **≠** Заднее-винт **≠** Полвинта-полвинта (**/180°/180°**).

- Дополнительная трудность за пируэты определяется количеством пируэтов в каждом сальто.

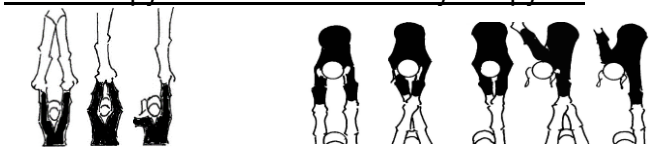
  Например, ЖГР: 360°/360°, трудность 22+10+10 и /720°/ = трудность 22+18

- Дополнительная трудность для **«Среднего»** в ЖГР и МГР, выполняющих прыжок или сальто с приземлением на пол из начального положения в колонне/ выпрыжки - НЕ считается соскоками (например, стр.101)

- **Дополнительная Трудность для <u>ЖЕНСКИХ ПАР и ЖЕНСКИХ ГРУПП</u> Баланс:**

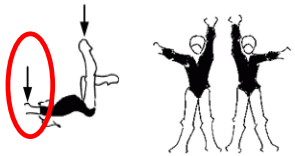
Все стойки /<u>положения на ноге,</u> выполненные на различных точках опоры будут иметь дополнительную трудность, как показано.
Баланс:

<u>Ноги на руках и Руки в руки :</u>



+2 +3 +4 +2 +2 +3 +3 +4

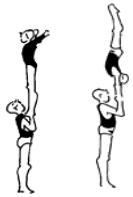
На полу:
НЕТ + Стоимость



НЕТ + Стоимость

- **Дополнительная Трудность для <u>ЖЕНСКИХ ПАР</u> - Динамика:**

1. Сальто с вращением 4/4 или более, с ловлей в руки «Нижней», «Верхняя» в вертикальном положении, получает дополнительную стоимость +4 ⇨



2. Сальто с вращением 8/4 или больше получает дополнительную стоимость +4

- **Дополнительная трудность - Динамика:**

ВСЕ приземления без поддержки, **только у Взрослых**, получают следующую дополнительную стоимость:

4/4 : +2 6/4: +3 8/4 и более: + 4

ГРУППЫ:

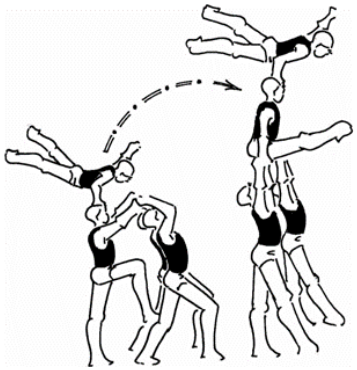
Дополнительная Трудность для "Среднего" при построении пирамиды с "Верхним" в статическое положение

Трудность работы «Среднего», удерживающего «Верхнего» во время построения пирамиды — это сумма стоимости:

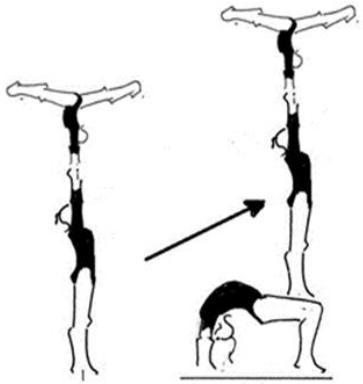
1. Стоимости положения «Верхнего»
2. Стоимость для «Среднего» с удерживанием «Верхнего»:

- входв пирамиду с группой трудности 1 = 2
- вход в пирамиду с группой трудности 2 = 4
- вход в пирамиду с группой трудности 3 = 6
- вход в пирамиду с группой трудности 4 = 8

<u>Примеры</u>: как подсчитать **<u>стоимость Входов</u>**:



«Верхний» V = 7
построение (на группе 4) = 8
Всего = 15



«Верхний» V = 11 (9 +2)
построение (на группе 3) = 6
Всего = 17

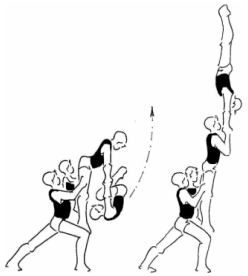
ГРУППЫ: Дополнительная Трудность для входов

- вход в пирамиду с группой трудности 1 = 2
- вход в пирамиду с группой трудности 2 = 4
- вход в пирамиду с группой трудности 3 = 6
- вход в пирамиду с группой трудности 4 = 8

Трудность за ВХОД смотрите Таблицу входов для групп "Тройки" на стр. 53
Трудность за ВХОД смотрите Таблицу входов для групп "Четверки" на стр. 80

ПРИМЕРЫ:

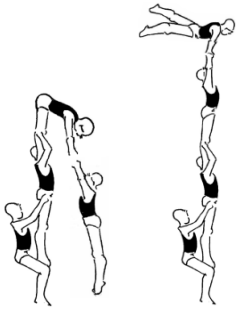
Стоимость Входа = 3 ед.



Доп.трудность за вход = **2 ед**.
(База гр.1)

Общая стоимость за Вход = 2 + 3 = 5

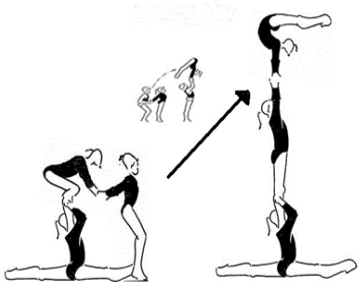
Стоимость Входа = 4 ед.



Доп.трудность за вход = **8 ед**.
(База гр.4)

Total value for mount = 4 + 8 = 12

Стоимость Входа = 5 ед.

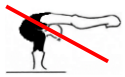


Доп.трудность за вход = **6 ед**.
(База гр. 3)

Total value for mount = 5 + 6 = 11

Общие Ограничения

- **ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЕК.**

- Мексиканка не может быть выполнена с опорой ног или ягодиц на голову. 
  Это рассматривается как дополнительная опора.

- Русский угол» «Верхнего» может быть выполнен только ноги вместе.

- Ловля в захват (т.е. ноги обхватывают "Нижнего") могут исполнятся только с прямыми ногами. **Запрещено для МУЖЧИН**.

- Сед на плечах партнёра ноги врозь в лицевом положении запрещено, как в стартовом, так и в конечном положении, в любом упражнении (Судья по Трудности - 1.0), также в Хореографии (Сбавка ПСБ - 0.3) ⟹

- "Горизонт" не может быть выполнена на одной руке.

- Женские Пары и Тройки не могут работать:
  1. На шее (кроме, если есть дополнительная опора, например, поддержка за ногу);
  2. "Верхняя" на голове **(Запрещено)**.

- Флаг НЕ МОЖЕТ быть выполнен в узкоручке.

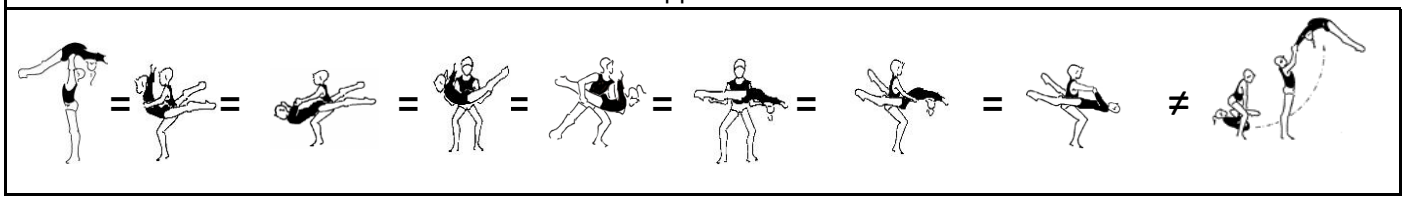
- Угол, крокодил и элементы на широких руках не могут быть выполнены на согнутых руках «Нижнего».

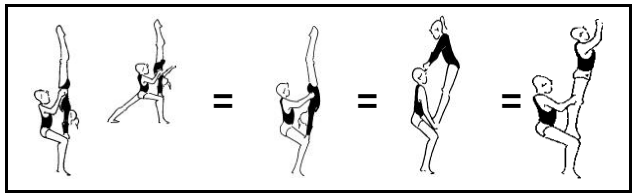
START POINTS AND CATCH POSITIONS

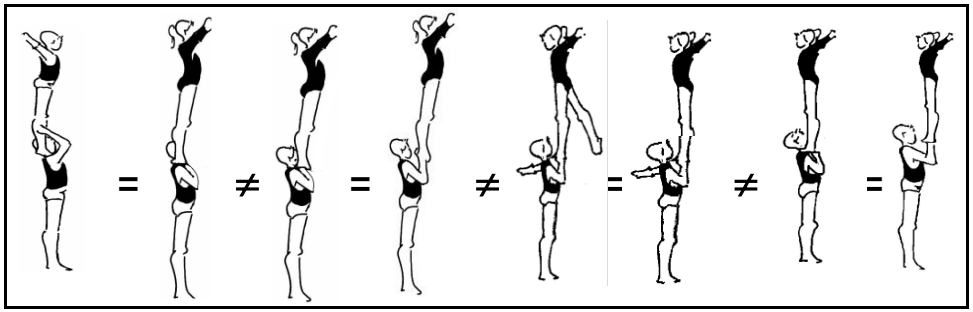
ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ и ЛОВЛИ

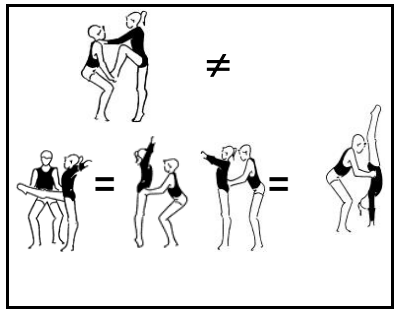
Примеры типичных положений.

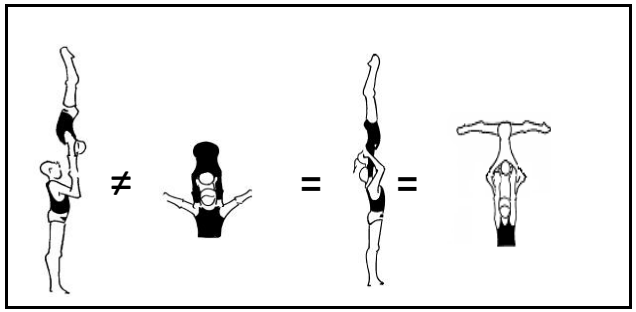
Одинаковые положения **=** Различные положения **≠**

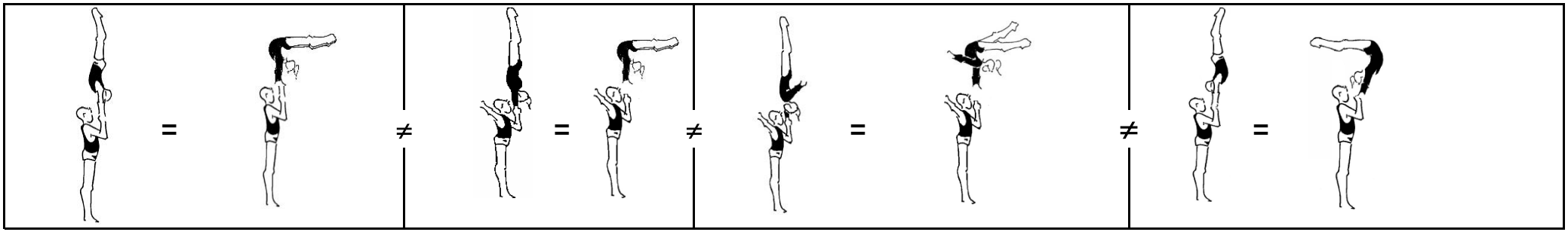


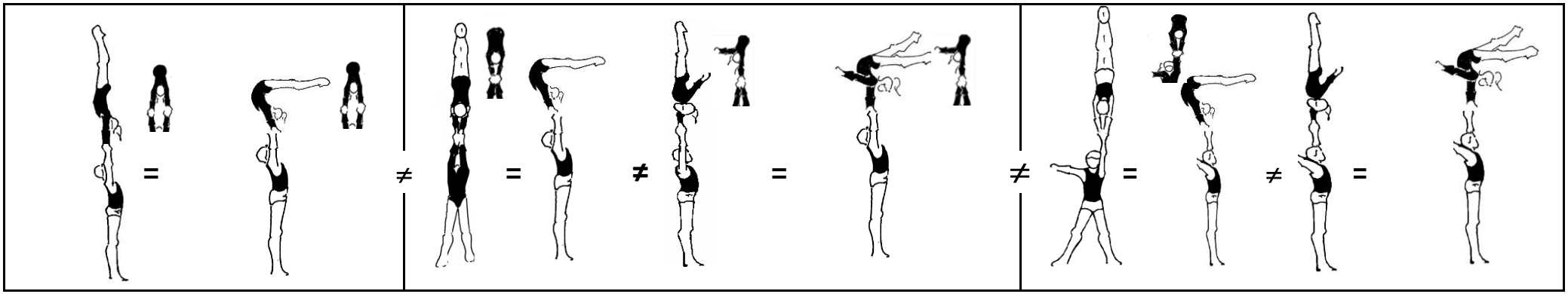








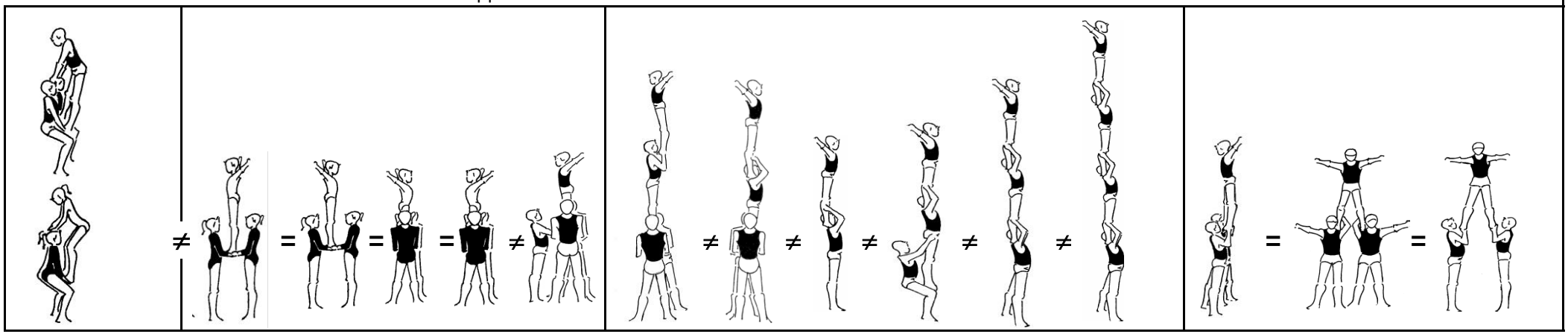


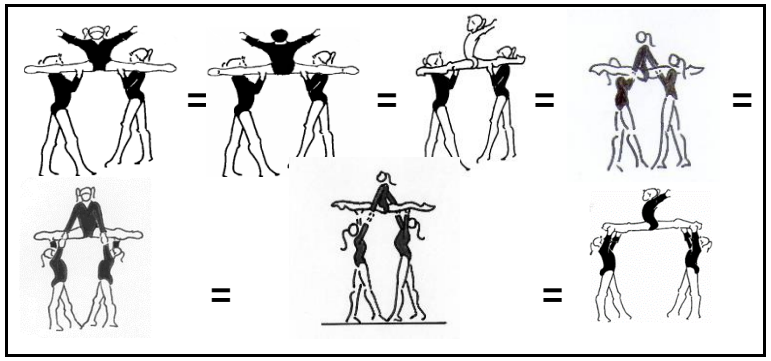


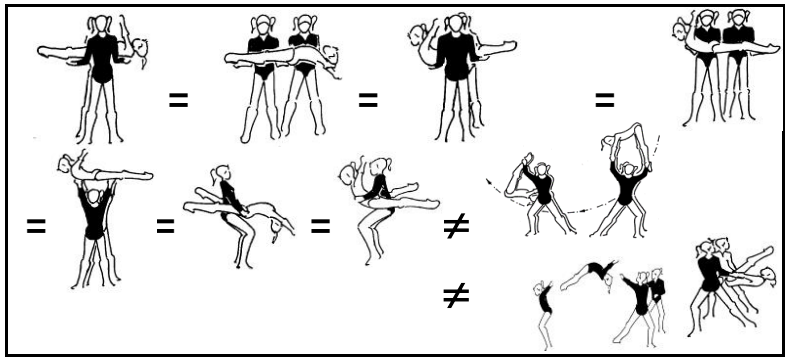
ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ и ЛОВЛИ

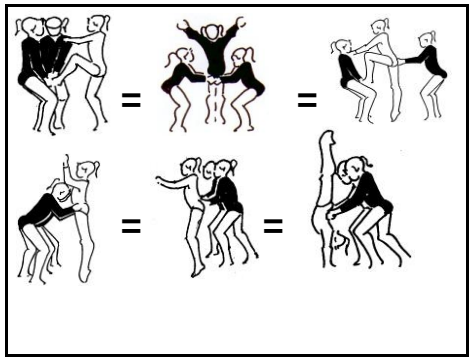
Примеры типичных положений.

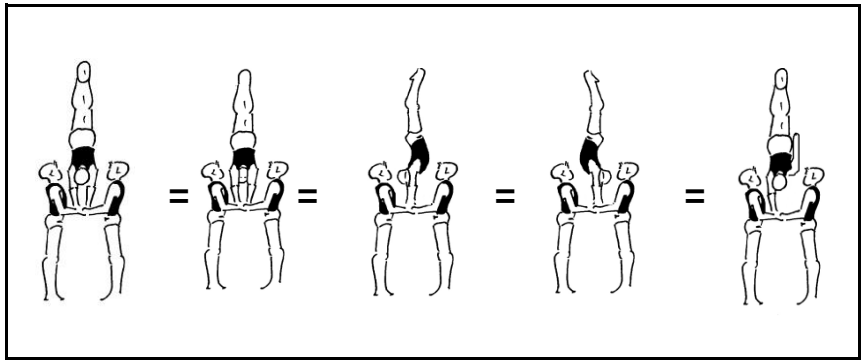
Одинаковые положения **=** Различные положения **≠**

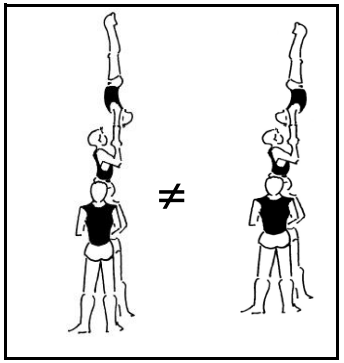


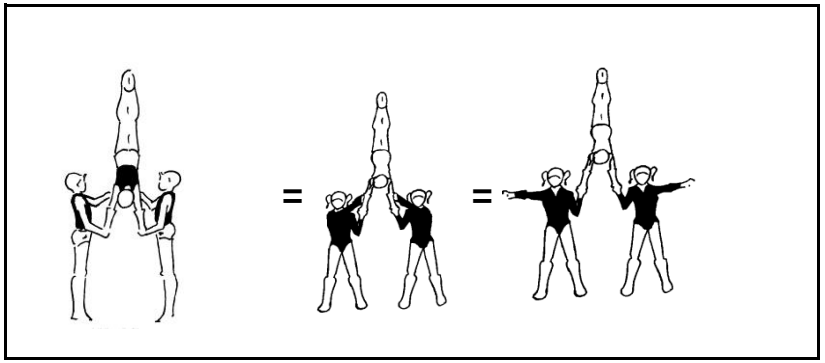




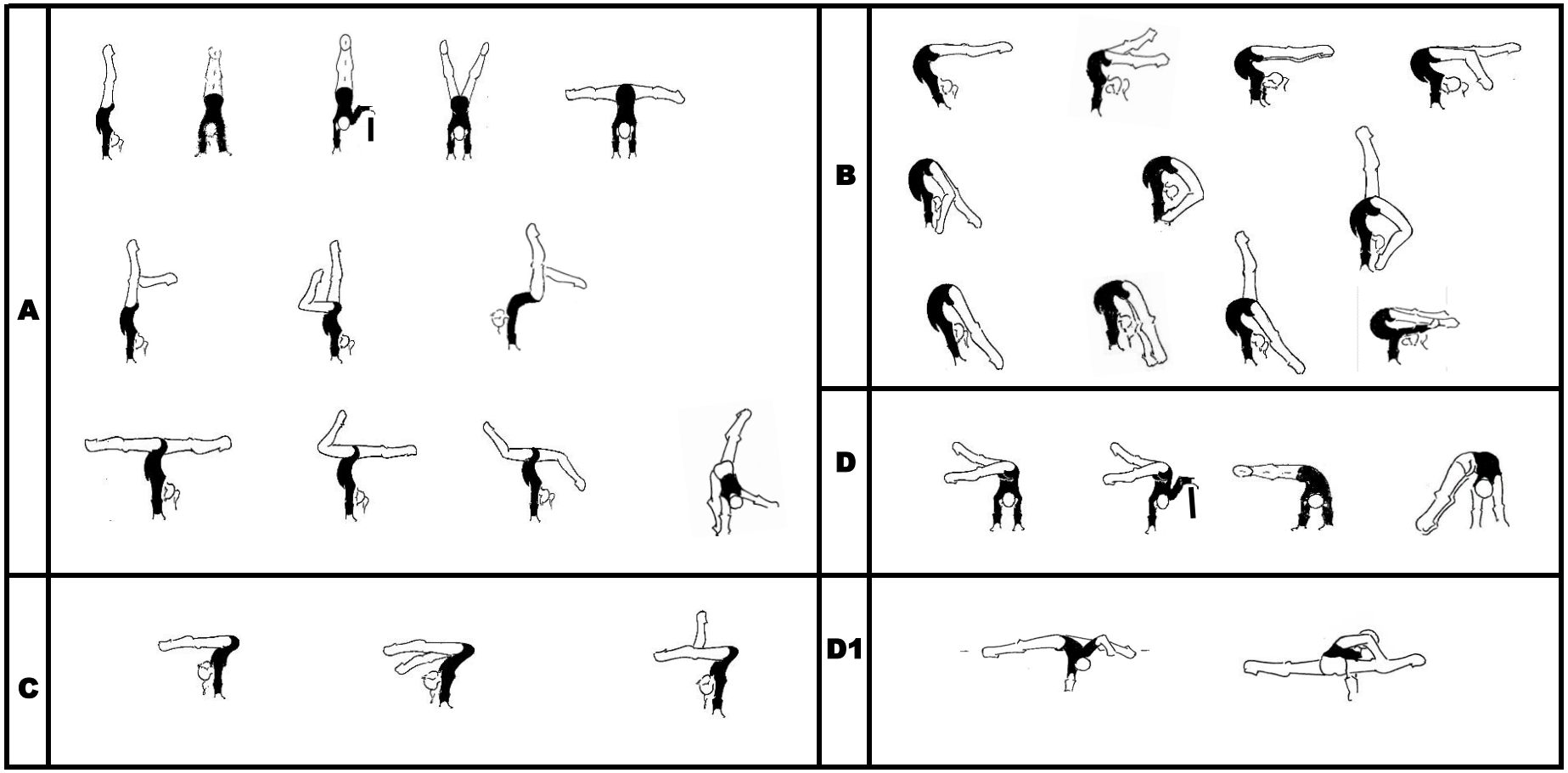






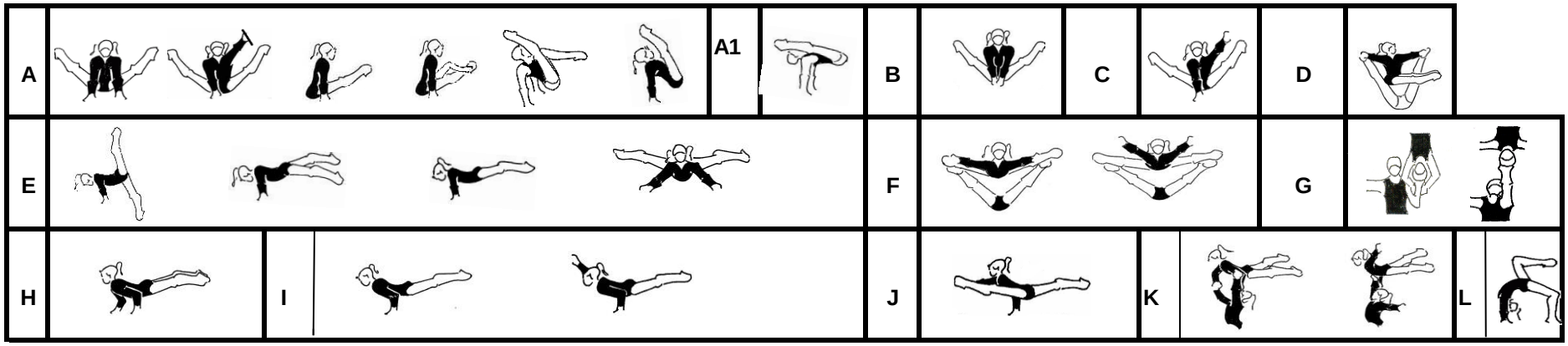


КАТЕГОРИИ СТОЕК

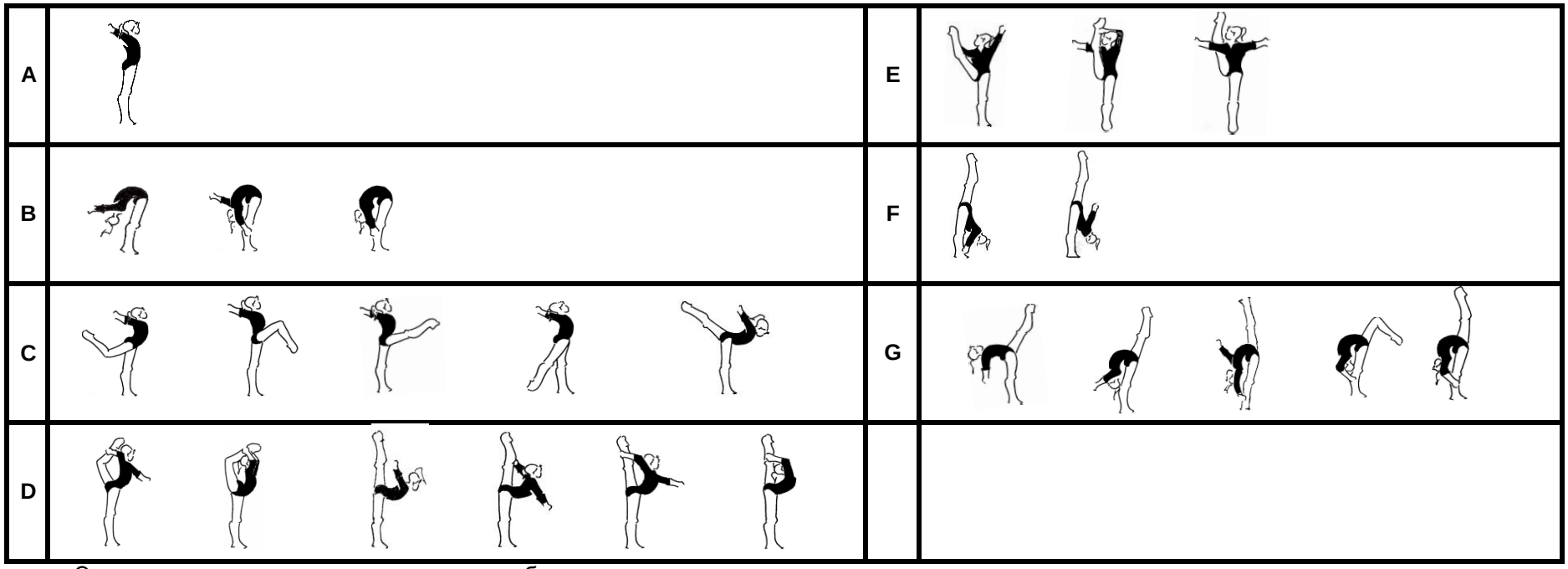


Стойки на кистях, принадлежащие той же самой категории, обозначены буквой, которая соответствует букве в горизонтальной верхней колонке балансовых элементов Таблицы Трудности. Стойки на кистях, принадлежащие той же самой категории, рассматриваются как идентичные стойки. Та же самая система категорий стоек применяется к стойкам на кистях в 1 руке и «узкоручке».

КАТЕГОРИИ РАЗЛИЧНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ (УПОРОВ)



КАТЕГОРИИ РАВНОВЕСИЙ НА СТОПАХ



Элементы, находящиеся в одном и том же боксе, расцениваются как однотипные элементы.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ

ЖЕНСКИЕ ПАРЫ - МУЖСКИЕ ПАРЫ - СМЕШАННЫЕ ПАРЫ

БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

СТАТИЧЕСКИЕ УДЕРЖАНИЯ И ДВИЖЕНИЯ

ПРИМЕРЫ

Пример 1

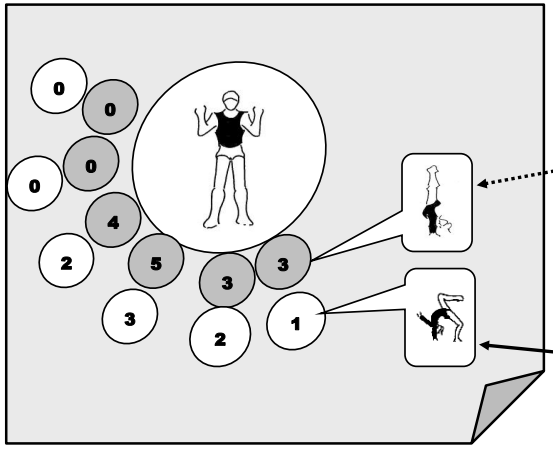
Pairs

Static Base

Nr	Position Base	Value
1		1
2		1
3		2
4		1
5		1

Static Top

Nr	Position Top	Value
1		1
2		3
3		
4		
5		



Static Top

Value 3

Value 1

Value 4

Static Base

OR

Value 3

Value 2

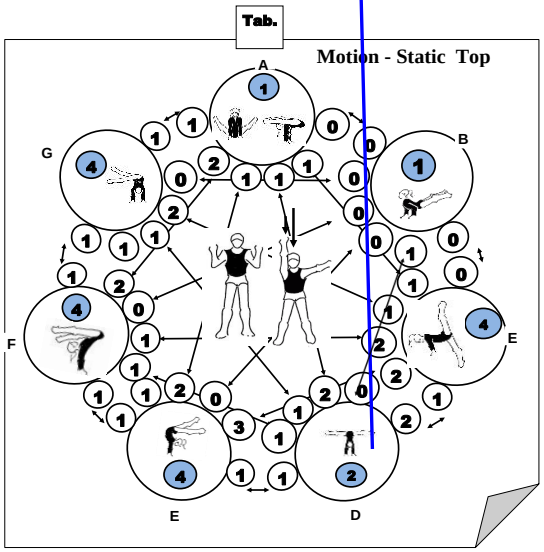
Value 1

Static Base

Static Top

Дополнительная трудность за движение «Н» когда «В» стоит в стойке, во всех равновесиях стопами на кистях или других различных элементах с трудностью 6 единиц и выше.
Трудность за движение «Н» добавляется к работе «В»

Дополнительная трудность за движение «Н» когда «В» не стоит в стойке или во всех элементах с равновесием стопами на кистях с трудностью 5 единиц и меньше.
Трудность за движение «Н» добавляется к работе «В»
.

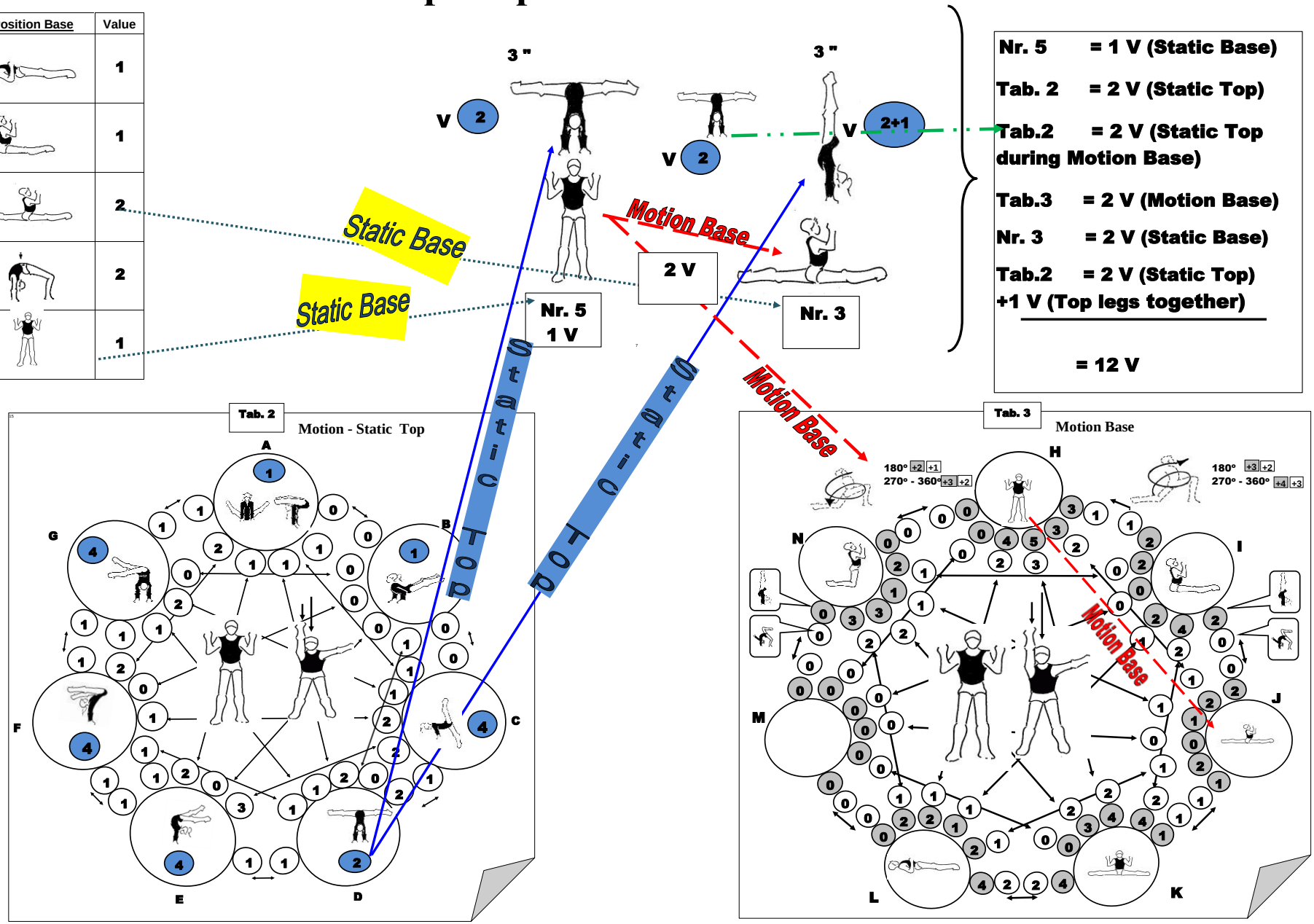


Пример 2

Pairs

Static Base

Nr	Position Base	Value
1		1
2		1
3		2
4		2
5		1



Nr. 5 = 1 V (Static Base)

Tab. 2 = 2 V (Static Top)

Tab.2 = 2 V (Static Top during Motion Base)

Tab.3 = 2 V (Motion Base)

Nr. 3 = 2 V (Static Base)

Tab.2 = 2 V (Static Top)

+1 V (Top legs together)

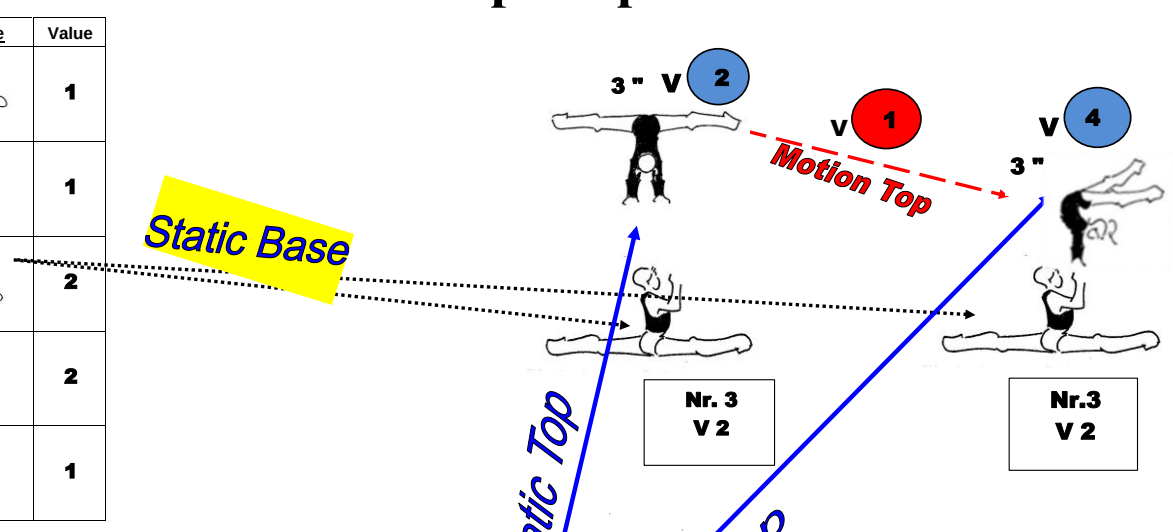
= 12 V

Пример 3

Pairs

Static Base

Nr	Position Base	Value
1		1
2		1
3		2
4		2
5		1



Nr. 3 = 2 V (Static Base)

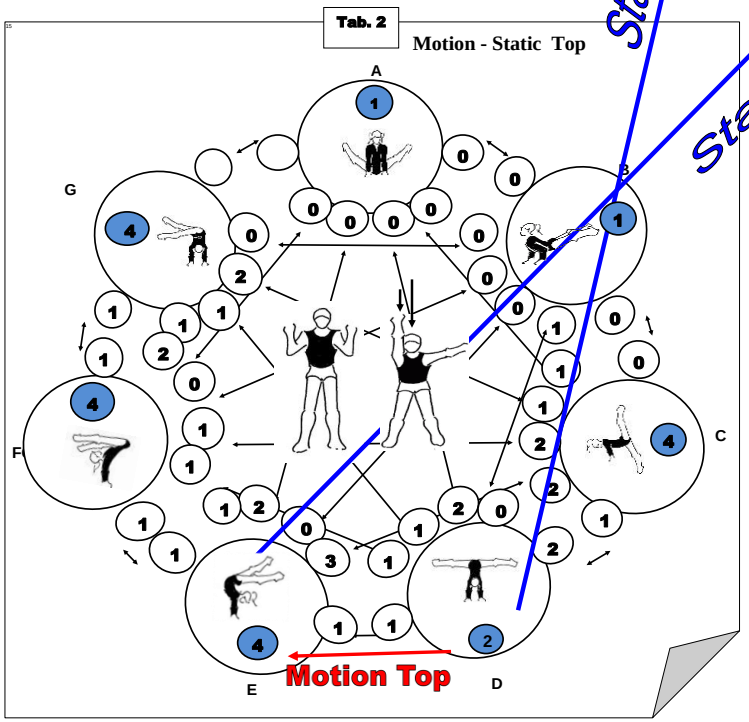
Tab. 2 = 2 V (Static Top)

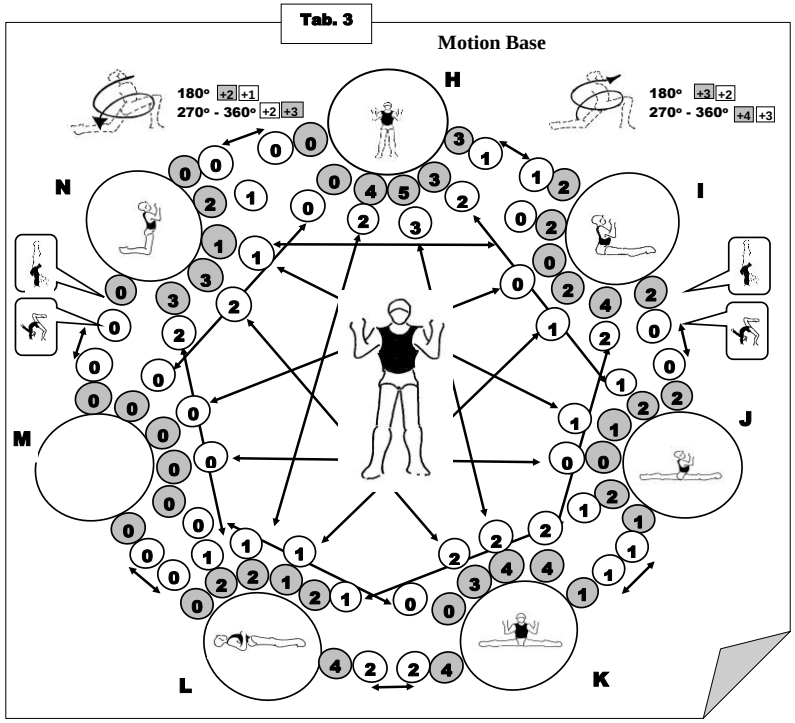
Tab. 2 = 1 V (Motion Top)

Tab. 2 = 4 (Static Top)

Nr. 3 = 2 V (Static Base)

= 11 V





Pairs

Static Base

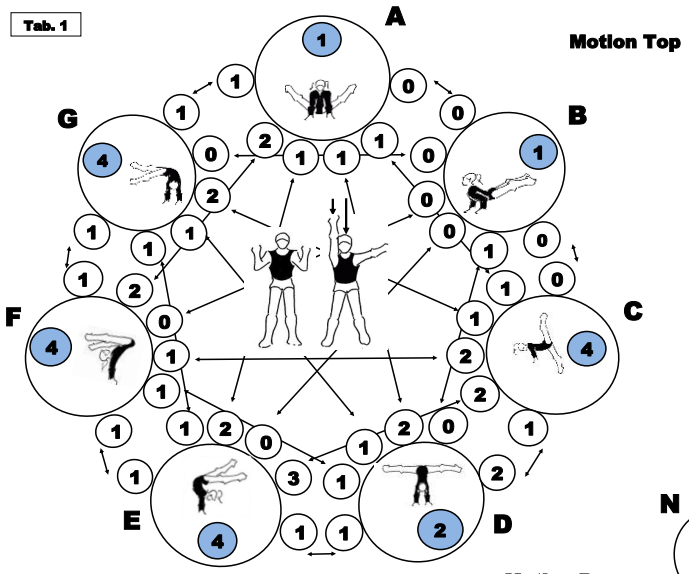
possible on bend arm

Nr	Position Base	Value	Nr	Position Base	Value	Nr	Position Base	Value
1		1	10		1	19		2
2		1	11		1	20	+1	2
3		2	12		1	21		3
4		3	13		1	22		7
5		1	14		1	23		2
6		1	15		2 1	24		1
7		1	16		5	25		3
8		2	17		9	26		4
9		1	18		6	27		3
						28		1

Static Top

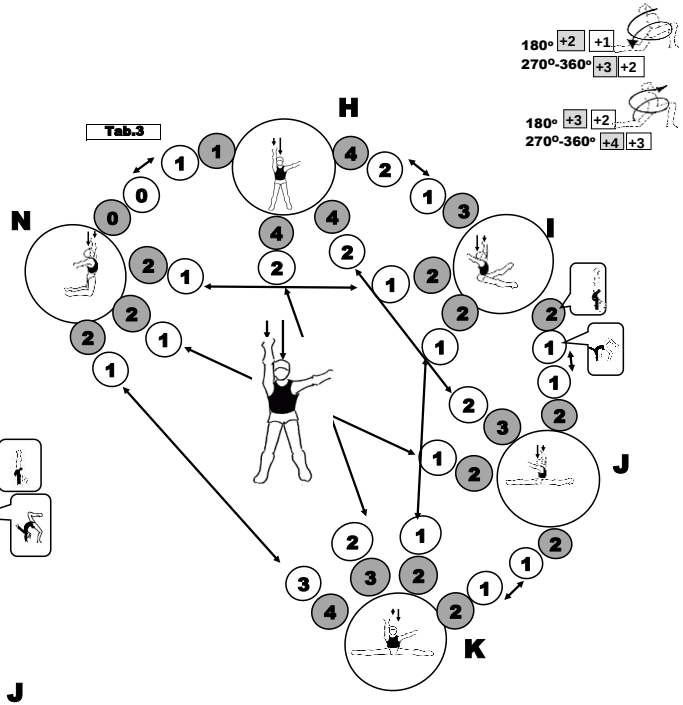
1		1	3		2
2		3			

Tab. 1

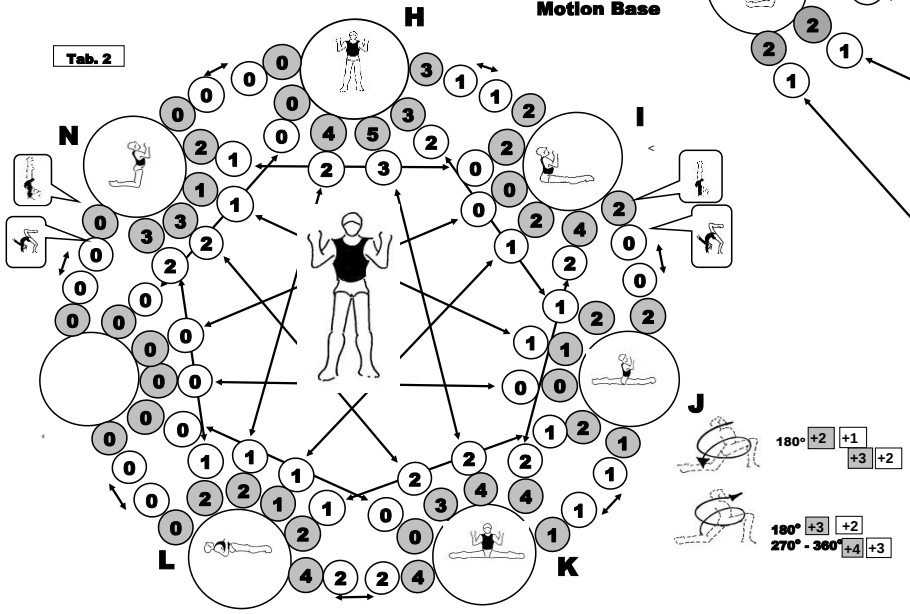


Motion Top

Tab.3



Tab. 2



Motion Base

Balance Elements

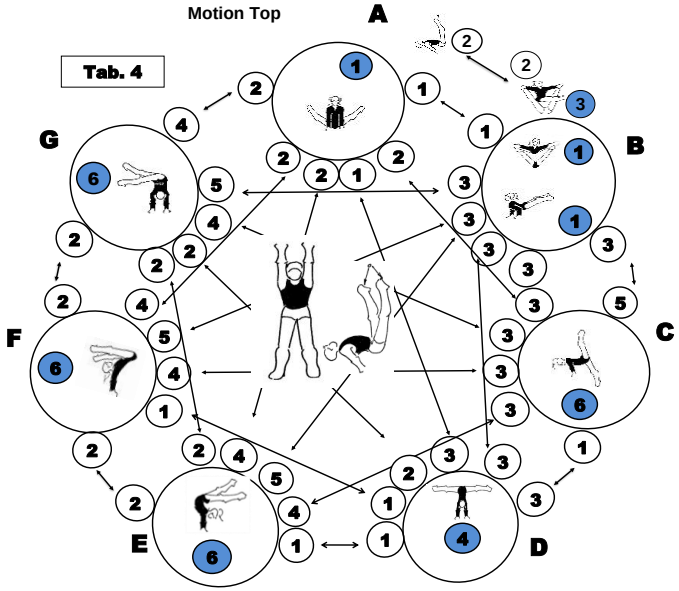
Pairs

Static Base

Nr	Position Base	Value
1	+1	1
2		1
3		1
4	+2	3
5		6
6		8
7		16
8		10
9		12

Motion Top

Tab. 4



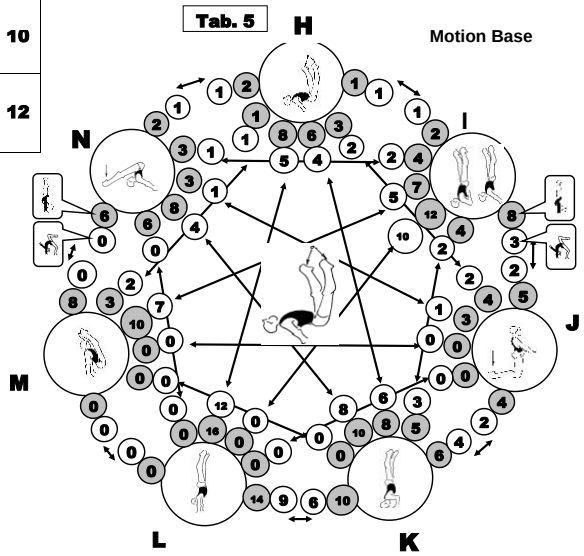
Static Base

Nr	Position Base	Value
10		1
11		2
12		2
13		3
14		2
15		2

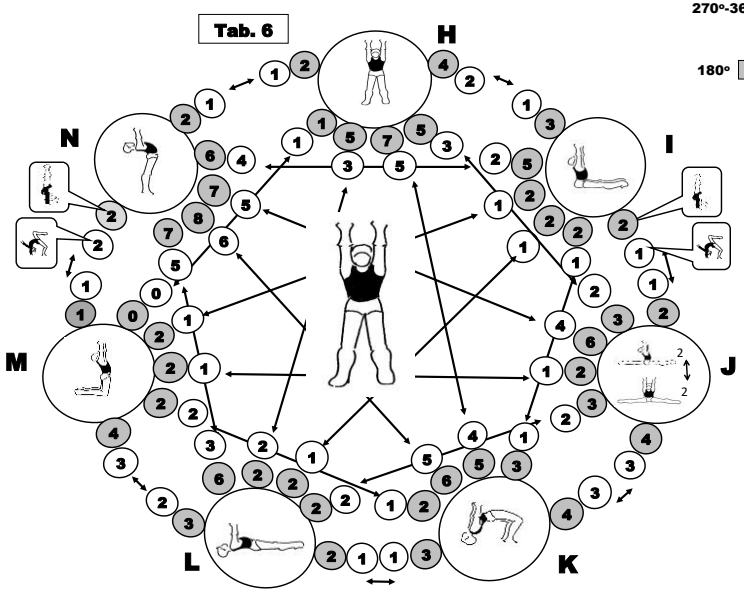
Nr	Position Base	Value
16		2
17		3
18		4
19		1
20		5

Tab. 5

Motion Base



Tab. 6



180° +2 +1

270°-360° +3 +2

180° +3 +2

+4 +3

Pairs

Static Base

	possible on bend arm

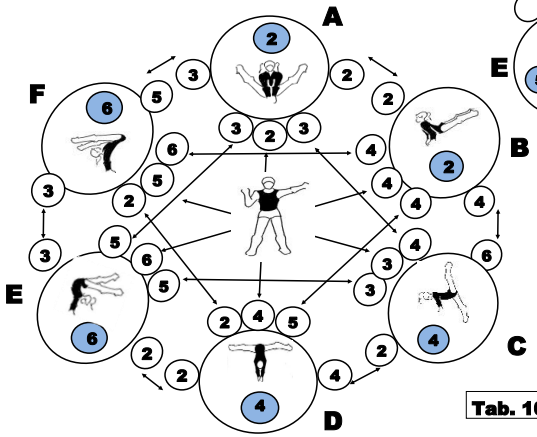
Nr	Position Base	Value
1		1
2		1
3		2
4		3
5		1
6		1
7		1
8		2
9		2

Nr	Position Base	Value
10		1
11		6
12		6 10
13		3
14		1
15		1
16		1
17		1

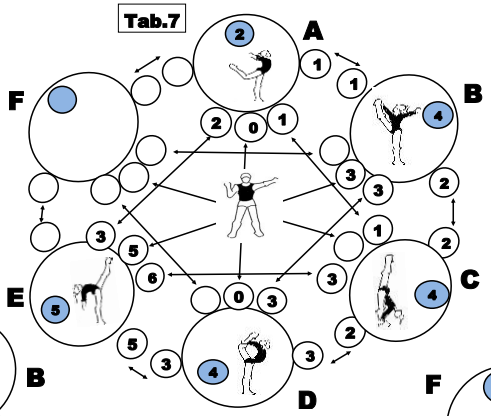
Static Top

1		2
2		3

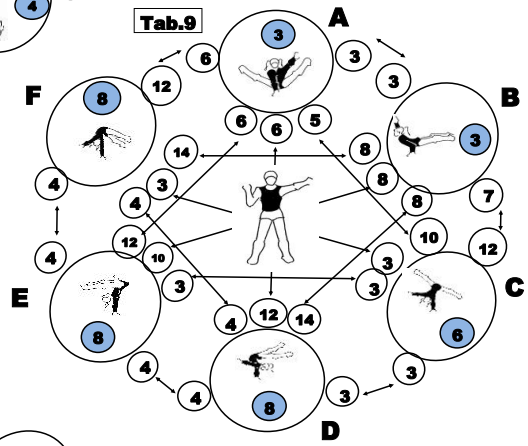
Tab. 8



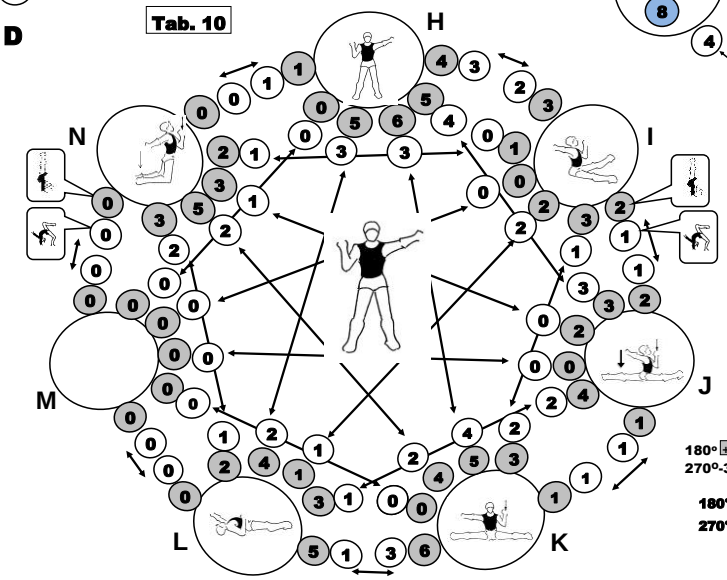
Tab.7

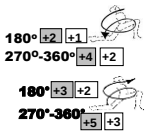


Tab.9

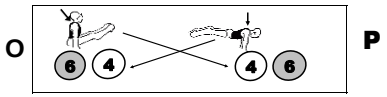


Tab. 10





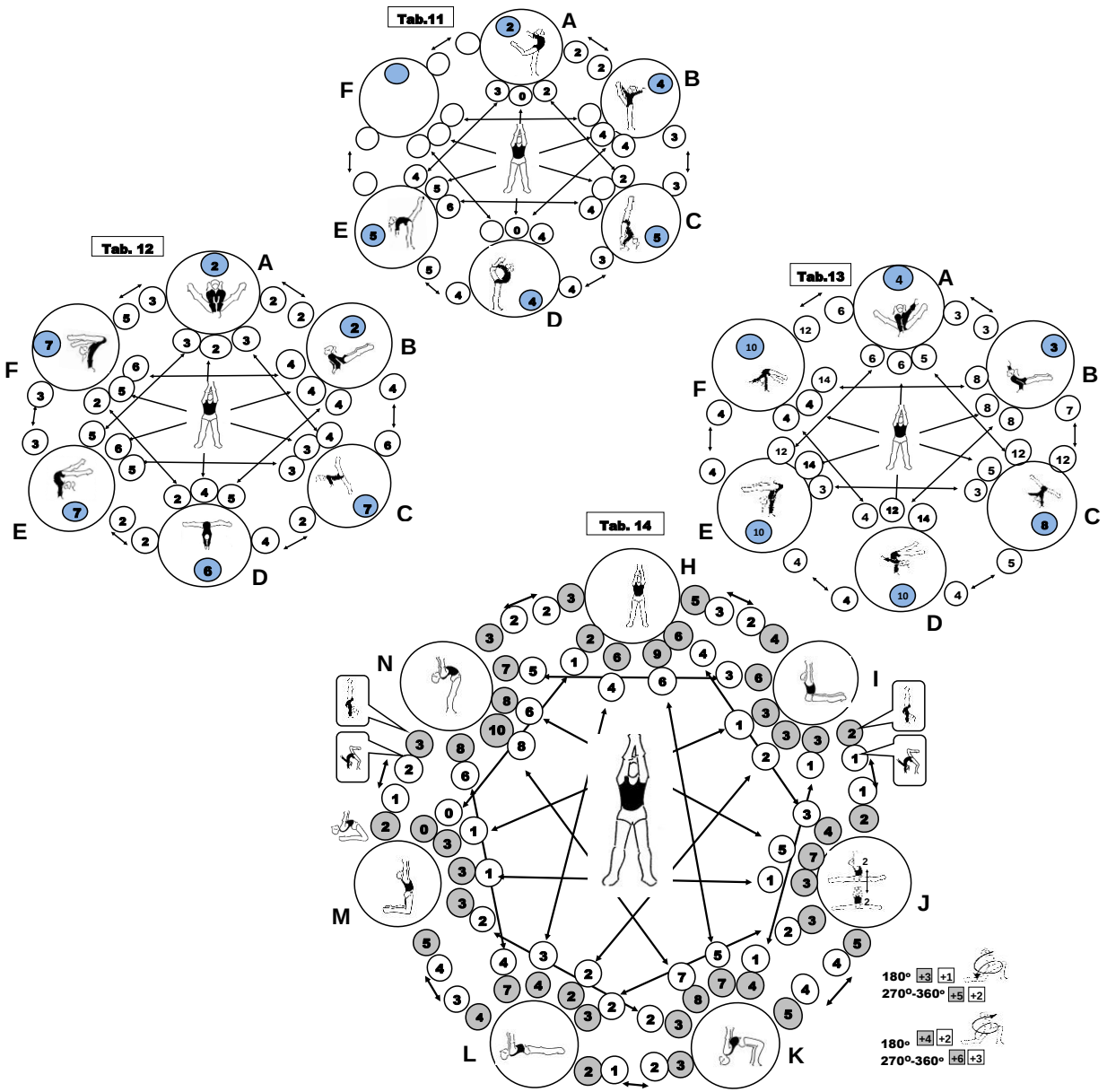
Tab 10 b



Pairs

Static Base

Nr	Position Base	Value
1		1
2		2
3		3
4		4
5		3
6		3
7		2
8		3
9		2

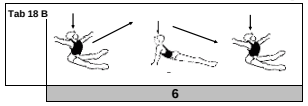


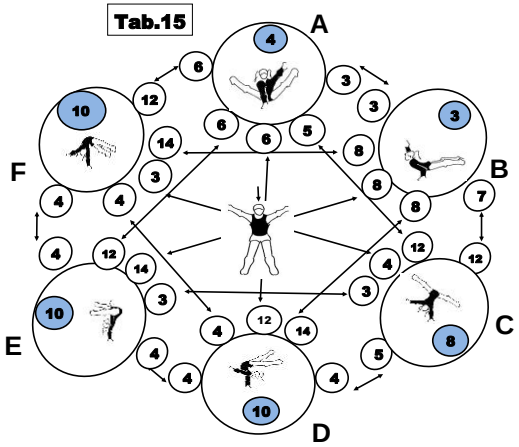
Pairs

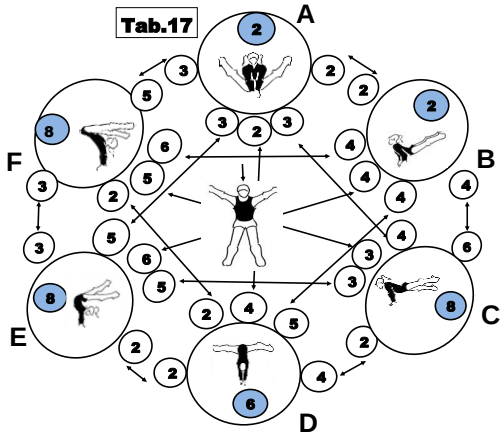
Static Base

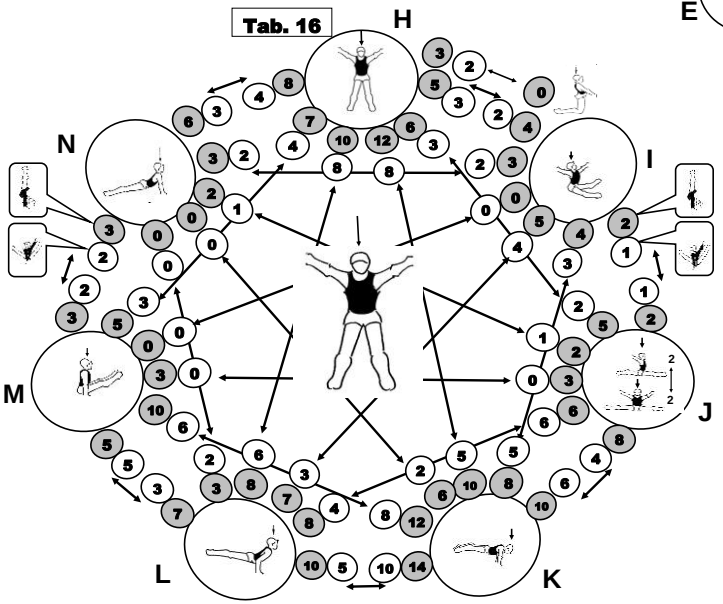
Nr	Position Base	Value
1		1
2		1
3		4
4		2
5		3
6		1
7		4
8		8
9		1

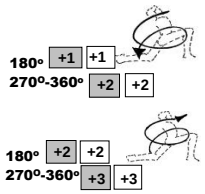
Motion base 360° without stop











Pairs

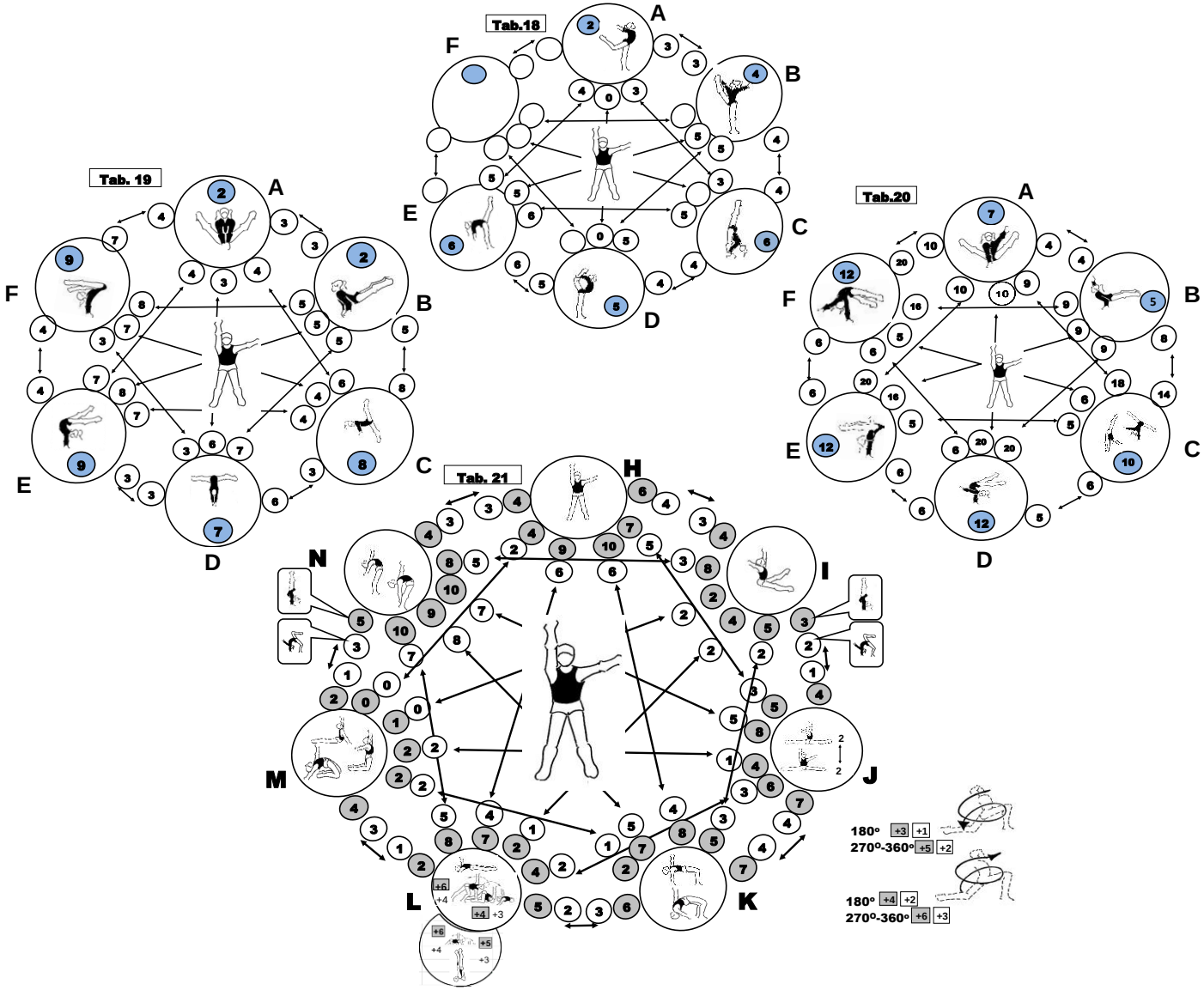
Static Base

Nr	Position Base	Value
1		3
2		4
3		7 5
4		6 1
5		5
6		6
7		5
8		4

Nr	Position Base	Value
9		4
10		5
11		4
12		4
13		4 5 6
14		24
15		1

Static Top

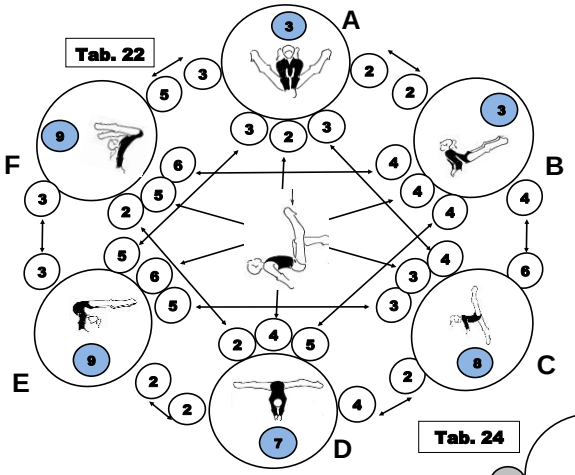
1		3
2		4
3		6

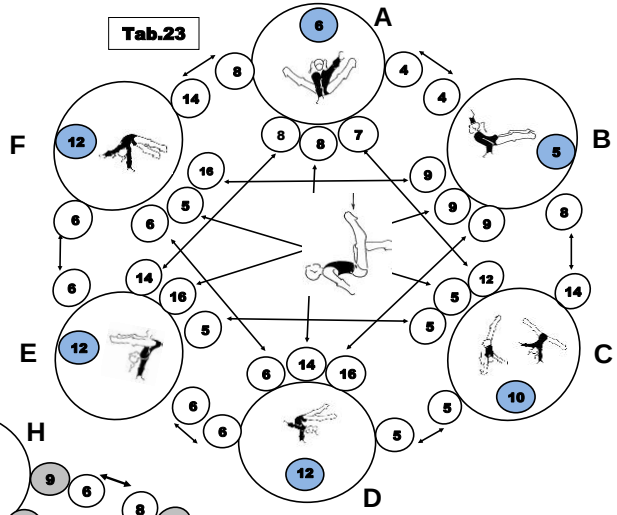


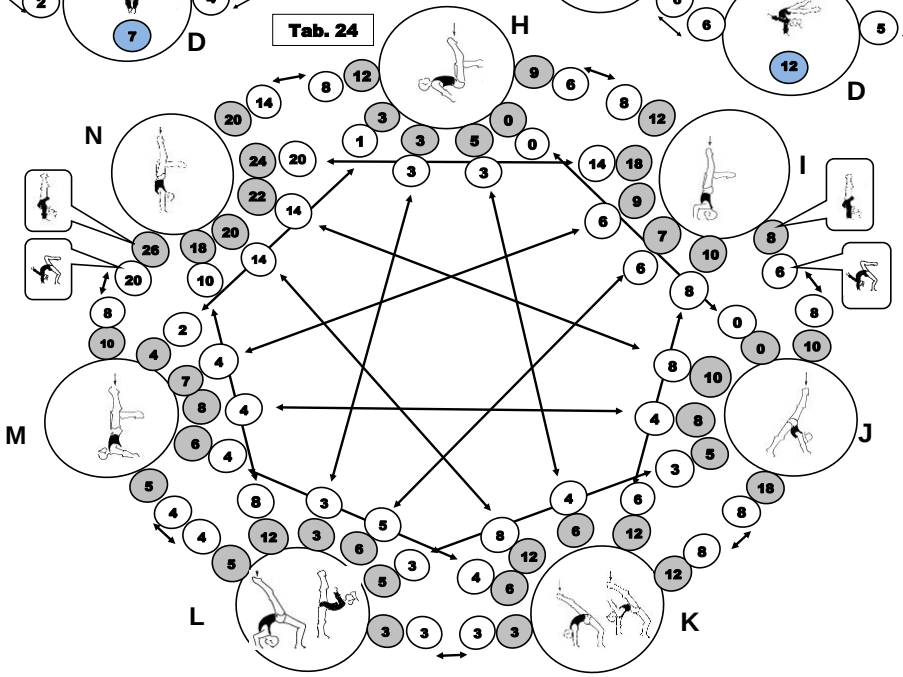
Pairs

Static Base

Nr	Position Base	Value
1	+1	1 1
2	+2	3 3
3	- 2	6 6
4		8 8
5		19 25
6	+4	7 10
7		15 20
8		11 14
9		4 8
10		14 16
11		6 7
12		7 10
13		8 12
14		9 14
15		14 16
16		14 16
17		9 14
18		12 16
19		6 10
20	+2	2 2





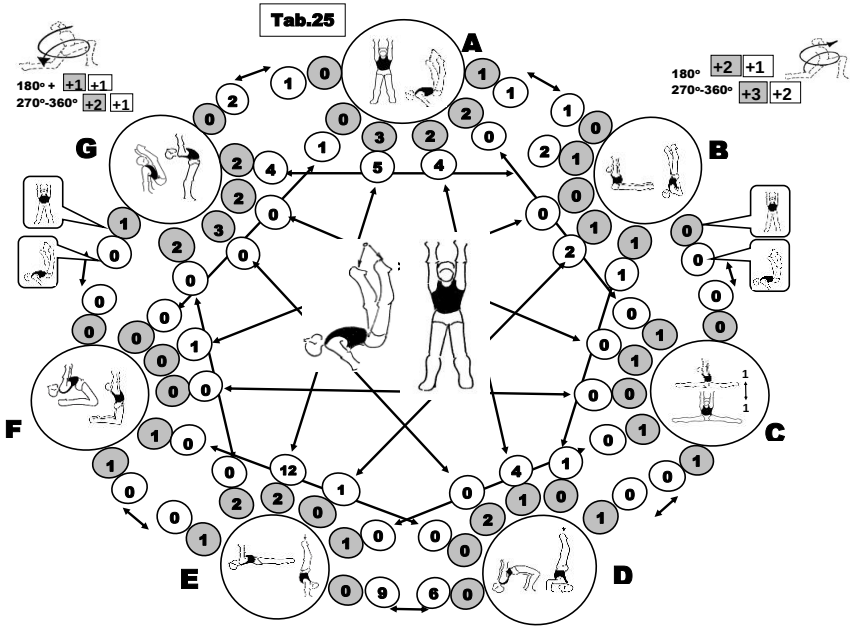


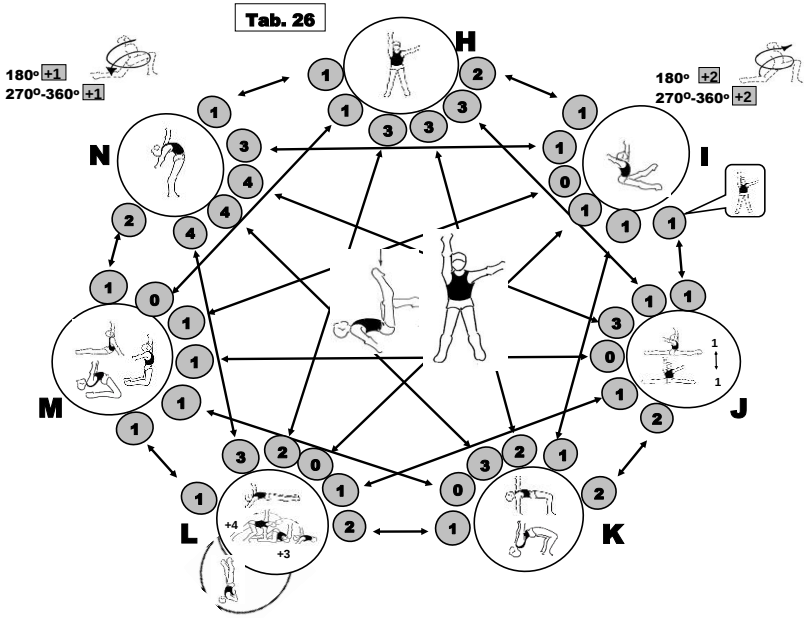
Balance Elements

Pairs

Static Base

Nr	Position Base	Value
1		1
2		1
3		1
4		1
5		1
6		1
7		1
8		1
9		2
10		1
11		1
12		1
13		2
14		3
15		1
16		1
17		1
18		1
19		2
20		3
21		2
22	+ 1	1
23		1
24		17
25		1



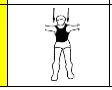


Static Top

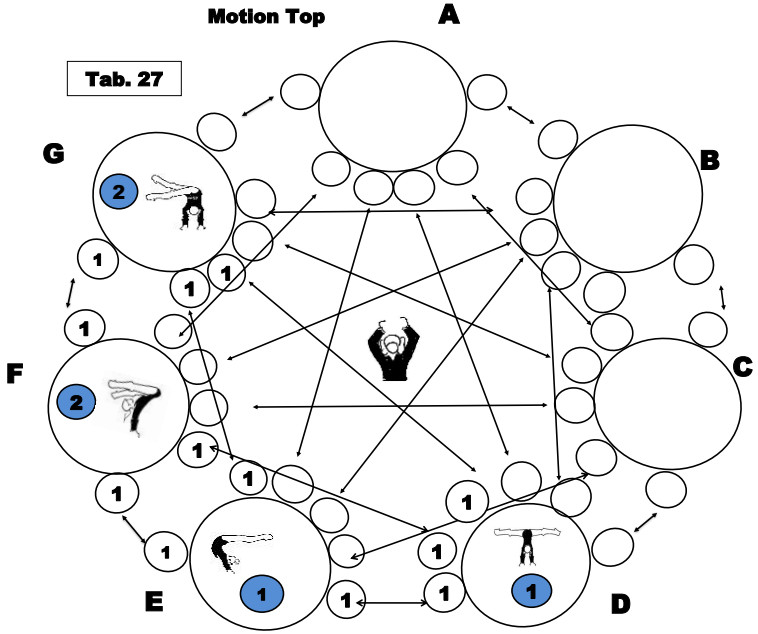
Nr	Position Top	Value
1		1
2		2
3		1
4		1
5		3
6		2
7		1
8		1
9		2
10		1
11		1
12		3
13		1 2 3

Pairs

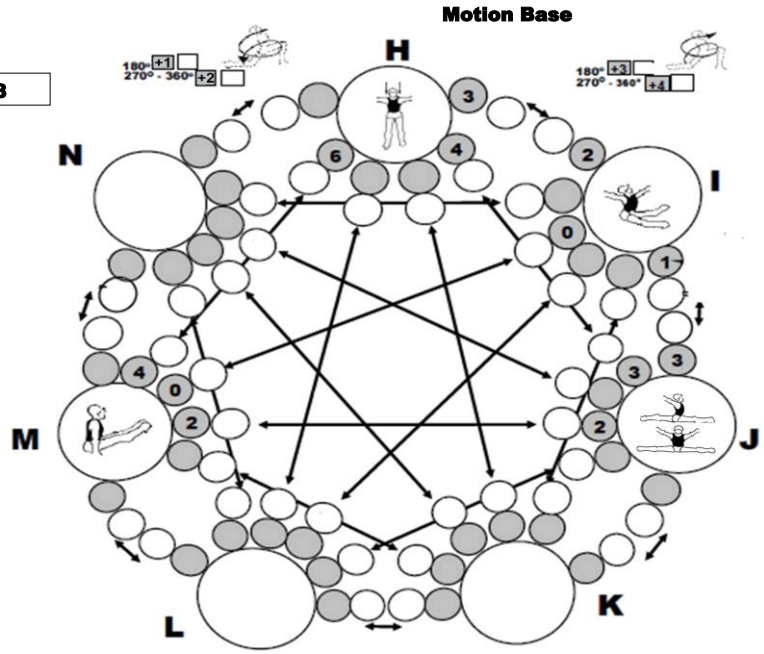
Static Base

Nr	Position Base	Value
1		1
2		1
3		2
4		1

Tab. 27

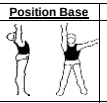


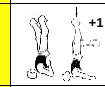
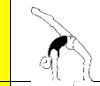
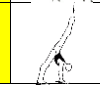
Tab. 28



Nr	Position Base	Value
5		1
6		2
7		8

Nr	Position Base	Value
8		1
9		1
10		1
11		2

Nr	Position Base	Value
12		1
13		2
14		1
15		2

Nr	Position Base	Value
16		1
17	 +1	1
18		2
19		2

Nr	Position Base	Value
20		5

Static Top

Nr	Position Top	Value
1		1
2		1
3		2

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ

ЖЕНСКИЕ ПАРЫ - МУЖСКИЕ ПАРЫ - СМЕШАННЫЕ ПАРЫ

Балансовые элементы

Входы

TOD Acro 2025-2028

Pairs

Входы (стоимость статического удержания включена)

		A			B			C			D			E			A					B					C					D					E				
	Start	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	Power or Jump	4	6	9	7	9	12	6	9	12	6		12				7	10	14	14	19	11	13	18	18	23	11	13	18	18	23	11		18		23	10	11		14	
B			7	10		11	14		11	14			14					13	19	18	25		16	23	22	29		16	23	22	29			23		29		14		24	
C																					14					19					19					19					
D	or or	7	11	15	11	15	19	11	15	19	11		19				12	17	24	23	32	16	20	28	27	36	16	20	28	27	36	16		28		36	15	18		23	
E	or or	4	7	10	8	11	14	8	11	14	8		14				8	12	17	16	23	12	15	21	20	27	12	15	21	20	27	12		21		27	11	13		18	
F	180° 180°	6	11	15	11	15	19	11	15	19	11		19				16	21	27	26	35	19	23	32	30	39	19	23	32	30	39	19		31		39	18	21		26	

Pairs

Входы (стоимость статического удержания включена)

		A			B			C			D			E			A					B					C					D					E				
	Start																																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	Inverted hands OR	5	8	11	9	12	15	9	12	15	9		15				10	14	20	19	26	14	17	24	23	30	14	17	24	23	30	14		24		30	13	15		19	
B	top straight position OR	8	11	13	12	15	18	12	15	18	12		18				13	18	25	24	33	17	20	29	28	37	17	20	29	28	37	17		29		37	16	16		24	
C		4	7	10	8	11	14	8	11	14	8		14				9	13	19	18	25	13	16	23	22	29	13	16	23	22	29	13		23		29	12	14		18	
D	Inverted hands	6	10	14	10	14	18	10	14	18	9		14				11	16	23	22	31	15	19	27	26	35	15	19	27	26	35	15		27		35	14	17		22	
E	Disloc OR OR	7	11	15	11	15	19	11	15	19	11		19				12	17	24	23	32	16	20	28	27	36	16	20	28	27	36	16		28		36	15	18		23	
F	Diamidov 360° OR OR	13	17	21	17	21	25	17	21	25	17		25				20	25	35	31	41	24	28	39	35	45	24	28	39	35	45	24		39		45	29	30		32	

Pairs

Входы (стоимость статического удержания включена)

		A			B			C			D			E			A					B					C					D					E				
	Start																																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A		4	7	10	8	11	14	8	11	14	8		14				8	12	17	16	23	12	15	21	20	27	12	15	21	20	27	12		21		27	11	13		18	
B		4	7	10	8	11	14	8	11	14	8		14				8	12	18	17	24	12	15	22	21	28	12	15	22	21	28	12		22		28	11	13		17	
C		9	13	18	13	17	22	13	17	22	13		22				16	21	28	27	36	20	24	35	31	41	20	24	35	31	41	20		35		41	22	27		30	
D		5	8	13	9	13	17	9	13	17	9		17				10	14	20	19	26	14	17	24	23	30	14	17	24	23	30	14		24		30	14	16		20	

Pairs

Входы (стоимость статического удержания включена)

		A			B			C			D			E			A					B					C					D					E				
	Start	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A		7	11	15	11	15	19	11	15	19	11		19				13	18	25	24	33	17	21	32	28	38	17	21	32	28	38	17		32		38	19	24		27	
B		9	13	18	13	17	22	13	17	22	13		22				16	21	28	27	36	20	24	35	31	41	20	24	35	31	41			35		41	22	27		30	
C		11	16	22	15	20	26	15	20	26	15		26				18	23	30	29	38	22	26	37	33	43	22	26	37	33	43	22		37		43	24	29		32	
D	Power OR OR	8	12	16	12	16	20	12	16	20	12		20				14	19	26	25	34	18	22	33	29	39	18	22	33	29	39	18		33		39	20	25		28	
E		9	13	18	13	17	22	13	17	22	13		22				16	21	28	27	36	20	24	35	31	41	20	24	35	31	41			35		41	22	27		30	
F	OR	7	11	15	11	15	19	11	15	19	11		19				12	17	24	23	32	16	20	28	27	36	16	20	28	27	36	16		28		36	15	18		23	
G	180° Alibekov	6	14	17	10	14	18	10	14	18	10		18				11	16	23	22	31	15	19	27	26	35	15	19	27	26	35	15		26		35	14	17		22	

Pairs

Входы (стоимость статического удержания включена)

		A			B			C			D			E			A					B					C					D					E				
	Start	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	Front or Back OR	6	10	14	10	14	18	10	14	18	10		18				11	16	23	22	31	15	19	30	26	36	15	19	30	26	36	15		30		36	17	22		25	
B	OR	7	11	15	11	15	19	11	15	19	11		19				13	18	25	24	33	17	21	32	28	38	17	21	32	28	38	17		32		38	19	24		27	
C		7	11	15	11	15	19	11	15	19	11		19				13	18	25	24	33	17	21	32	28	38	17	21	32	28	38	17		32		38	19	24		27	
D	5/4 back	7	11	15	11	15	19	11	15	19	11		19				13	18	25	24	33	17	21	32	28	38	17	21	32	28	38	17		32		38	19	24		27	
E			13	17		17	21		17	21			21							27	36				31	41				31	41					41				30	
F	Diamidov 360° OR 360°	13	17	21	17	21	25	17	21	25	17		25				20	25	35	31	41	24	28	39	35	45	24	28	39	35	45	24		39		45	29	30		32	

Pairs

Входы (стоимость статического удержания включена)

		A			B			C			D			E			A					B					C					D					E				
	Start																																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A		4	7	10	8	11	14	8	11	14	8		14				9	13	19	18	25	13	16	23	22	29	13	16	23	22	29	13		23		29	12	14		18	
B			8	11		12	15		12	15			15							19	26				23	30				23	30					30				19	
C				14			18			18			18								31					35					35					35					
D	360°	5	8	13	9	13	17	9	13	17	9		17				10	14	20	19	26	14	17	24	23	30	14	17	24	23	30	14		24		30	13	15		19	
E	360°	5	8	13	9	13	17	9	13	17	9		17				10	14	20	19	26	14	17	24	23	30	14	17	24	23	30	14		24		30	13	15		19	
F		5	8	11	9	12	15	9	12	15	9		15				10	14	20	19	26	14	17	24	23	30	14	17	24	23	30	14		24		30	13	15		19	
G		5	8	11	9	12	15	9	12	15	9		15				10	14	20	19	26	14	17	24	23	30	14	17	24	23	30	14		24		30	13	15		19	
H		7	10	13	11	14	17	11	14	17	11		17				12	17	24	23	32	16	20	28	27	36	16	20	28	27	36	16		26		20	15	18		23	

Pairs **Входы (стоимость статического удержания**

		A				B			C						D			E			F			G		
	Start	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
A	or	4	5		8	5	5		7	9	19	9	13	23	10	18	28	10	17	27	10	16	26	13	26	36
B		4	5			5	5		7	9	19	9	13	23	10	18	28	10	17	27	10	16	26	13	26	36
C																15	19									
D		4	5			5	5		7	9	19	9	13	23	10	18	28	10	17	27	10	16	26	13	26	36
E		4	5			5	5		6	11	21	6	16	26	10	21	31	10	20	30	7	10	20	16	29	39
F		4	5			5	5		7	9	19	9	13	23	10	18	28	10	17	27	10	16	26	13	26	36
G		4	5			5	8		8	15	25	9	16	26	12	22	32	10	20	30	8	14	24	20	33	43
H		4	8			5	8		10	17	27	10	18	28	12	22	32	12	22	32	13	26	36	22	35	45
I		5	10																							

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ
ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ
ЖЕНСКИЕ ПАРЫ - МУЖСКИЕ ПАРЫ - СМЕШАННЫЕ ПАРЫ

Dynamic Elements

Pairs

	4 5	6 7	8 9	10 11	12 13	14 15	16 17	18 19
4 5	1	2	3	4	5	6	7	8
6 7	2	3	4	5	6	7	8	9
8 9	3	4	5	6	7	8	9	10
10 11	4	5	6	7	8	9	10	11
12 13	5	6	7	8	9	10	11	12
14 15	6	7	8	9	10	11	12	13
16 17	7	8	9	10	11	12	13	14
18 19	8	9	10	11	12	13	14	15
20 21	9	10	11	12	13	14	15	16
22 23	10	11	12	13	14	15	16	17

This Table is working from left to right:

Vertical column = first element

Horizontal row = second element

Dynamic Elements

Pairs

Back Salto

Finish Position

Base turns 180° + 2 | top 180° | Base turns 180° + 2

GAINER

Start

		A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V
1/4	1						**2/4**							**3/4**						**0/4 4/4**	0	1	3	2	4	
	2	4	1	1	1	3									4	2			6		2	14	17	17	22	2
	3	4	1	1	1	3									5	3			7		3	16	19	19	24	3
	4	4	1	1	1	3		20	24	28	24	28	34		6	4			8		4	18	21	21	26	4
5/4	5	10	7	4	8	8	**6/4**	30	36	40	44			**7/4**	16	14			17	**8/4**	14	34				8
	6	12	8	5	9	10		30	36	40	44				18	16			19		16	44				10
	7																				16					10
	8																				19					12
	9	16	10	7	11	12		36	42	46	50				26	24			27		24					16
9/4	10		15	14			**10/4**							**11/4**						**12/4**	36					
	11		17	16																	44					
	12		17	16																						
	13		20	19																						
	14		25	23																						

1

2

3

+1

(8/4) +3

+ 2

4

5a

5b

0/4 - 4/4

- 2

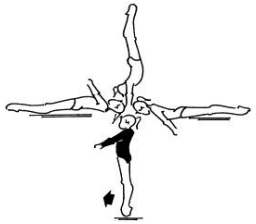
6

forbidden

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	4	6	9	12	15	18
2	1/4	1	2	4	6	8	10	12	14
3	2/4	-2	7	5	12	10	18	16	24
4	3/4	1	3	4	6	8	10	12	14
5	4/4	4	8	12	16	20	24	28	32
6	5/4	3	4	6	8	11	14	17	20
7	6/4	0	12	8	16	12	24	20	32
8	7/4	3	5	7	9	12	15	18	22
9	8/4	8	12	16	20	24	28	32	36
10	9/4	4	6	8	11	14	18	22	28
11	10/4								
12	11/4								
13	12/4	12	16	20	24				

2/4
6/4
10/4
14/4

1/4
5/4
9/4



3/4
7/4
11/4

8/4
4/4
0/4

Dynamic Elements

Pairs

Front Salto

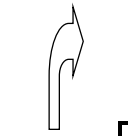
Finish Position

top 180°

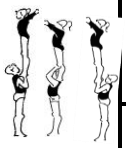
Base turns 180° + 2

Base turns 180° + 2

GAINER



Start



7

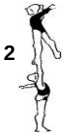
8

+ 1

9

8/4 +3

+ 2



10

11

12

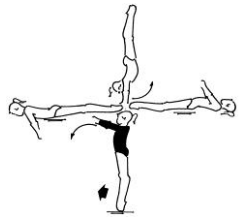
forbidden

		A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P	Q		R	S	T	U	V	W
1/4	**1**						**2/4**								**3/4**						**0/4 4/4**	0	1	3	2	4	0
	2	5	1	1	1	4		2	5	11	14	9	15	19		5	3			7		3	18	20	20	24	2
	3	5	1	1	1	4		2	5	11	14	9	15	19		6	4			8		4	20	22	22	26	3
	4	5	1	1	1	4		2	5	11	14	9	15	19		7	6			9		5	22	24	24	30	4
5/4	**5**	9	7	4	8	10	**6/4**	10	26	29	33	30	36	42	**7/4**	18	16			20	**8/4**	16	38				10
	6	10	8	5	9	12		10	26	29	33	30	36	42		20	18			22		18	48				12
	7																					18					12
	8																					22					14
	9	12	10	7	11	14		12	30	33	37	34	40	46		30	28			32		27					16
9/4	**10**		18	13	21		**10/4**	26							**11/4**						**12/4**	38					
	11		20	15	23			30														48					
	12		20	15	23																						
	13		24	19	27																						
	14		29	24	32			40																			

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	4	6	9	12	15	18
2	1/4	1	2	4	6	8	10	12	14
3	2/4	2	5	7	10	13	16	20	24
4	3/4	1	3	5	7	9	12	15	18
5	4/4	4	10	14	18	22	26	30	34
6	5/4	4	6	8	10	12	15	18	22
7	6/4	8	12	16	20	24	28	32	36
8	7/4	6	8	10,	12	15	18	21	25
9	8/4	4	12	16	20	24	28	32	36
10	9/4	4	7	10	13	16	19	23	29
11	10/4	8	12	16	20				
12	11/4								
13	12/4	10	20	24	32				

2/4
6/4
10/4
14/4

1/4
5/4
9/4



3/4
7/4
11/4

8/4
4/4
0/4

Dynamic Elements

Pairs

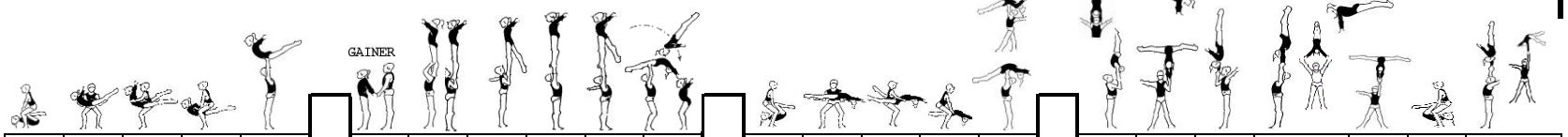
Back Salto

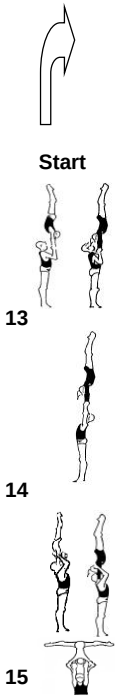
Finish Position

top 180°

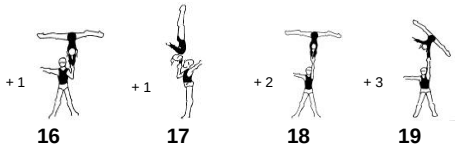
Base turns 180° + 2

Base turns 180° + 2

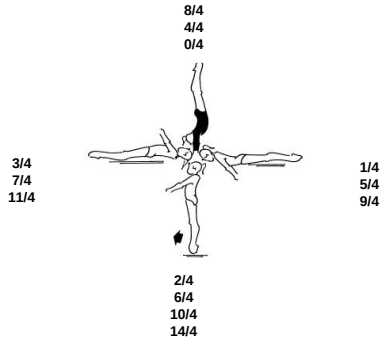




		A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V	W
	1																			0/4	2	3	5	4	6		9
1/4	2	3	2				2/4	1	4	7	6	9		3/4		3	2	4	6	4/4	24	28	32	28	34	18	40
	3	3	2			2		1	4	7	6	9				3	2	4	6		26	30	34	30	36	20	42
	4	3	2			2		1	4	7	6	9				3	2	4	6		28	32	36	32	38	22	44
	5		7			9		7	22	26	26	30	7			9	6	15	12		50						
	6		8			11		8	24	28	28	32	8			11	8	17	14		60						
5/4	7						6/4							7/4						8/4							
	8																										
	9		10			13		10	30	34	34	38	10		18	13	10	19	16								
	10		18			18		28																			
	11		20			20		38																			
9/4	12		20			20	10/4							11/4						12/4							
	13		23			22																					
	14		28			26		48																			



		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	2	4	6	9	12	15	18	22
2	1/4	1	2	4	6	8	10	12	14
3	2/4	2	4	6	9	12	15	18	22
4	3/4	1	3	5	7	9	11	13	15
5	4/4	-4	8	4	16	12	24	20	32
6	5/4	2	4	6	8	10	13	16	20
7	6/4	4	8	10	14	16	18	20	26
8	7/4	3	5	7	9	11	14	17	21
9	8/4	-6	16	10	36				
10	9/4	6	12	18	24				
11	10/4	6	12	18	24				
12	11/4								
13	12/4								



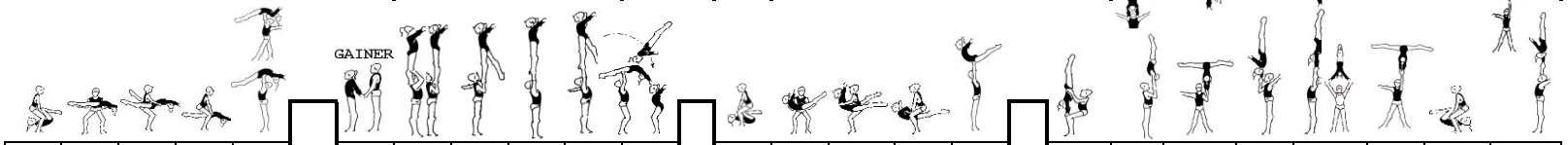
Dynamic Elements

Pairs

Front Salto

Finish Position

Base turns 180° + 2 — top 180° — Base turns 180° + 2



		A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V	W	X
1/4	1						2/4							3/4						0/4 4/4	1	2	3	5	4	6		9
	2	2	1					1	6	9	9	12				4	2	4	7		6	20	24	28	20	26	16	32
	3	2	1			2		1	6	9	9	12				4	2	4	7		8	26	28	30	32	34	18	34
	4	2	1			2		1	8	10	12	14				4	2	4	7		10	28	30	32	32	34	20	36
5/4	5		8			10	6/4	9	20	24	24	30	9	7/4		12	8	16	17	8/4	24	40					32	
	6		9			12		11	22	26	26	32	11			14	10	18	19		28	50					36	
	7							11																				
	8																											
	9		11			14		13	28	32	32	40	13		20	16	12	20	21									
9/4	10		18				10/4	32						11/4			27			12/4								
	11		22					42									31											
	12		22																									
	13		24																									
	14		26																									
	15						14/4	42																				

Start

20

21

22

+ 1

23

+1

+2

+ 3

24 25 26 27 28

	4
	5

	A	B	C	D	E	F	G	H
Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1 0/4	2	4	6	9	12	15	18	22
2 1/4	1	2	4	6	8	11	13	17
3 2/4	4	4	8	8	13	13	18	18
4 3/4	1	3	5	7	9	12	14	18
5 4/4	4	8	12	16	20	24	29	34
6 5/4	2	4	6	8	10	13	16	20
7 6/4	4	8	10	14	16	20	22	26
8 7/4	3	5	7	10	13	17	20	23
9 8/4	9	18	27	36				
10 9/4	8	16	24	32				
11 10/4	8	16	24	32				
12 11/4								

8/4
4/4
0/4

3/4
7/4
11/4

1/4
5/4
9/4

2/4
6/4
10/4
14/4

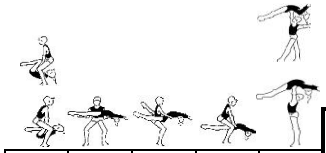
Dynamic Elements

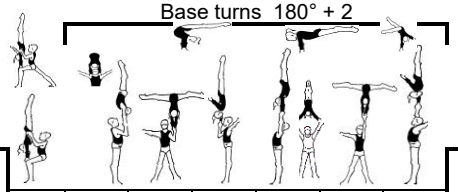
Pairs

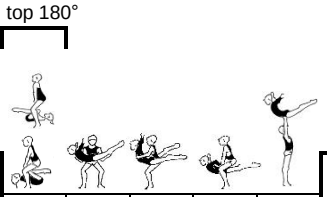
Back Salto

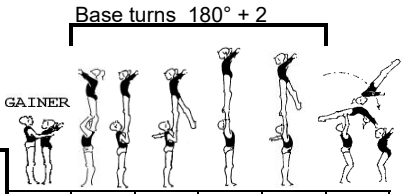
Finish Position

Start

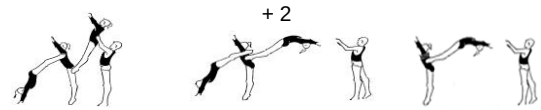






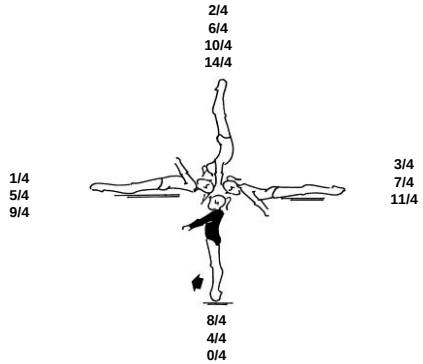


			A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P	Q		R	S	T	U	V	W
	1/4	1																				0/4 4/4	0	2	4	3	5	
		2		3	1	1	1		2/4	3	10	16	22	14	22	28	3/4	4	2			7	2	12	15	14	19	2
		3		3	1	1	1			3	10	16	22	14	22	28		5	3			8	3	14	17	16	21	3
		4		3	1	1	1	2		3	10	16	22	14	22	28		6	4			10	4	16	19	18	23	4
29	5/4	5		12	6	2	7	10	6/4	14	30	34	38	34			7/4	17	16			17	8/4	15	36				9
		6		14	7	3	8	12		14	30	34	38	34				19	18			19		17	46				11
		7																						17					11
30		8																						20					13
		9		16	9	5	10	14		18	34	40	44	42				27	26			27		25					17
31	9/4	10			16	11			10/4								11/4						12/4	36					
		11			18	13																		46					
		12			18	13																							
		13			22	16																							
32		14			27	20																							



33 34a 34b

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	4	6	9	12	15	18
2	1/4	1	2	4	6	8	10	12	14
3	2/4	-2	7	5	12	10	18	16	24
4	3/4	1	3	4	6	8	10	12	14
5	4/4	3	4	6	8	11	14	17	20
6	5/4	3	4	6	8	11	14	17	20
7	6/4	-2	12	8	16	12	24	20	32
8	7/4	3	5	7	9	12	15	18	22
9	8/4	4	8	12	16	20	24	28	32
10	9/4	4	6	8	11	14	18	22	28
11	10/4								
12	11/4								
13	12/4	8	14	20	26				



Dynamic Elements

Pairs

Front Salto

Finish Position

top 180°

Base turns 180° + 2

Base turns 180° + 2

GAINER

Start

35

36

37

38

		A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P	Q		R	S	T	U	V	W
1/4	1						2/4								3/4						0/4 4/4	0	2	4	3	5	0
	2	2	1	1	1	3		2	5	9	12	8	13	17		7	3			9		2	14	17	17	22	2
	3	2	1	1	1	3		2	7	9	12	9	13	17		8	4			10		3	16	19	19	24	3
	4	2	1	1	1	3		2	7	9	12	9	13	17		10	5			12		4	18	21	21	26	4
5/4	5	5	8	4	8	6	6/4	10	20	23	27	24	30	36	7/4	20	18			22	8/4	17	40				11
	6	7	9	5	9	8		10	20	23	27	24	30	36		22	20			24		19	50				13
	7																					19					13
	8																					23					15
	9	10	11	7	11	12		12	24	27	31	28	34	40		32	30			34		28					17
9/4	10		20	15			10/4	28							11/4						12/4	40					
	11		22	17				32														50					
	12		22	17																							
	13		26	21																							
	14		32	27																							

39 40 41 (6/4 +3) 42 (6/4) + 2

	Twist	A 180	B 360	C 540	D 720	E 900	F 1080	G 1260	H 1440
1	0/4	1	2	4	6	9	12	15	18
2	1/4	1	2	4	6	8	10	12	14
3	2/4	2	5	7	10	13	16	20	24
4	3/4	1	3	5	7	9	12	15	18
5	4/4	4	10	14	18	22	26	30	34
6	5/4	4	6	8	10	12	15	18	22
7	6/4	8	12	16	20	24	28	32	36
8	7/4	6	8	10,	12	15	18	21	25
9	8/4	4	12	16	20	24	28	32	36
10	9/4	4	7	10	13	16	19	23	29
11	10/4	8	12	16	20				
12	11/4								
13	12/4	10	20	24	32				

2/4
6/4
10/4
14/4

1/4
5/4
9/4

3/4
7/4
11/4

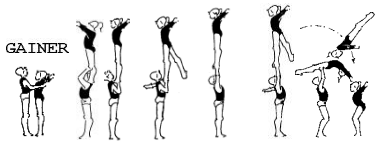
8/4
4/4
0/4

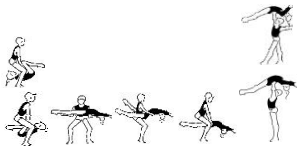
Dynamic Elements

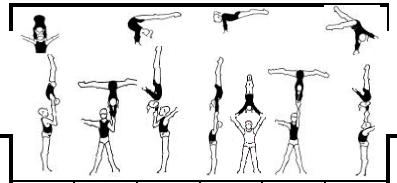
Pairs

Back Salto

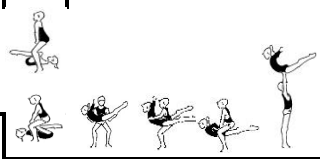
Finish Position







top 180°



Start

43

44

45

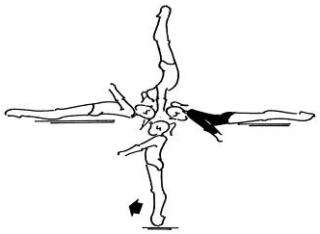
46

			A	B	C	D	E	F		G	H	I	J	K		L	M	N	O	P	Q		R	S	T	U	V
1 / 4	**1**								**2 / 4**						**3 / 4**							**0/4 4 / 4**	2	0		0	2
	2		1	3	5	5	8			3	2	2	3	4		14							8	5		4	7
	3		1	3	5	5	8			4	3	2	3	4		14							10	7		5	9
	4		1	3	5	5	8			6	4	2	3	4		14								9		6	11
5 / 4	**5**		5	14	17	16	21	5	**6 / 4**	12	7	7	10	12	**7 / 4**	28						**8 / 4**	22	20			22
	6		6	16	19	18	23	6		14	9	9	12	14		28							24	22			24
	7																							22			
	8																							25			
	9		8	18	21	20	25	8		16	15	11	14	16		34								30			
9 / 4	**10**		18						**10 / 4**		18	14			**11 / 4**							**12 / 4**					
	11		20								22	18															
	12		20																								
	13		23					15																			
	14		28					20			32	26															
13 / 4	**15**		34									38															
	16		44																								

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6	8	10
2	1/4	0	2	4	6	8	10	14	18
3	2/4	1	2	3	4	6	8	10	12
4	3/4	1	6	10	14	18	22	26	30
5	4/4	2	8	10	12	15	18	21	24
6	5/4	2	8	10	12	16	20	24	28
7	6/4	3	5	7	9	11	14	17	20
8	7/4	3	8	12	16	20	24	30	34
9	8/4	3	10	13	16	20	22	26	32
10	9/4	6	12	18	24				
11	10/4								
12	11/4								
13	12/4								

3/4 7/4 11/4

2/4 6/4 10/4 14/4



8/4 4/4 0/4

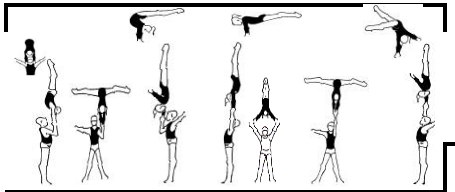
1/4 5/4 9/4

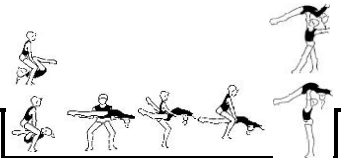
Dynamic Elements

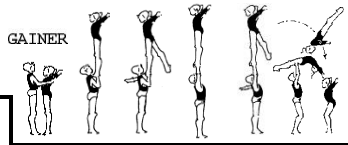
Pairs

Front Salto

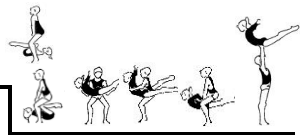
Finish Position







top 180°



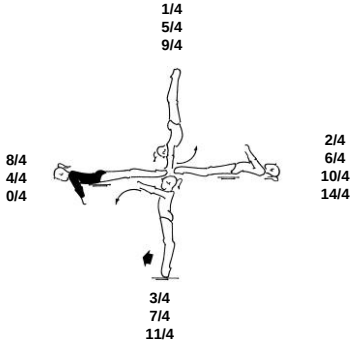
Start

47

48

			A	B	C	D	E	F		G	H	I	J	K		L	M	N	O	P	Q		R	S	T	U	V
1/4	1								**2/4**						**3/4**							**0/4 4/4**	2	0	0	0	2
	2		4	6	9	8	11	14		4	3			4		3	8	11	11	15			8	6	3	7	10
	3		4	6	9	8	11	14		5	4			5		4	10	13	13	17			10	8	4	9	12
	4		6	8	9	8	11	14		7	5			6		6	12	15	15	19			12	10	6	11	14
5/4	5		16	20	24	22	26	32	**6/4**	14	12			16	**7/4**	16	40					**8/4**	26	22			
	6		16	20	24	22	26	32		16	14			18		18	50						28	24			
	7																										
	8																										
	9		20	24	28	26	32	38		20	18			22		27											
9/4	10								**10/4**						**11/4**							**12/4**					
	11																										
	12																										
	13																										
	14																										

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6	8	10
2	1/4	0	4	7	10	13	16	19	23
3	2/4	1	2	3	4	6	8	10	12
4	3/4	2	4	6	8	12	16	20	24
5	4/4	2	8	10	12	15	19	22	26
6	5/4	2	5	8	11	14	18	19	23
7	6/4	3	5	7	9	12	15	18	21
8	7/4	3	8	12	16	20	24	28	32
9	8/4	3	11	14	17	21	25	29	35
10	9/4								
11	10/4								
12	11/4								
13	12/4								

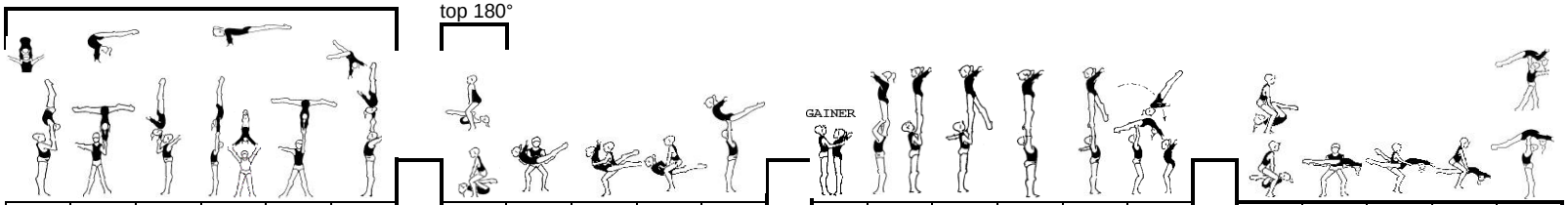


Dynamic Elements

Pairs

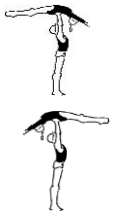
Back Salto

Finish Position



Start

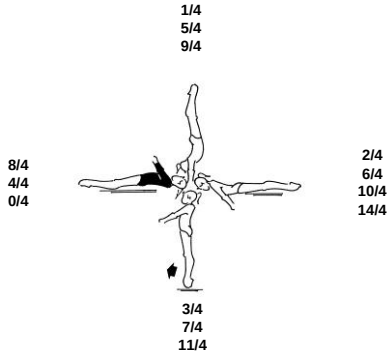
49



50

		A	B	C	D	E	F		G	H	I	J	K		L	M	N	O	P	Q		R	S	T	U	V
1/4	**1**							**2/4**						**3/4**							**0/4 4/4**	1	0			2
	2	4	5	7	5	10	14		3	1			3		1	8	10	10	14			5	3	1	5	5
	3	4	5	7	5	10	14		4	1			3		1	10	12	12	16			6	4	2	6	6
	4	4	5	7	5	10	14		5	1			3		2	12	15	15	18			8	6	3	8	8
5/4	**5**	14	17	21	16	21	27	**6/4**	10	6			12	**7/4**	14	34				10	**8/4**	14	18	12	20	20
	6	16	19	23	18	23	29		12	8			14		16	44				12		15	20	14	22	
	7																					15				
	8																									
	9	18	21	25	20	25	31		14	10			16		24					18						
9/4	**10**							**10/4**						**11/4**							**12/4**					
	11																									
	12																									
	13																									
	14																									

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6	8	10
2	1/4	0	4	7	10	13	16	19	23
3	2/4	1	2	3	4	6	8	10	12
4	3/4	2	4	6	8	12	16	20	24
5	4/4	2	4	6	8	11	14	17	20
6	5/4	2	5	8	11	14	18	22	26
7	6/4	3	5	7	9	11	14	17	20
8	7/4	3	8	12	16	20	24	28	32
9	8/4	3	6	9	12	16	18	22	28
10	9/4								
11	10/4								
12	11/4								
13	12/4								



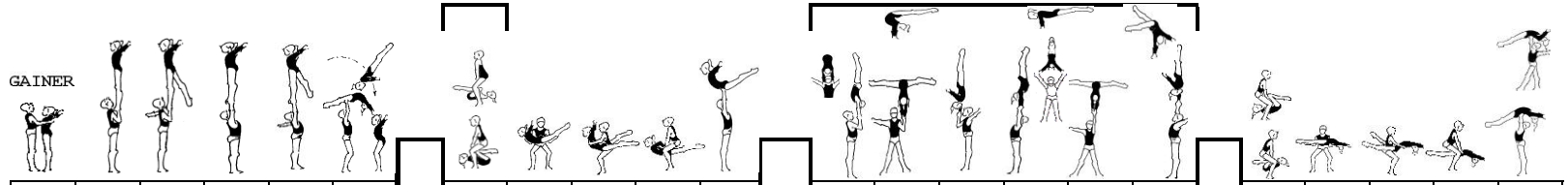
Dynamic Elements

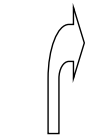
Pairs

Front Salto

Finish Position

top 180°





Start

51

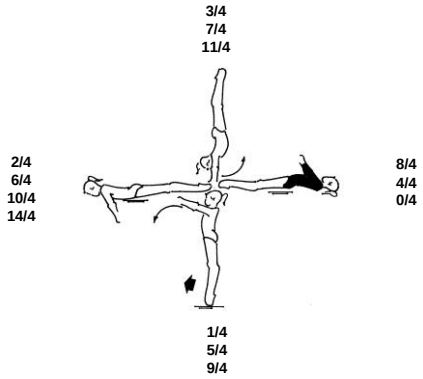
52

53

54

			A	B	C	D	E	F		G	H	I	J	K		L	M	N	O	P	Q		R	S	T	U	V
1/4	1								**2/4**						**3/4**							**0/4 4/4**	1	0			2
	2		0	3	5	5	7			3	2	1	1	3		2	7	10	14	13	20		6	4			6
	3		0	3	5	5	7			4	3	1	1	4		3	7	10	14	13	20		7	5			7
	4		0	3	5	5	7			4	3	1	1	4		4	10	13	17	16	23		9	7			9
5/4	5		4	13	16	15	20	6	**6/4**	12	8	5	9	12	**7/4**	12	22	26	29	26	38	**8/4**	24	20			22
	6		5	15	18	17	22	7		14	10	7	11	14		12	24	28	31	28	38		26	22			24
	7																						26	22			24
	8																						30	26			28
	9		7	17	20	19	24	9		16	14	9	15	16		14	26	30	33	30	40		35	31			33
9/4	10		20						**10/4**	26	24	18			**11/4**							**12/4**					
	11		22							28	26	20															
	12		22							28	26	20															
	13		26							32	28	22															
	14		31							37	33	27															
13/4	15		38																								
	16		48																								

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6	8	10
2	1/4	1	3	5	7	10	13	16	19
3	2/4	1	2	3	4	6	8	10	12
4	3/4	2	4	6	9	12	15	19	23
5	4/4	2	8	10	12	15	18	21	24
6	5/4	2	5	7	9	13	17	21	25
7	6/4	3	5	7	9	12	15	18	21
8	7/4	4	10	14	18	22	24	30	36
9	8/4	3	11	14	17	21	25	29	35
10	9/4	4	10	14	16				
11	10/4	6	14	22	30				
12	11/4								
13	12/4								



Dynamic Elements

Pairs

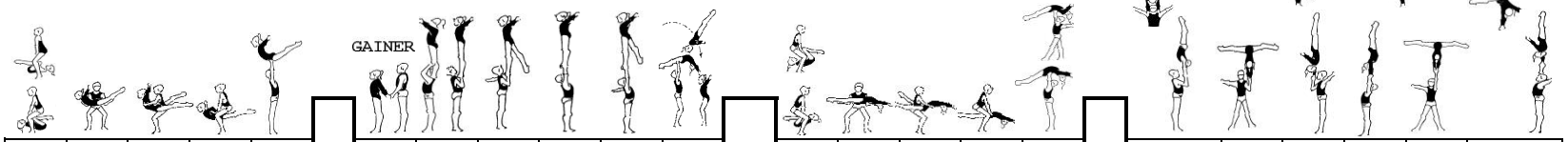
Back Salto

Finish Position

top 180°

Base turns 180° + 2

Base turns 180° + 2



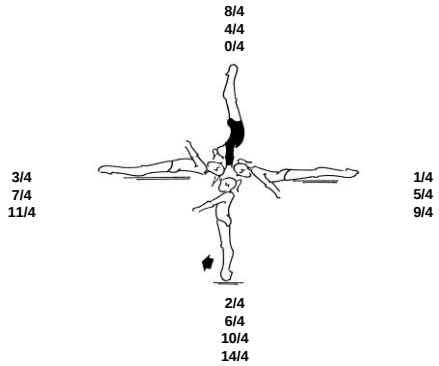
Start

55

56

			A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V
1/4	**1**							**2/4**							**3/4**						**0/4 4/4**	5	6	8	12	15	18
	2		2						1	6	8	9	12			5	4	2	4	5		22	26	30	26	32	38
	3		2						1	6	8	9	12			6	5	3	5	6		24	28	32	28	34	40
	4		2	2			3		1	6	8	9	12			7	6	4	6	7		26					
5/4	**5**		9	8			10	**6/4**	9	20					**7/4**						**8/4**						
	6		10	9			12		10	22																	
	7																										
	8																										
	9		13	11			14		12	28																	
9/4	**10**							**10/4**							**11/4**						**12/4**						
	11																										
	12																										
	13																										
	14																										

	Twist	A 180	B 360	C 540	D 720	E 900	F 1080	G 1260	H 1440
1	0/4	2	4	6	9	12	15	18	22
2	1/4	1	2	4	6	8	10	12	14
3	2/4	2	4	6	9	12	15	18	22
4	3/4	1	3	5	7	9	11	13	15
5	4/4	-4	8	4	16	12	24	20	32
6	5/4	2	4	6	8	10	13	16	20
7	6/4	5	7	9	11	13	16	19	23
8	7/4								
9	8/4								
10	9/4								
11	10/4								
12	11/4								
13	12/4								



Dynamic Elements

Pairs

Front Salto

Finish Position

Start

57

58

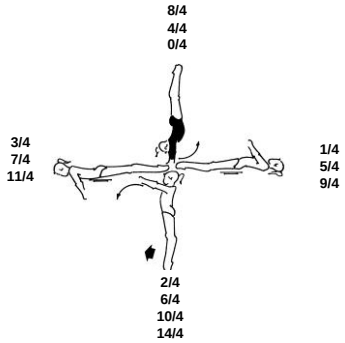
Base turns 180° + 2 — GAINER

top 180°

Base turns 180° + 2

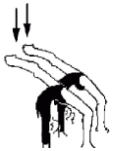
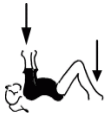
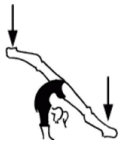
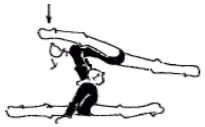
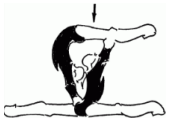
			A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V
1/4	1							2/4							3/4						0/4 4/4	5	6	8	12	15	18
	2		2	1					1	7	9	10	14			6	4	2	4	6		10	14	18	14	20	26
	3		2	1					1	7	9	10	14			6	4	2	4	6		12	16	20	20	22	28
	4		2	1			3		1	7	9	10	14			6	4	2	4	6		14	18	22	22	24	30
5/4	5		8	7			8	6/4	8	20	22	22	28	8	7/4	12	10	7	12	15	8/4	30					
	6		10	9			10		10	22	26	26	30	10		14	12	9	14	17		40					
	7																										
	8																										
	9		14	12			14		12	28	30	30	38	12		16	14	11	16	19							
9/4	10		19	17				10/4	26						11/4	33	30	26	29	33	12/4						
	11		23	21					36							37	38	36	39	37							
	12			21																							
	13			23																							
	14			25																							
13/4	15														15/4	48											

	Twist	A 180	B 360	C 540	D 720	E 900	F 1080	G 1260	H 1440
1	0/4	2	4	6	9	12	15	18	22
2	1/4	1	2	4	6	8	11	13	17
3	2/4	4	4	8	8	13	13	18	18
4	3/4	1	3	5	7	9	12	14	18
5	4/4	4	8	12	16	20	24	29	34
6	5/4	2	4	6	8	10	13	16	20
7	6/4	5	7	9	12	15	19	22	25
8	7/4	3	5	7	10	13	17	20	23
9	8/4	9	18	27	36				
10	9/4	8	16	24	32				
11	10/4	8	16	24	32				
12	11/4								
13	12/4								



МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ
ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ
БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ
СТАТИКА-ДВИЖЕНИЯ-ВХОДЫ

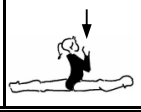
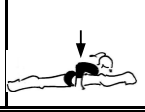
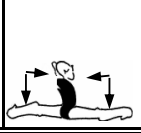
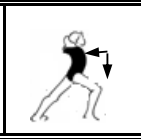
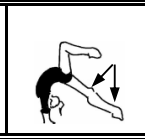
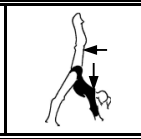
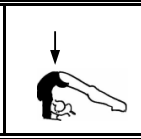
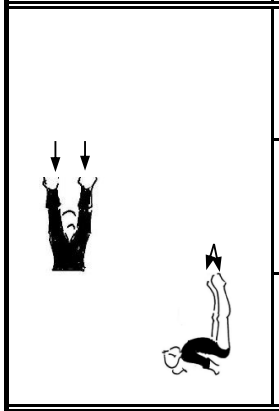
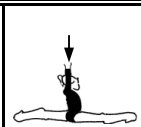
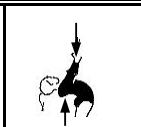
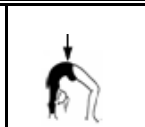
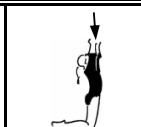
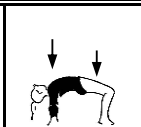
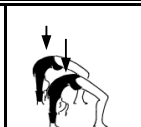
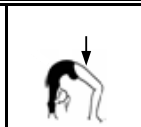
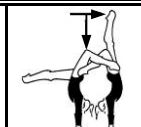
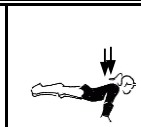
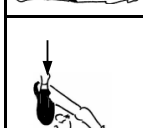
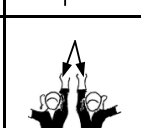
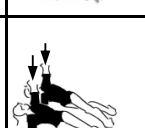
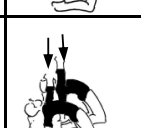
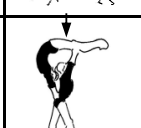
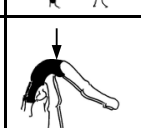
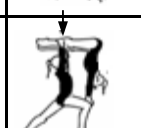
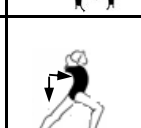
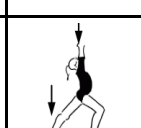
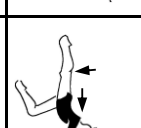
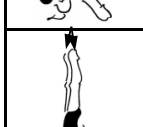
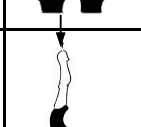
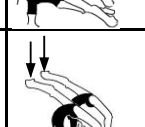
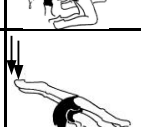
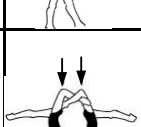
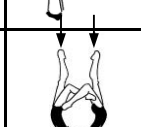
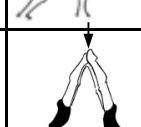
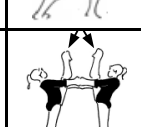
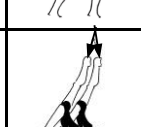
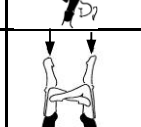
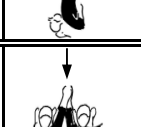
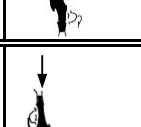
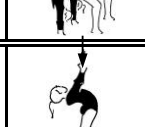
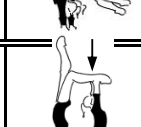
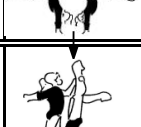
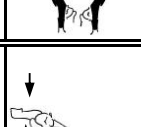
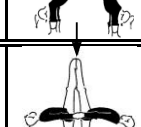
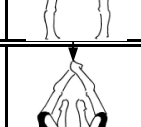
Cat 1	**Two bases & others**						
Cat 2	**Two tops**						
Cat 3	**One base in different positions**						
Cat 4	**Middle on the shoulder of the base**						
Cat 5	**Middle on the feet of the base**						
Cat 6	**Middle on the hands of the base or the base on the hands**						
Cat 7	**Three partners on the floor**						

Женские группы

Как смотреть трудность "Верхней".

В левой колонке вертикальных боксов представлены типовые положения "Средней".Во всех других боксах представлены варианты этих положений "Средней"/"Нижней".

Трудность элементов "Верхней" на этих различных положениях определяется стоимостью удержаний в левой колонке. Стоимость этих удержаний можно найти в кругах на стр. 54-57.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
												
													
												
													
												
												

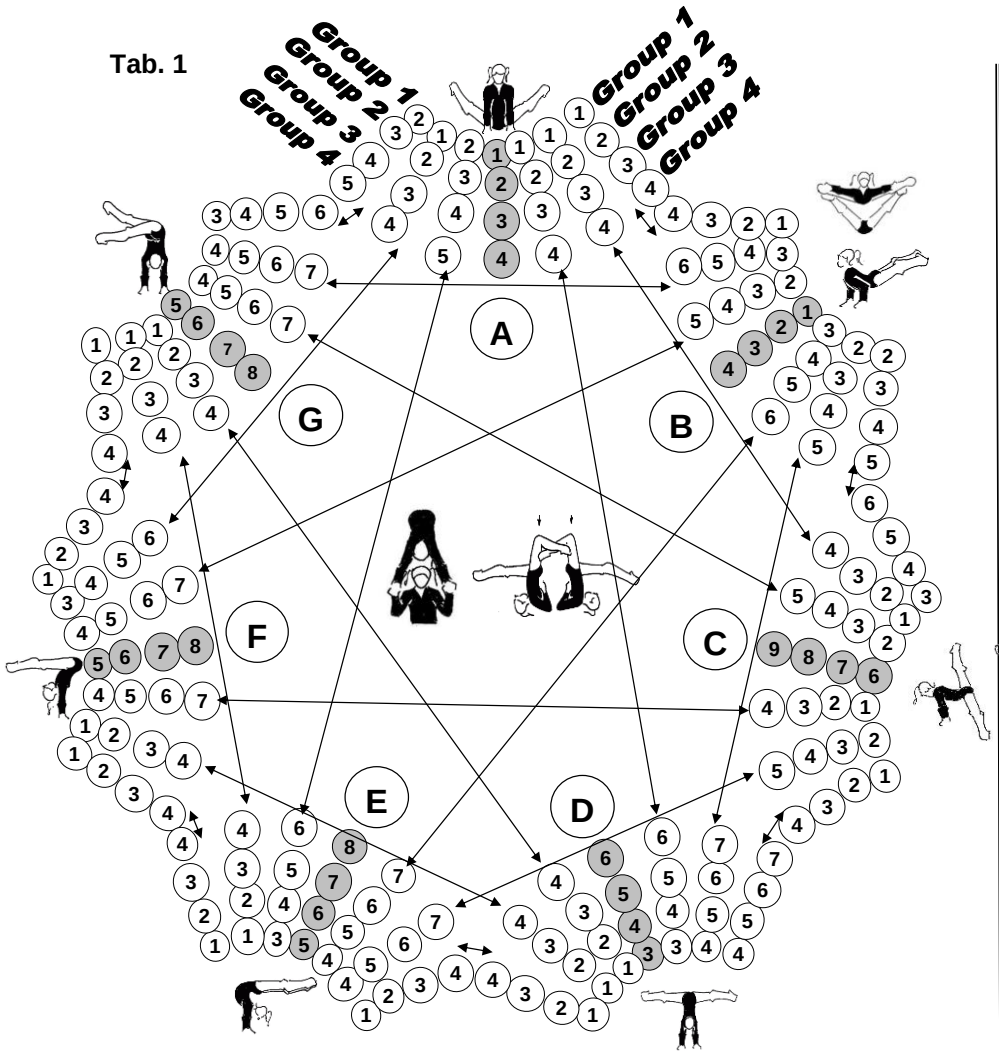
2 nd BASE / 1 st BASE	1-8	9-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30…
1-8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9-13	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
14-15	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13
16-17	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
18-19	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
20-21	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
22-23	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17
24-25	7	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18
26-27	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19
28-29	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20
30…	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - diffculty 14 - 17 ; 4 group - difficulty 18 <

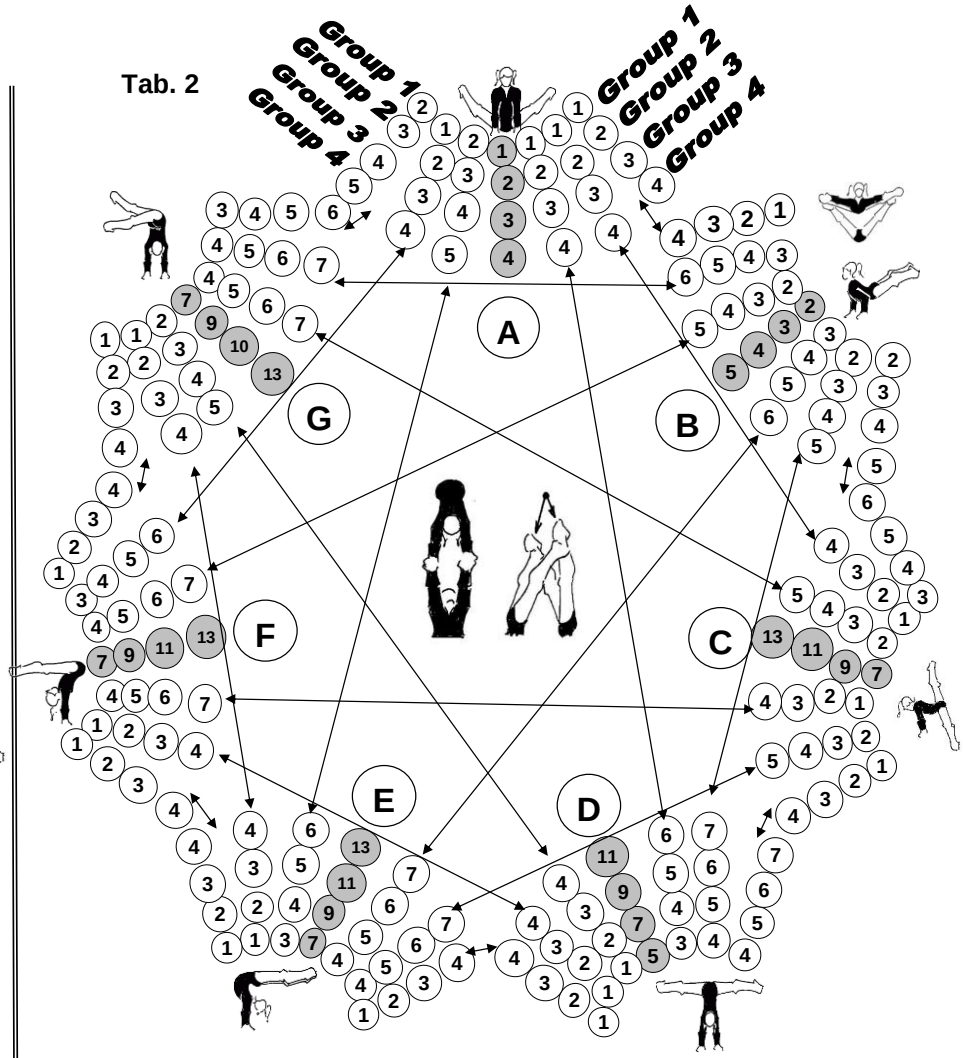
Женские группы- ВХОДЫ: Стоимость статического удержания НЕ входит

		A			B			D			A					B					D					E				
	Start																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
A	Power or Jump	1	2	3	3	4	5	3		5																				
B		1	2	3	3	4	5	3		5	2	4	8	6	10	5	7	10	8	11	5		10		11	3	5		7	
C	Power	5	7	9	5	7	9	5		9	7	10	15	13	19	7	10	15	13	19	7		15		19	6	9		12	
D		4	7	10	8	11	14	8		14	8	12	18	17	24	12	14	22	20	28	12		22		28	11	13		17	
E		3	5	7	5	7	9	5		9	5	7	12	10	17	7	10	14	13	20	7		14		20	6	8		11	
F	360° diamidov	8	11	15	10	14	17	10		17	12	15	21	19	25	14	16	23	21	27	14		23		27	13	16		20	
G		2	3	4	4		6	4		6	3	5	9	7	11	5	8	11	10	13	5		11		13	4	6		8	

Tab. 1



Tab. 2



Tab. 3

	1	2	3	4	5
Gr.1-2-3-4	1-1-1-1				2-2-2-2

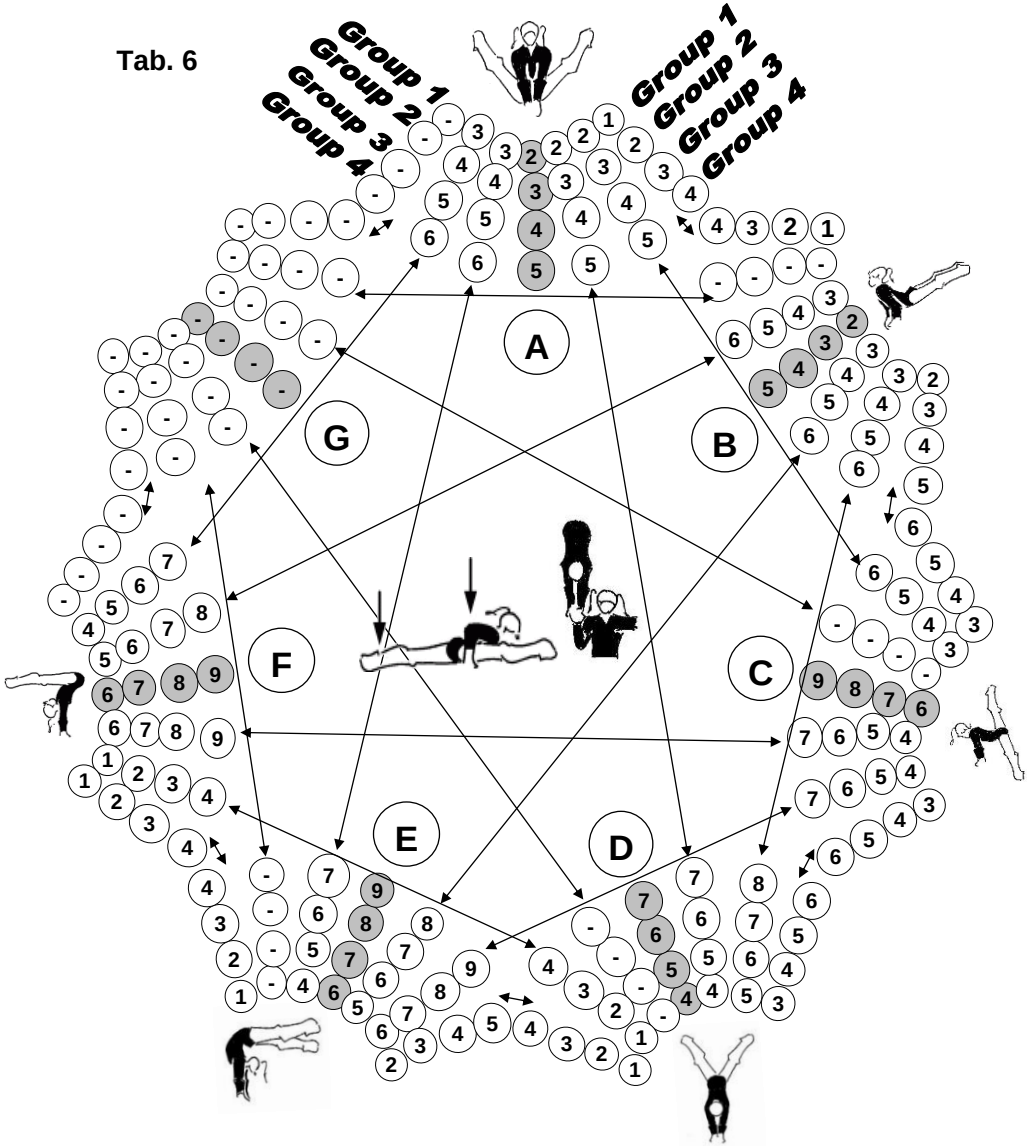
Tab. 4

	6	7	8	9	10	11
Gr.1-2-3-4	2-2-2-2				3-3-3-3	1-1-2-2

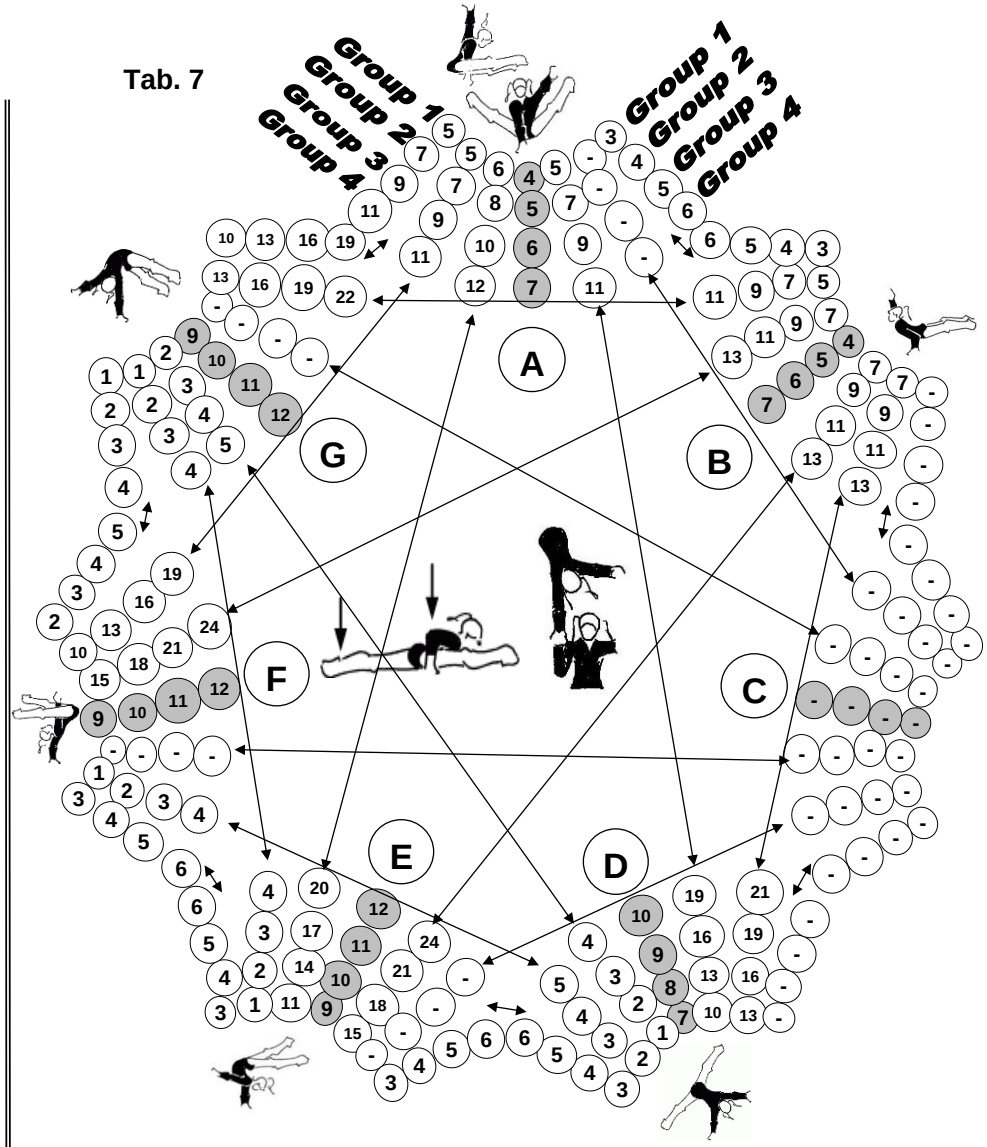
Tab. 5

	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Gr.1-2-3-4	1-1-1-1	2-2-2-2	1-1-1-1	2-2-2-2	2-2-2-2		2-2-2-2	1-1-1-1	1-1-1-1	2-2-2-2	1-1-2-2	1-1-2-2	1-1-2-2	2-2-3-3	

Tab. 6



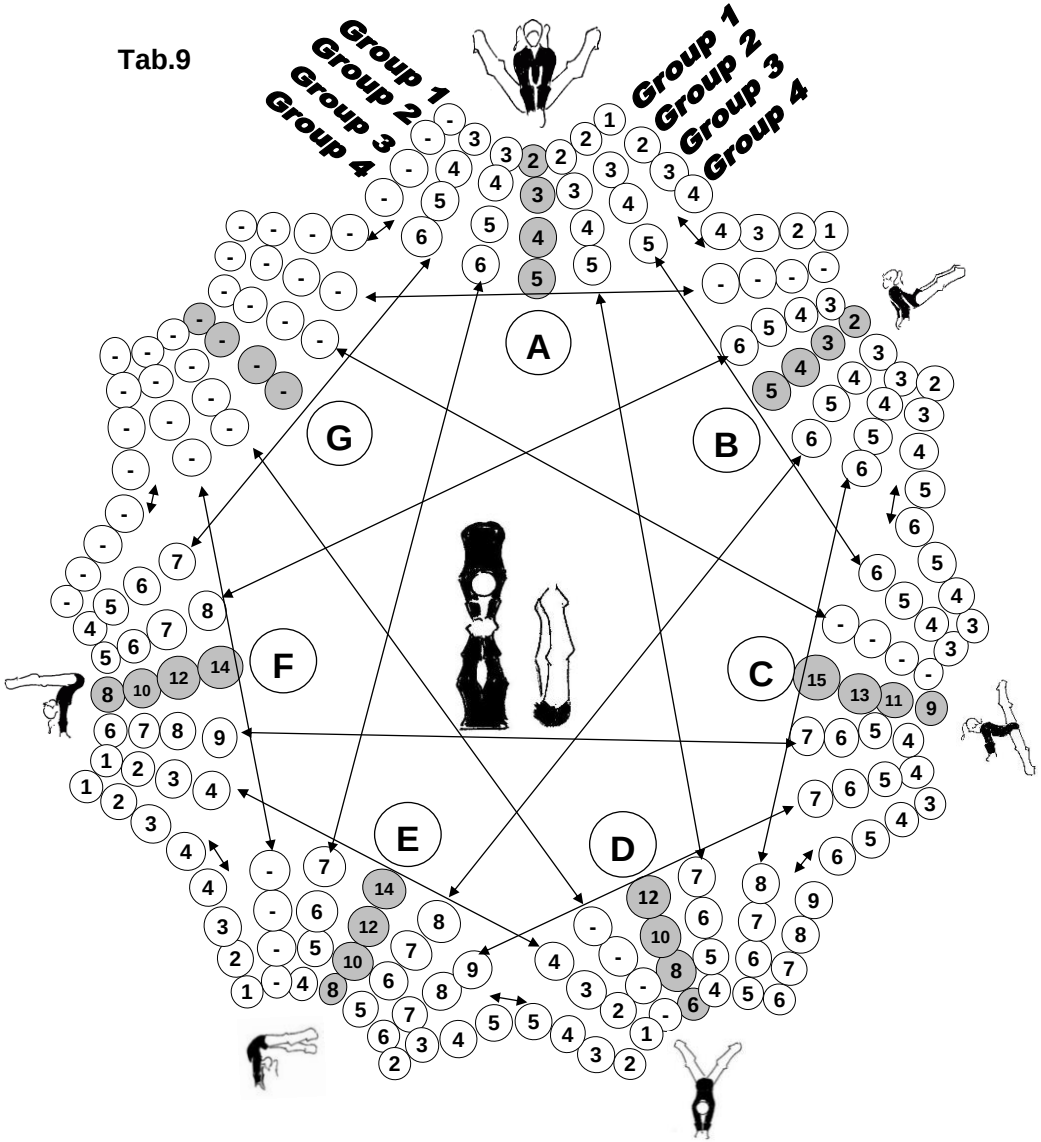
Tab. 7



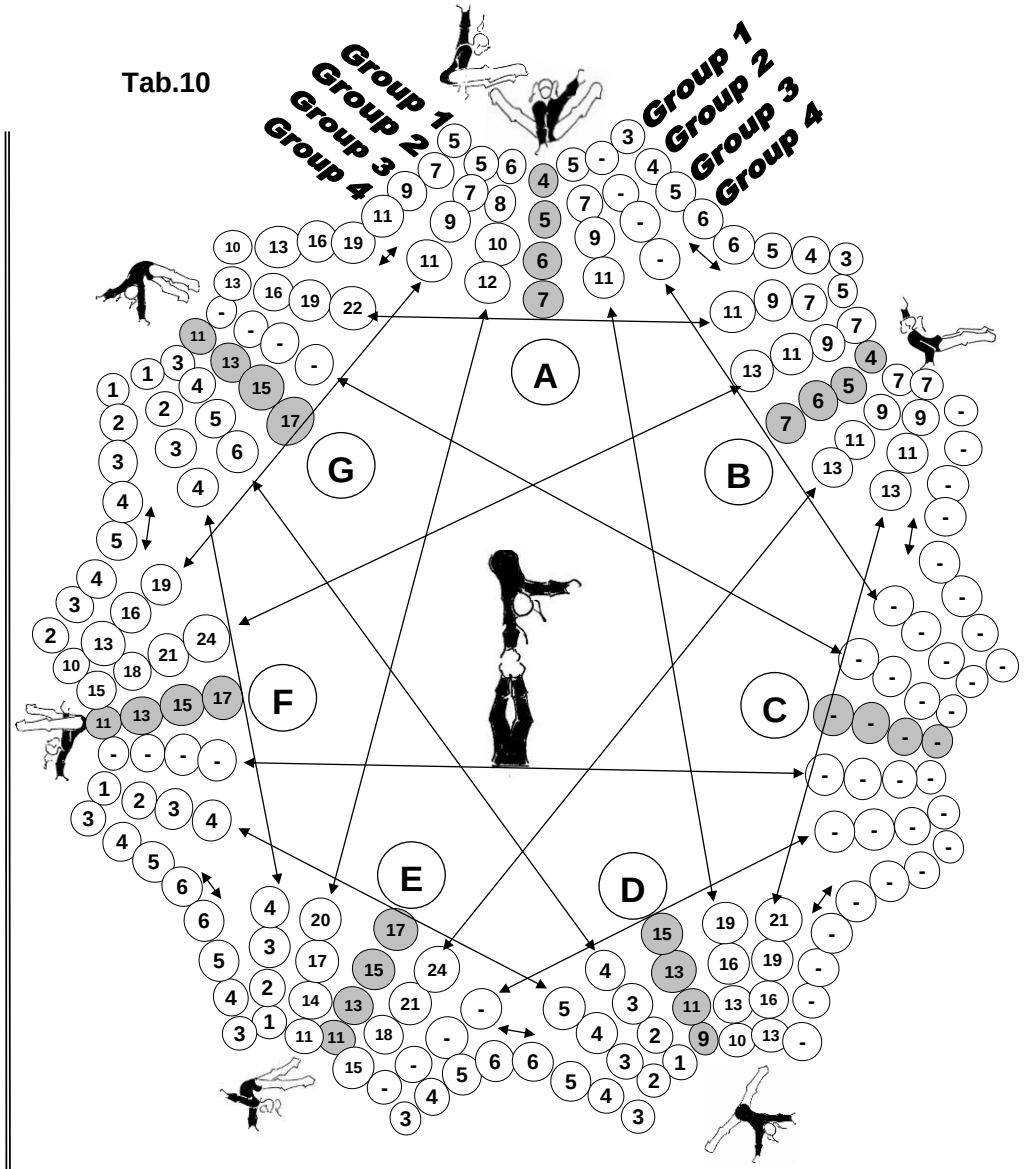
Tab. 8

	1	2	3	4	5
Gr.1-2-3-4	1-1-2-2	2-3-4-5	5-6-7-8	5-6-7-8	6-7-8-9

Tab.9



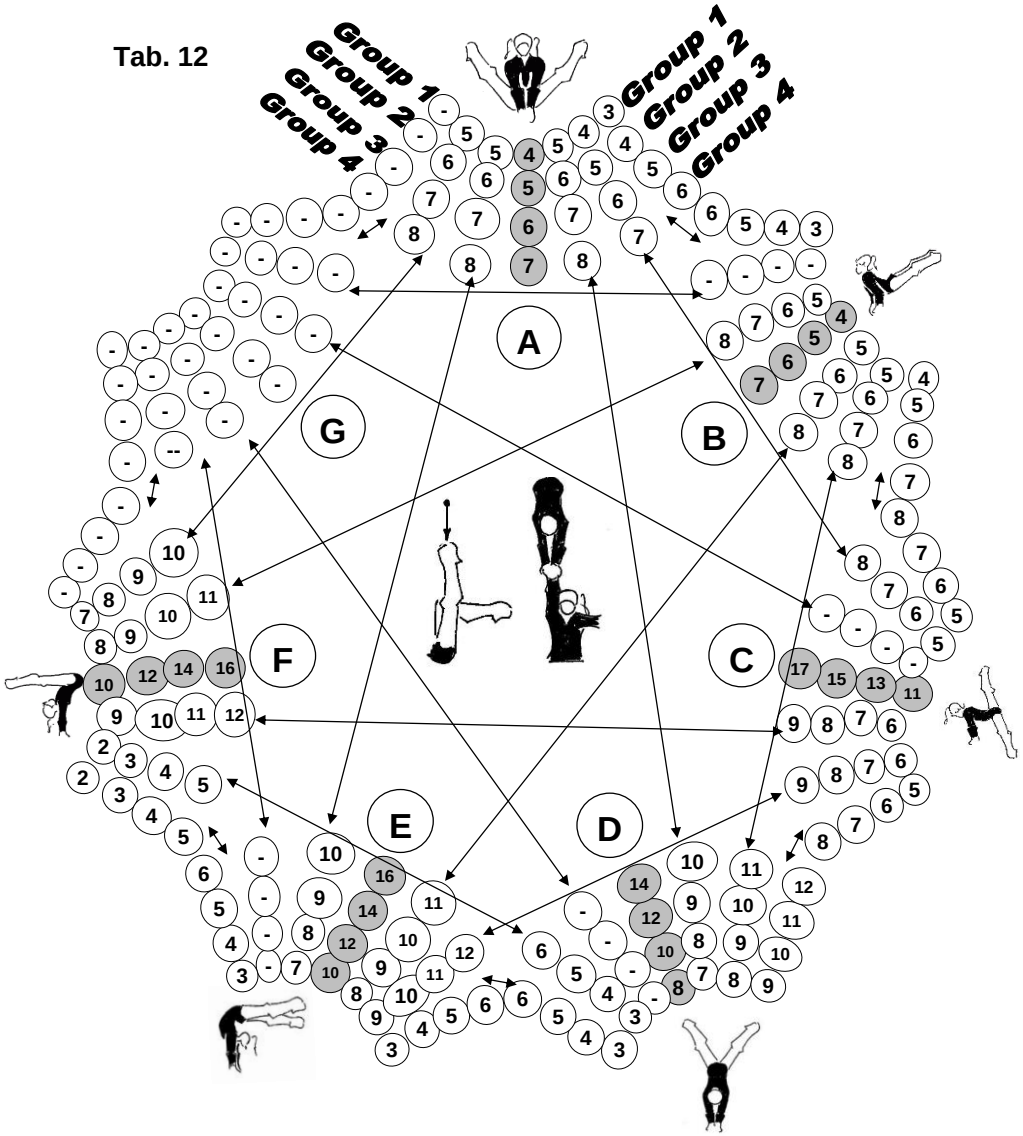
Tab.10



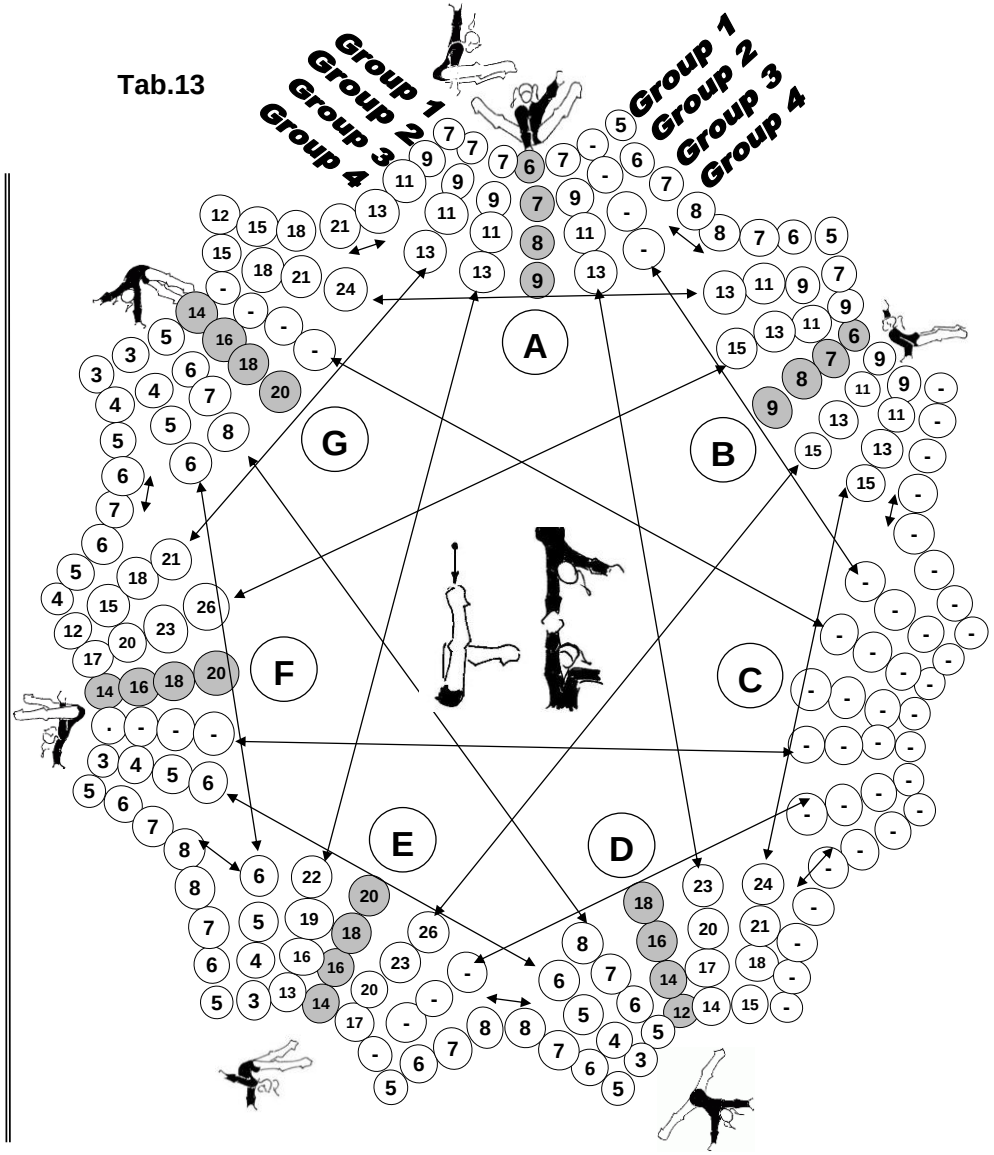
Tab.11

	1	2	3	4	5
Gr.1-2-3-4	2-4-6-8	4-6-8-10	4-6-8-10	7-9-11-12	8-10-12-13

Tab. 12



Tab.13



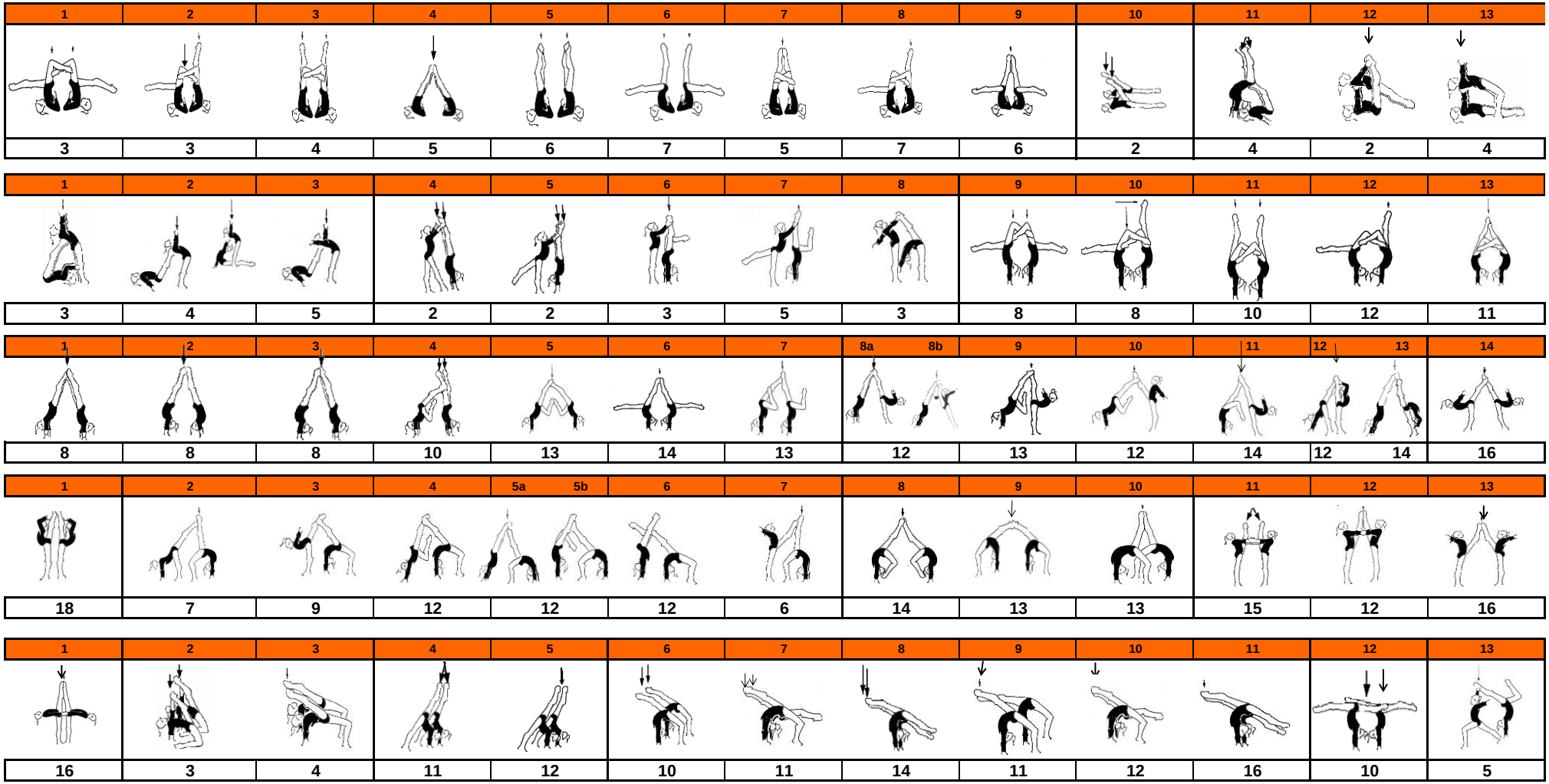
Tab.14

	1	2	3	4	5
Gr.1-2-3-4	4-6-8-10	6-8-10-12	7-9-11-13	11-13-15-17	12-14-16-18

Tab.15

	6	7	8	9	10	11	12	13
Gr.1-2-3-4	3-3-3-3	4-4-4-4	1-1-2-2	2-2-2-2	1-1-2-2	3-3-4-4	2-2-3-3	3-3-4-4

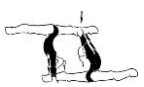
Category 1

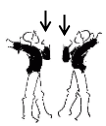
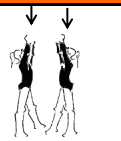
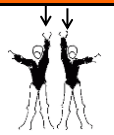


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	3	3	4	5	6	7	5	7	6	2	4	2	4
B	3	4	5	2	2	3	5	3	8	8	10	12	11
C	8	8	8	10	13	14	13	12	13	12	14	12 14	16
D	18	7	9	12	12	12	6	14	13	13	15	12	16
E	16	3	4	11	12	10	11	14	11	12	16	10	5

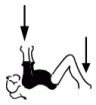
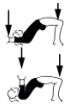
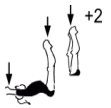
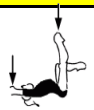
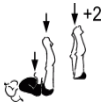
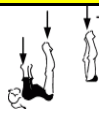
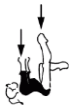
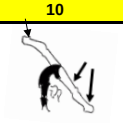
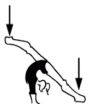
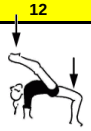
1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - difficulty 14 - 17; 4 group - difficulty 18

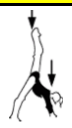
Category 1

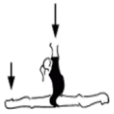
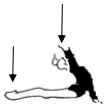
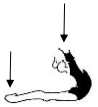
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A													
	3	5	3	4	5	6	3	4	5	6	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
B													
	3	2	2	3	4	4							

Category 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
C			 +2		 +2	 +2							
	2	2	2	6	2	4	8	1	7	10	11	8	8

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
D													
	12	14	8	10	12	9	9	11	13	2	2	3	2

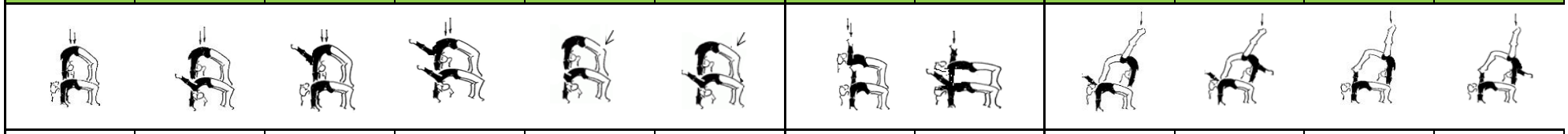
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
E													
	3	5	6	3	5	2	2	2	3	4	4	5	6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
F													
	7	6	8										

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - difficulty 14 - 17; 4 group - difficulty 18

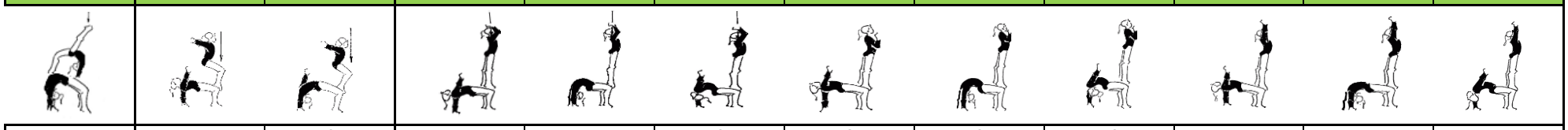
Category 3

A



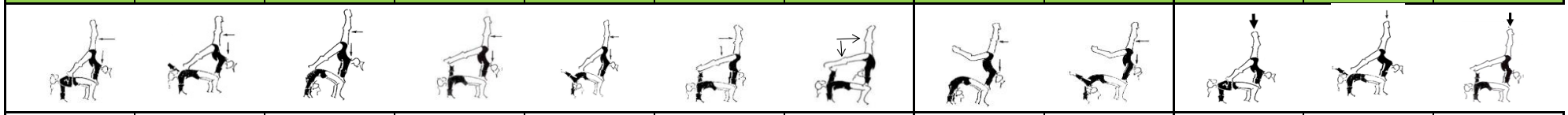
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	5	5	6	4	5	6	7	14	16	17	18

B



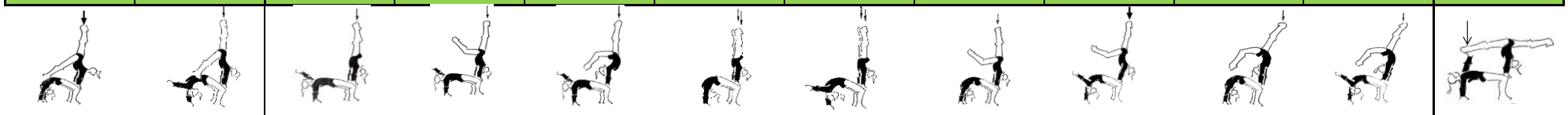
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
17	4	6	4	5	6	8	9	10	11	14	15

C



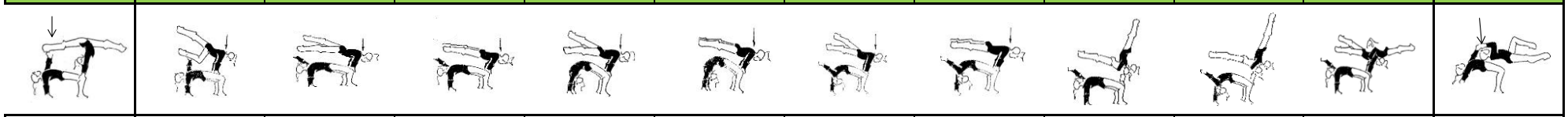
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	7	7	6	6	7	7	15	16	13	14	15

D



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
15	16	22	24	24	25	26	27	28	28	29	8

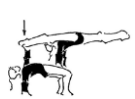
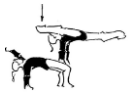
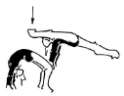
E



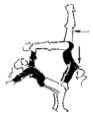
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	5	10	12	10	12	11	13	8	9	5	7

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - difficulty 14 - 17; 4 group - difficulty 18

Category 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A													
	6	14	15	16	6	7	8	9	3	4	6	3	7

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
B													
	3	4	6	6	8	14	17	14	17	10	17	10	12

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
C													
	20	22	18	20	24	20	24	20	26	22	30	8	10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
D													
	10	10	6	8	18	22	28	32	20	5	6	7	

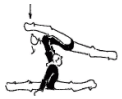
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
E													

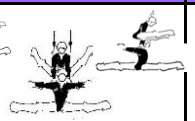
1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - difficulty 14 - 17; 4 group - difficulty 18

Category 4

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A													
	18	20	24	25	28	29	13	14	15	16	36	36	18

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
B													
	18	5	7	9	9	11	13	17	16	18	7	11	11

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
C													
	15	15	13	17	14	20	22	24	10	12	10	12	9

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 11b	12 12b	13
D													
	11	13	11	9	11	9	11	12	11	12	10	12	14

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
E													
	44												

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - difficulty 14 - 17; 4 group - difficulty 18

Category 5

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A													
	11	13	16	17	20	22	17	19	22	24	28	32	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
B													
	12	13	14	15	15	17	17	19	16	16	17	26	28

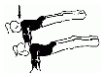
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
C													
	8	10	13	15	6	10	11	13	14	11	12	16	15

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
D													
	17	17	18	24	26	5	6	9	11				

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
E													

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - difficulty 14 - 17; 4 group - difficulty 18

Category 6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	7	10	12	10	15	20	24	12	6	8	10	8

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B												
	15	12	14	23	10	15	12	12	17	25	27	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
C												
	25	27										

Category 7

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	12	13										

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - difficulty 14 - 17; 4 group - difficulty 18

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ
ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ
ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Женские Группы

	4 5	6 7	8 9	10 11	12 13	14 15	16 17	18 19
4 5	1	2	3	4	5	6	7	8
6 7	2	3	4	5	6	7	8	9
8 9	3	4	5	6	7	8	9	10
10 11	4	5	6	7	8	9	10	11
12 13	5	6	7	8	9	10	11	12
14 15	6	7	8	9	10	11	12	13
16 17	7	8	9	10	11	12	13	14
18 19	8	9	10	11	12	13	14	15
20 21	9	10	11	12	13	14	15	16
22 23	10	11	12	13	14	15	16	17

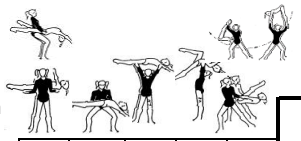
Эта таблица работает слева направо:

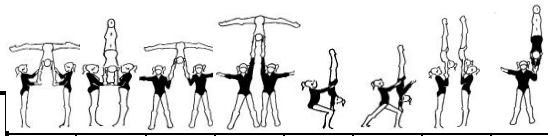
Вертикальная колонка = первый элемент

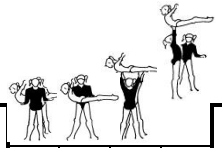
Горизонтальный ряд = второй элемент

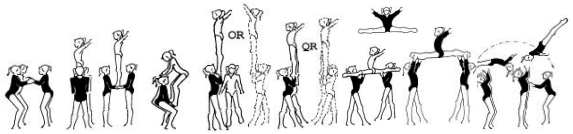
Back Salto

Finish Position









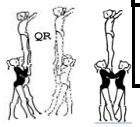
Start

1a

1b

2

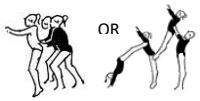
3



4

		A	B	C	D	E		F	G	H	i	J	K	L	M		N	O	P	Q		R	S	T	U	V	W	X	Y
1/4	1						2/4									3/4					0/4	1	3	2	2	2	2	3	
	2	1	2	2	3	2		5	12	12	14			14	20		2	3	4	7	4/4	3	11	6	18	13	5	8	1
	3	1	2	2	3	2		5	12	12	14			14	20		2	3	5	8		3	13	7	20	15	7	10	2
	4	1	2	2	3	2		5	12	12	14			14	20		2	3	6	9		4	15	8	22	17	9	12	3
5/4	5	4	5	6	9	3	6/4	12	22	28						7/4	10	14	20	22	8/4	14	26	20		29	18	21	7
	6	5	6	7	10	4		14	26	32							16	18	24	26		16	28	22		31	20	23	8
	7																					16	28	22		31	20	26	8
	8																					18	30	24		33	22	26	9
	9	6	7	8	11	5		16	30	36							22	24	28	32		22	34	28		37	24	30	11
9/4	10	14		18		12	10/4	26	36							11/4	20				12/4	32							
	11	16		20		14		30	40								24					39							
	12	16		20		14											22					36							
	13	20		22		18											26					44							
	14	24		26		20											28					50							
13/4	15	36	36																		16/4								
	16	43	43																										

- **4** for 4/4 to 7/4
- **8** for 8/4 or more



5

6

7

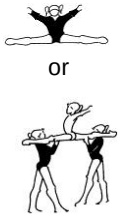
8

9

- 2

10

	Twist	A 180	B 360	C 540	D 720	E 900	F 1080	G 1260	H 1440
1	0/4	2	4	6	8	11	14	17	20
2	1/4	1	2	3	5	7	9	11	13
3	2/4	-1	5	3	8	7	12	11	16
4	3/4	1	2	3	5	7	9	11	13
5	4/4	2	8	10	12	15	18	21	24
6	5/4	2	4	6	8	11	14	17	20
7	6/4	0	10	8	18	16	26	24	34
8	7/4	2	4	6	8	10	12	16	20
9	8/4	4	10	14	18	22	26	30	34
10	9/4	2	4	6	8	10	12	16	20
11	10/4	-4	8	6	16	14	24	22	26
12	11/4	4	8	12	16	20	24	28	32
13	12/4	4	12	16	20	24	28	32	36



or

11

+ 4

12

+ 6

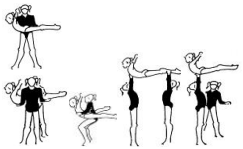
13

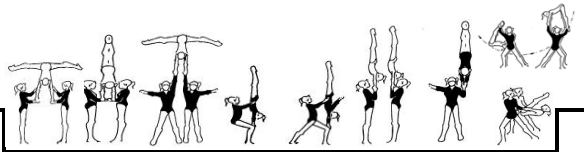
→

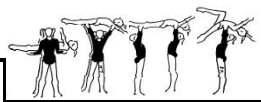
Dismount of the middle	
	8
	9
	10
	22

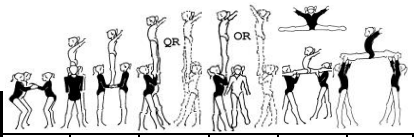
Front Salto

Finish Position







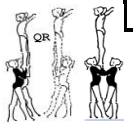


Start

14

15

16



17

18

- **4** for 4/4 to 7/4
- **8** for 8/4 and more

19

20

or

21

or

22

			A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P	Q		R	S	T	U	V	W
1/4	1						2/4									3/4						0/4	1	3	2	2	2	3
	2		1	1	2	2		3	8	11	5	6	10	14	3		3	4	4	5		4/4	3	12	14	18	5	8
	3		1	1	2	2		3	8	11	5	6	10	14	3		3	4	4	5			4	14	16	20	7	10
	4		1	1	2	2		3	8	11	5	6	10	14	3		4	5	5	6			6	16	18	22	9	12
5/4	5		4	4	7	7	6/4	14	20		8	9	24	26	8	7/4	10	16	16	16		8/4	14	30			20	26
	6		6	5	8	8		16	24		10	11	26	30	10		12	18	18	18			16	32			22	28
	7																						16	32				
	8																						18	34				
	9		8	7	10	10		20	28		14	14	30	34	18		16	24	24	24			22	36			28	34
9/4	10		16	14			10/4	24	32							11/4	26					12/4	32	48				
	11		20	16				28	36								30						39	55				
	12																											
	13																											
	14		26	22				32	40								36											
13/4	15		36																									
	16		43																									

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180°	360°	540°	720°	900°	1080°	1260°	1440°
1	0/4	1	2	3	4	6	8	11	14
2	1/4	1	2	3	4	6	8	11	14
3	2/4	2	4	8	10	14	16		
4	3/4	2	4	6	8	10	14	18	22
5	4/4	2	8	10	12	14	18	22	26
6	5/4	2	4	6	8	10	14	18	22
7	6/4	8	10	14	16	20	22	24	28
8	7/4	3	5	7	9	11	15	19	23
9	8/4	4	10	14	18	22	30	38	
10	9/4	4	8	12	16	20	28	36	
11	10/4	12	16	24	28	36	40	44	
12	11/4	4	8	12	16	20	28	36	
13	12/4	6	10	14	18	22	30	38	

+ 4

23

+ 6

24

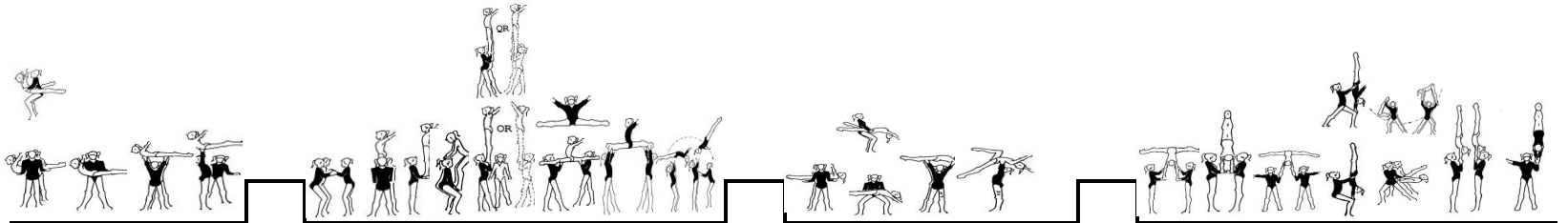
→

Dismount of the middle	
	8
	9
	10
	22

Back Salto

Finish Position

Start



		A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V	W
1/4	1					**2/4**								**3/4**						**0/4 4/4**	1	2	3		1	3	4
	2	1	2	3	3		1	4	2	5	3	6			2	2	3	4			10	20			8		
	3	1	2	3	3		1	4	2	5	3	6			2	2	3	4			12	24			10		
	4	1	2	3	3		1	4	2	5	4	7			3	3	4	5			14	26			12		
5/4	5	5	6	10	10	**6/4**	6	16		20	12	18	3	**7/4**	9	8	13	13		**8/4**	22	34			18		
	6	6	7	11	11		8	18		22	14	20	5		10	9	14	14			24	38			20		
	7																										
	8																										
	9	8	9	13	13		10	20		21	16	22	8		12	11	16	16			26	42					
9/4	10	15		20	20	**10/4**	16						12	**11/4**	22	18				**12/4**							
	11	19		24	24		20						14		26	20											
	12						21						16		24	20											
	13						23						18		28	22											
	14	25					26						20														
13/4	15	34																		**17/4**							
	16	38																									

25

+ 2

26

+ 2

27

+ 2

28

+ 1

29

30

+ 1

31

32

33

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	2	4	6	8	10	14	16	18
2	1/4	1	2	3	4	5	6	7	8
3	2/4	2	4	6	8	10	14	16	18
4	3/4	1	2	3	4	5	6	7	8
5	4/4	4	12	16	20				
6	5/4	2	4	6	8	10	12		
7	6/4	4	8	10	14	16	18		
8	7/4	4	5	6	8	10	12		
9	8/4	8	18	26	34				
10	9/4	4	8	12	16	20			
11	10/4	4	8	12	16	20			
12	11/4	4	8	12	16	20			
13	12/4	8	20	36	52				

+ 4

34

+ 6

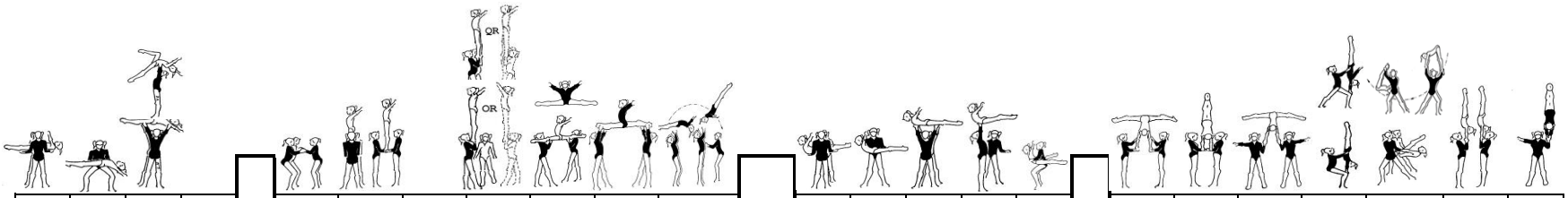
35

→

Dismount of the middle	
	8
	9
	10
	22

Front Salto

Finish Position



Start

36

+ 2

37

+ 2

38

+ 2

			A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V	W
1/4	1						2/4								3/4						0/4 4/4	1	2	3		1	3	4
	2		2	2	3			2	5		7	5	6			4	4	6	6	3		8	14	14		6	16	20
	3		2	2	3			2	5		7	6	6			4	4	6	6	3		10	16	16		8	18	24
	4		2	2	3			2	5		7	6	7			4	4	6	6	3		12	16	18		10	21	28
5/4	5		6	6	8		6/4	7	18		22	12	18	5	7/4	9		13	13	8	8/4	20	26			14		
	6		7	7	9			8	20		24	14	20	6		10		15	15	9		22	28			16		
	7																											
	8																											
	9		10	10	12			10	24		26	16	22	7		12		18	18	11								
9/4	10		16	14	20		10/4	17							11/4	24				22	12/4							
	11		19	18	24			21								28				26								
	12																											
	13																											
	14		25					27																				
13/4	15		32				14/4	39							15/4						16/4							
	16																											

39

40

41

42

43

44

45

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	2	4	6	8	10	14	16	18
2	1/4	1	2	3	4	5	6	7	8
3	2/4	2	4	6	8	10	14	16	18
4	3/4	1	2	3	4	5	6	7	8
5	4/4	4	12	16	20				
6	5/4	2	4	6	8	10	12		
7	6/4	4	8	10	14	16	20		
8	7/4	2	4	6	8	10	12		
9	8/4	8	18	26	34				
10	9/4	4	8	12	16	20			
11	10/4	4	8	12	16	20			
12	11/4	4	8	12	16	20			
13	12/4	8	20	36	52				

+ 2

46

+ 3

47

+ 6

48

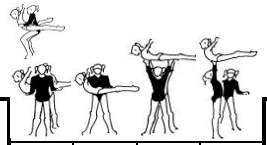
→

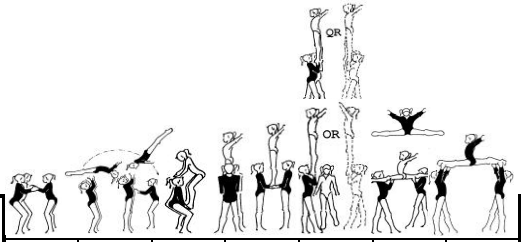
Dismount of the middle

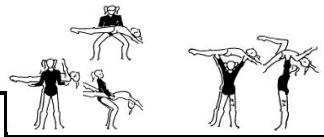
	8
	9
	10
	22

Back Salto

Finish Position







Start

49

50

			A	B	C	D	E	F	G		H	I	J	K		L	M	N	O	P	Q	R		S	T	U	V	W
1/4	1									2/4					3/4								0/4 4/4	1	1		1	1
	2							6	8		2	2	4	4		2	2	3	6	8	5	8		4	4		7	7
	3		2	5	6		1	6	8		3	3	5	5		2	2	4	7	10	6	9		5	5		8	8
	4		2	5	6		1	6	8		4	4	6	6		2	2	4	8	12	8	11		6	6		9	9
5/4	5		8	12	14		6	14	16	6/4	10	10	13	13	7/4	11	11	16	20	24	18	22	8/4	14	12			
	6		10	14	16		8	16	18		12	12	15	15		13	13	20	24	28	22	26		18	16			
	7																											
	8																											
	9		12	16	18			18	20		14	14	17	17		15	15	26	30	34	26	32						
9/4	10		24	30						10/4	22				11/4	26							12/4	30	26			
	11		28	34							26					30								34	30			
	12																											
	13																											
	14										30					34								38	34			
13/4	15																											
	16																											

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6	7	
2	1/4	1	2	3	4	5	6	7	
3	2/4	1	2	3	4	5	6	7	
4	3/4	2	6	10	14	18			
5	4/4	2	8	10	12	14			
6	5/4	2	4	6	8	10			
7	6/4	2	4	6	8	10			
8	7/4	3	7	11	15	19			
9	8/4	3	9	13	17	21			
10	9/4	4	8	12	16	20			
11	10/4	4	8	12	16	20			
12	11/4	6	10	14	18				
13	12/4	6	14	18	22				

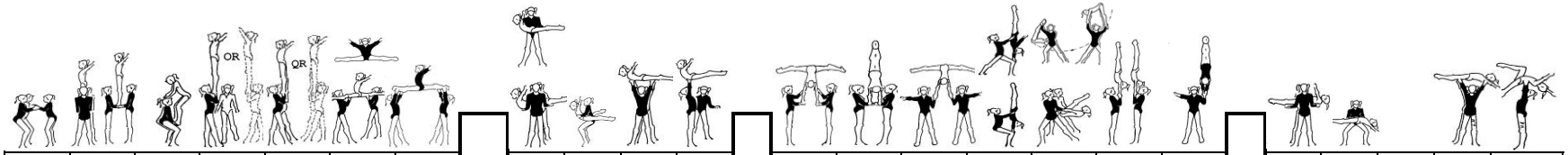
51

52

53

Front Salto

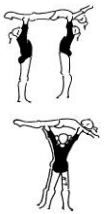
Finish Position



Start

54

55



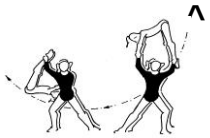
56

57

58

		A	B	C	D	E	F	G		H	I	J	K		L	M	N	O	P	Q	R		S	T	U	V	W
1/4	1								**2/4**					**3/4**							**0/4 4/4**	1	1		1	1
	2		2	1	3	3	2	3		2	2	3	3		3	7	9		2	7	11		3	3		4	4
	3		3	1	3	3	3	4		2	2	3	3		3	8	10		2	8	12		4	4		5	5
	4	1	4	1	3	3	3	4		2	2	4	4		4	9	11		3	9	14		5	5		6	6
5/4	5	4	10		14	14	10	13	**6/4**	7	6	9	9	**7/4**	10	16	16		8	16		**8/4**	14	12			18
	6	5	12		16	16	12	15		8	7	11	11		12	18	18		10	18			18	14			22
	7																										
	8																										
	9	6	14		18	18	14	17		9	8	13	13		14	20	20			20							
9/4	10	14	22				20	26	**10/4**	16	14			**11/4**	24	30						**12/4**	28				
	11	18	26				24	30		18	16				28	34							34				
	12																										
	13																										
	14																										
13/4	15	30																									
	16																										

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6	7	
2	1/4	1	2	3	4	5	6	7	
3	2/4	1	2	3	4	5	6	7	
4	3/4	2	6	10	14	18			
5	4/4	2	8	10	12	14	16	18	20
6	5/4	2	4	6	8	10			
7	6/4	2	4	6	8	10			
8	7/4	3	7	11	15	19			
9	8/4	3	9	13	17	21	25		
10	9/4	4	8	12	16	20			
11	10/4	4	8	12	16	20			
12	11/4	6	10	14	18				
13	12/4	6	14	18	22				

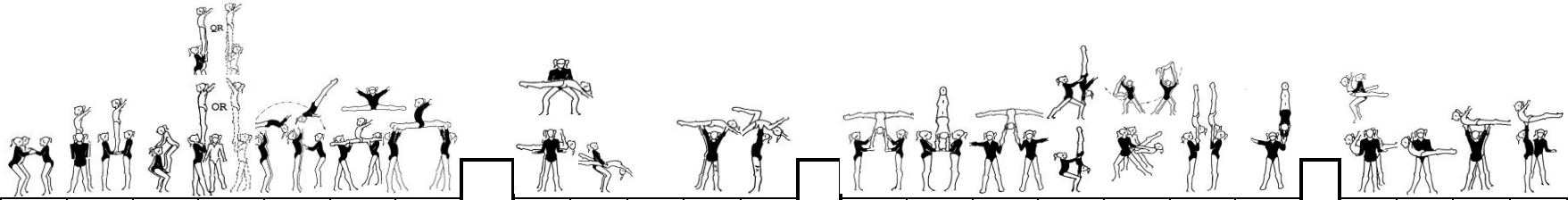


59

60

Back Salto

Finish Position



Start

61

62

		A	B	C	D	E	F	G		H	I	J	K	L		M	N	O	P	Q	R	S		T	U	V	W
1/4	1								**2/4**						**3/4**								**0/4**	1	1	1	2
	2		3	2	3		3	5		3	2		5	5		5	8	10		4	10	14	**4/4**	4	4	7	7
	3		3	2	3		3	5		3	2		5	5		5	9	12		4	12	16		6	6	9	9
	4	1	4	2	4		3	5		4	2		6	6		6	10	14		4	14	18		8	8	11	11
5/4	5	4	8	5	12	4	10	13	**6/4**	9	7		12	12	**7/4**	12	18	18		10	18		**8/4**	14	14	24	24
	6	5	10	6	14	5	12	15		10	8		14	14		14	20	20		12	20			18	18	28	28
	7																										
	8																										
	9	6	12	7	18	6	14	17		12	10		16	16		16	22	22		14	22						
9/4	10	14	22	16	26	14	22	25	**10/4**	16	14				**11/4**								**12/4**	18			
	11	18	26	20	30	16	26	29		18	16													20			
	12	18																									
	13	20																									
	14	24																									
13/4	15	30																									
	16																										

63

64

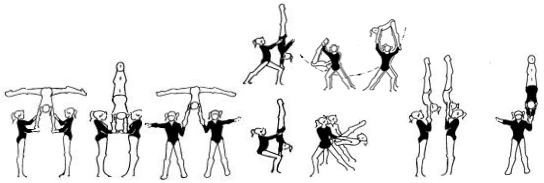
65

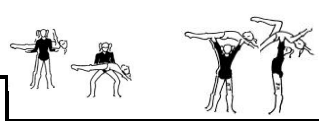
		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6	7	8
2	1/4	1	2	3	4	5	6	7	
3	2/4	1	2	3	4	5	6	7	
4	3/4	2	6	10	14	18			
5	4/4	2	8	10	12	14	16	19	22
6	5/4	2	4	6	8	10			
7	6/4	2	4	6	8	10			
8	7/4	3	7	11	15	19			
9	8/4	3	9	13	17	21			
10	9/4	4	8	12	16	20			
11	10/4	4	8	12	16	20			
12	11/4	6	10	14	18				
13	12/4	6	14	18	22				

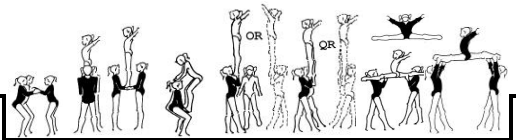
66

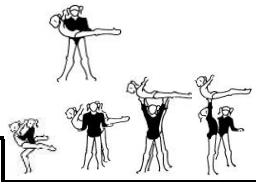
Front Salto

Finish Position



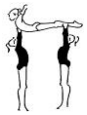






Start

67



68

			A	B	C	D	E	F	G		H	I	J	K	L		M	N	O	P	Q	R	S		T	U	V	W
1/4	1									2/4						3/4								0/4 4/4	1	1	1	2
	2		2	3	4		2	3	5		2	2		4	4		3	6		10	10	5	8		3	4	6	6
	3		2	3	4		2	3	5		3	3		4	4		3	7		12	12	6	9		4	5	8	8
	4		2	3	4		2	3	5		4	4		5	6		4	8		14	14	8	11		4	6	10	10
5/4	5		7	10	12		5	12		6/4	8	8		9	9	7/4	10	22		26	26	20	23	8/4	12	14		
	6		9	12	14		7	14			10	10		11	11		12	26		30	30	24	27		14	16		
	7																											
	8																											
	9		11	14	16		11	16			12	12		13	13		14	32		36	36	30	33					
9/4	10									10/4	16	16				11/4	20							12/4				
	11										20	20					24											
	12																											
	13																											
	14										24	24					28											
13/4	15																											
	16																											

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6	7	8
2	1/4	2	4	6	8	10			
3	2/4	1	2	3	4	5	6		
4	3/4	2	4	6	8	10	12		
5	4/4	2	8	10	12	14	16		
6	5/4	2		6	8	10	12		
7	6/4	2	4	6	8	10	12		
8	7/4	3	6	9	12	15	18	21	24
9	8/4	3	8	11	14	17	20	23	26
10	9/4	5	7	10	13	16			
11	10/4	5	7	10	13	16			
12	11/4	7	11	15	19	23			
13	12/4	7	15	19	23	27			

69

70

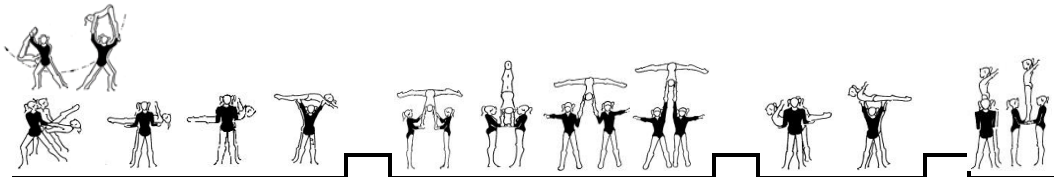
71

Start

72

Back Salto

Finish Position



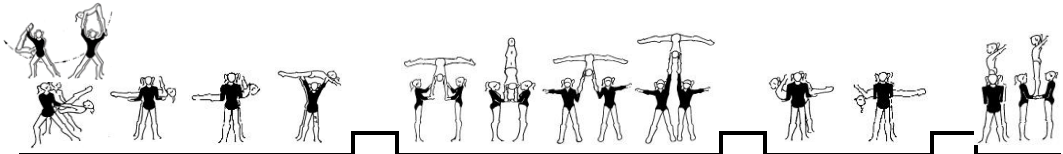
			A	B	C	D		E	F	G	H		I	J		K
1/4	1						2/4					3/4			0/4	3
	2		4	1		3		6	8		10		3	4	4/4	8
	3		4	1		3		6	8		10		4	5		10
	4		4	1		3		6	8		10		5	6		12
5/4	5		8	6		10	6/4	14	22		24	7/4	12		8/4	24
	6		12	7		12		16	26		28		16			28
	7		14	8		14		20	30		32		20			36

Salto

Twist	180°	360°	540°	720°	900°	1080°
1/4	1	3	4	5	7	9
2/4 3/4 6/4	2	4	6	8	10	12
4/4	4	6	8	10	12	14
5/4-7/4	2	4	6	8	10	12
8/4	4	6	8	10	12	14

73

Front Salto

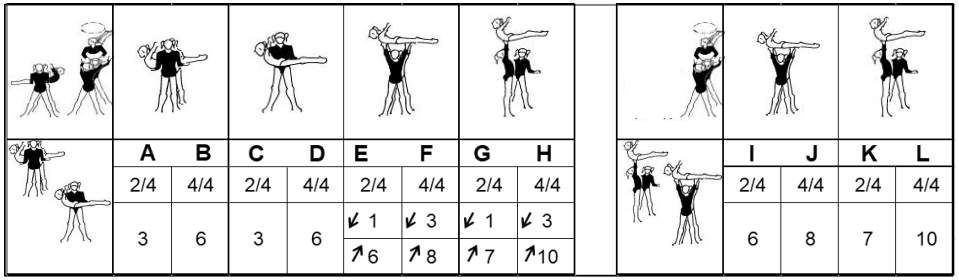


			A	B	C	D		E	F	G	H		I	J		K
1/4	1						2/4					3/4			0/4	2
	2				1	1		3	4		6			3	4/4	10
	3				1	1		3	5		7			3		12
	4				1	1		4	6		8			4		14
5/4	5				5	10	6/4	10	16		18	7/4		14	8/4	24
	6				7	12		12	20		22			18		28
	7				9	14		14	24		26			24		36

Salto

Twist	180°	360°	540°	720°	900°	1080°
1/4	1	3	4	5	7	8
2/4 3/4 6/4	2	4	6	8	10	12
4/4	4	6	8	10	12	14
5/4-7/4	2	4	6	8	10	12
8/4	4	6	8	10	12	14

74



A	B	C	D	E	F	G	H
2/4	4/4	2/4	4/4	2/4	4/4	2/4	4/4
3	6	3	6	↙ 1 ↗ 6	↙ 3 ↗ 8	↙ 1 ↗ 7	↙ 3 ↗ 10

I	J	K	L
2/4	4/4	2/4	4/4
6	8	7	10

Twist	180°	360°	540°	720°	900°	1080°	+180°
	1	3	5	7	9	11	+3

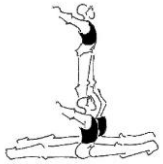
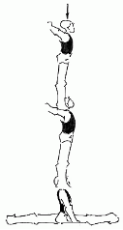
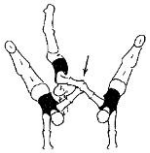
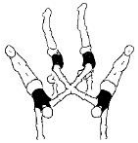
МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ

БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

СТАТИЧЕСКИЕ УДЕРЖАНИЯ И ДВИЖЕНИЯ

Cat 1	**Two bases on the floor**						
Cat 2	**Two working tops**						
Cat 3	**Work on the knies of the base**						
Cat 4	**Work on the shoulders of the base**						
Cat 5	**Work on feet of the base**						
Cat 6	**All others**						

Мужские группы:

Как смотреть трудность для "Верхнего"

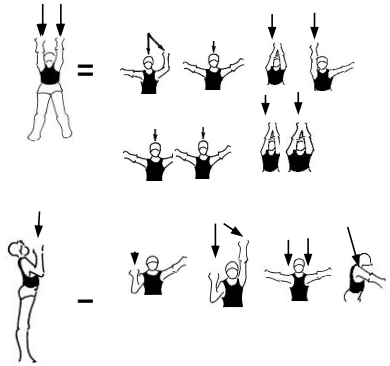
В левой колонке вертикального бокса представлены типовые положения "Среднего". Во всех других боксах представлены варианты этих положений "Среднего".

Трудность элементов "Верхнего" на этих различных положениях определяются стоимостью удержаний в левой колонке.

Стоимость этих удержаний можно найти на стр. 81, 82, 83, 84.

	1	2	3	4	5	6

Определение базового положения на стр. 85-92, следующие различные точки опоры считаются идентичными.



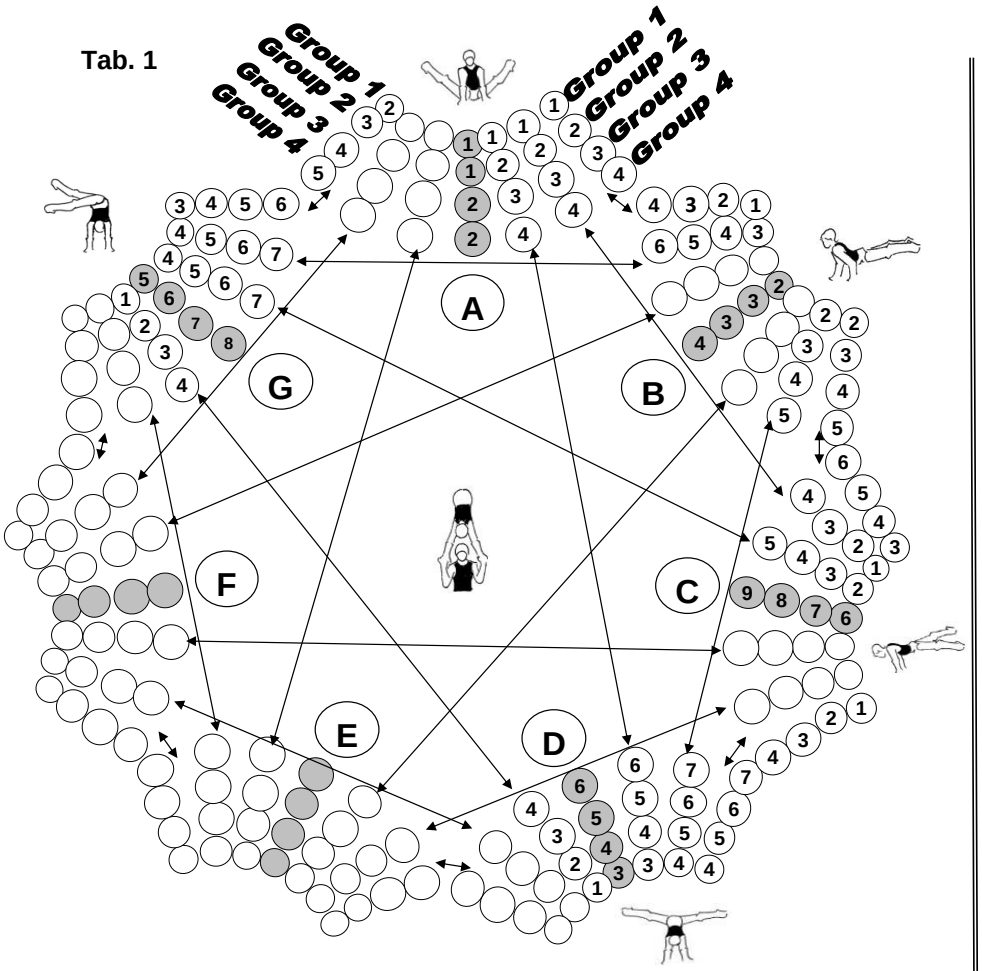
2 nd / 1 st BASE	1-8	9-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30…
1-8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9-13	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
14-15	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13
16-17	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
18-19	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
20-21	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
22-23	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17
24-25	7	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18
26-27	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19
28-29	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20
30…	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - diffculty 14 - 17 ; 4 group - difficulty 18 <

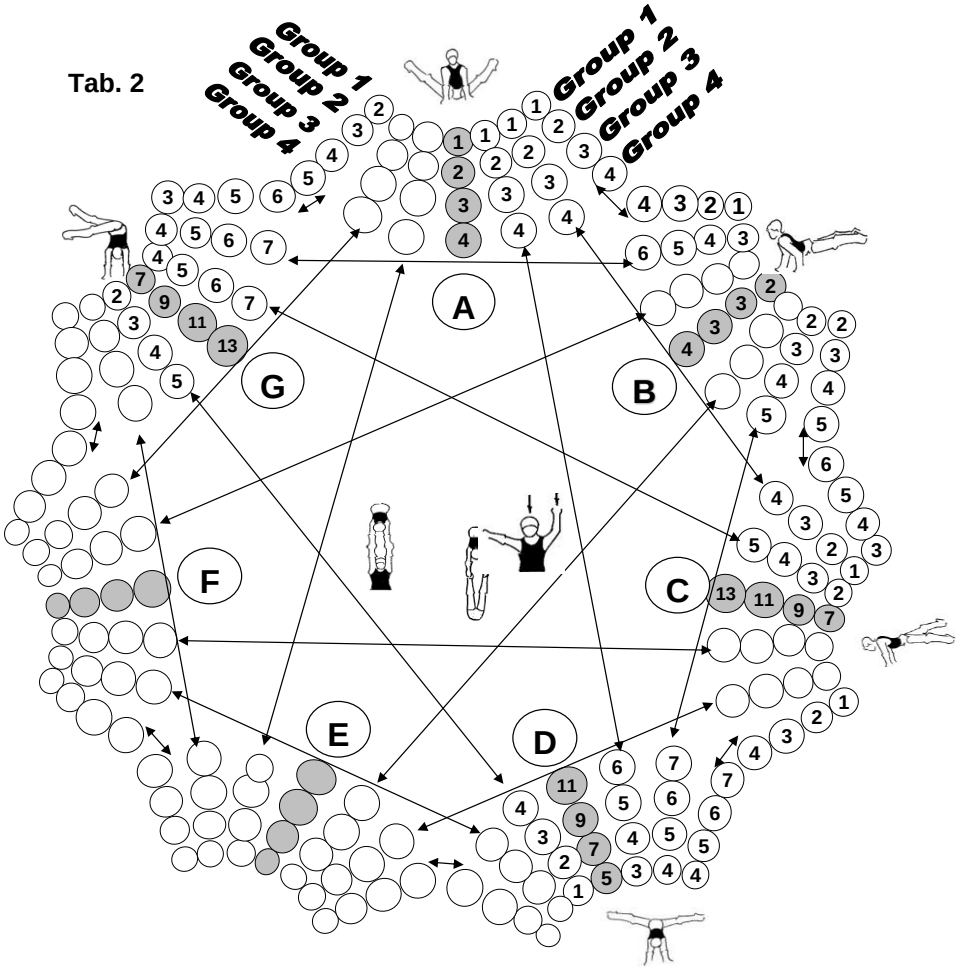
Мужские группы - ВХОДЫ: Стоимость статического удержания НЕ входит

		A			D			A					D					E				
	Start																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22
A												5					7					
B		1	2	3	3		5	2	4	8	6	10	5		10		11	3	5		7	
C	Power	5	7	9	5		9	7	10	15	13	19	7		15		19	6	9		12	
D		4	7	10	8		14	8	12	18	17	24	12		22		28	11	13		17	
E		3	5	7	5		9	5	7	12	10	17	7		14		20	6	8		11	
F	Diamidov	8	11	15	10		17	12	15	21	19	25	14		23		27	13	16		20	
G		2	3	4	4		6	3	5	9	7	11	5		11		13	4	6		8	

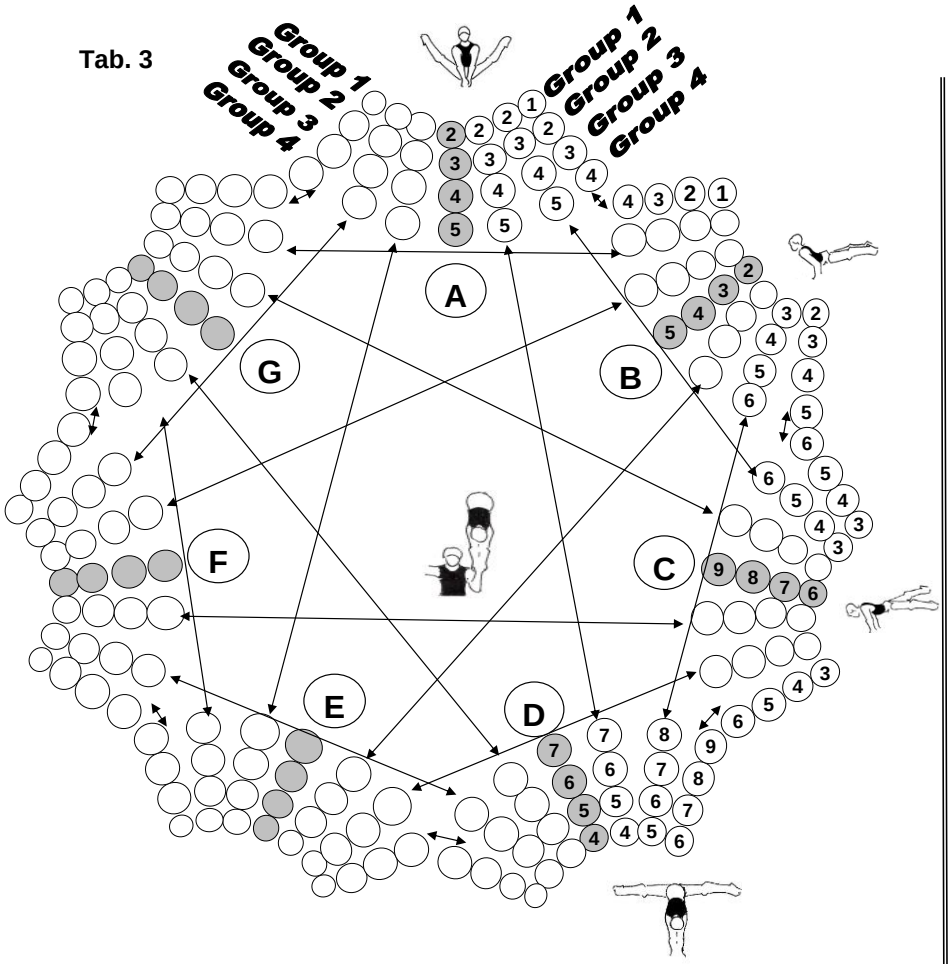
Tab. 1


Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
A
B
C
D
E
F
G

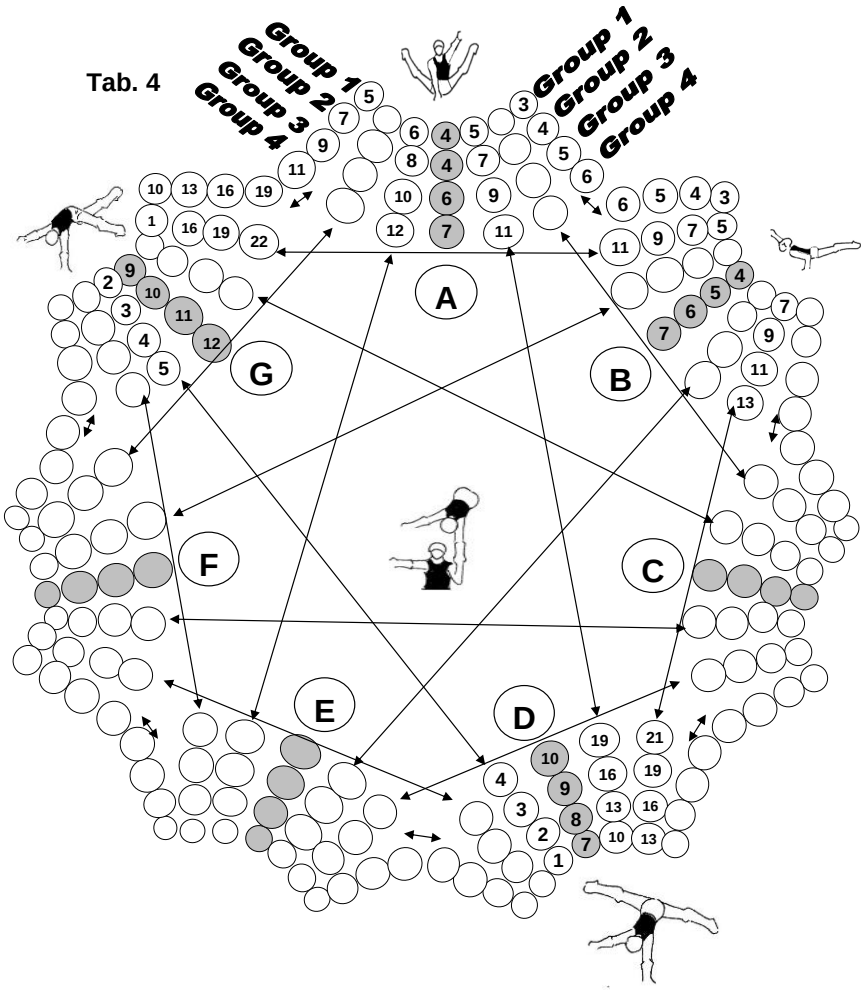
Tab. 2


Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
A
B
C
D
E
F
G

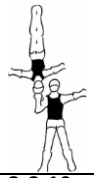
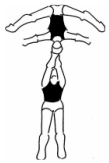
Tab. 3



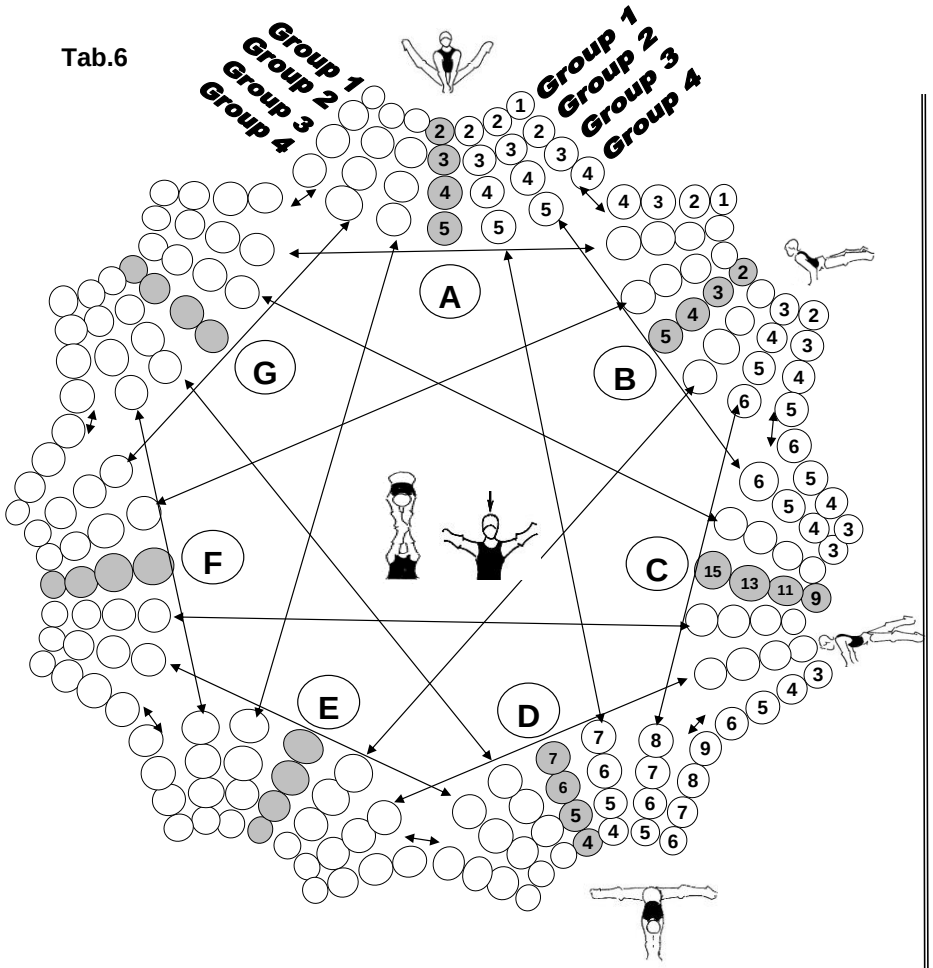
Tab. 4



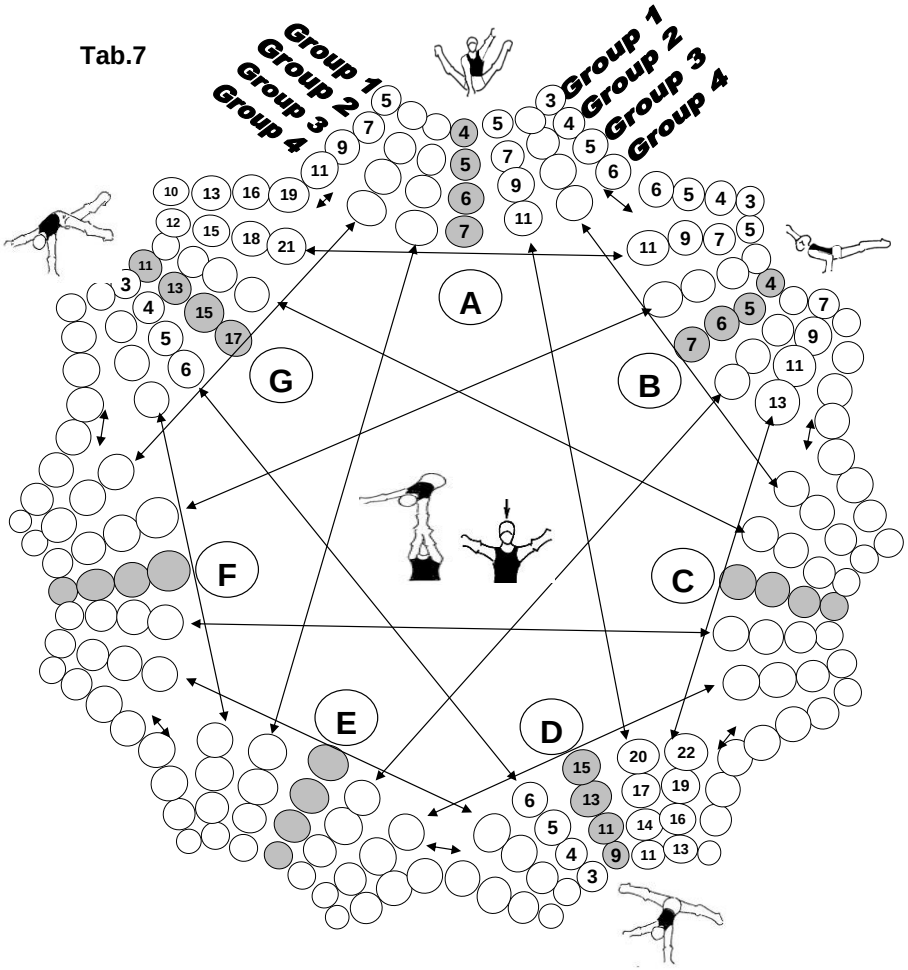
Tab. 5

1	2	3	4	5	6	7	8
							
7-8-9-10	3-3-4-4	7-8-8-10	3-3-4-4	4-4-5-5	11-13-15-17	7-9-11-13	9-11-13-15

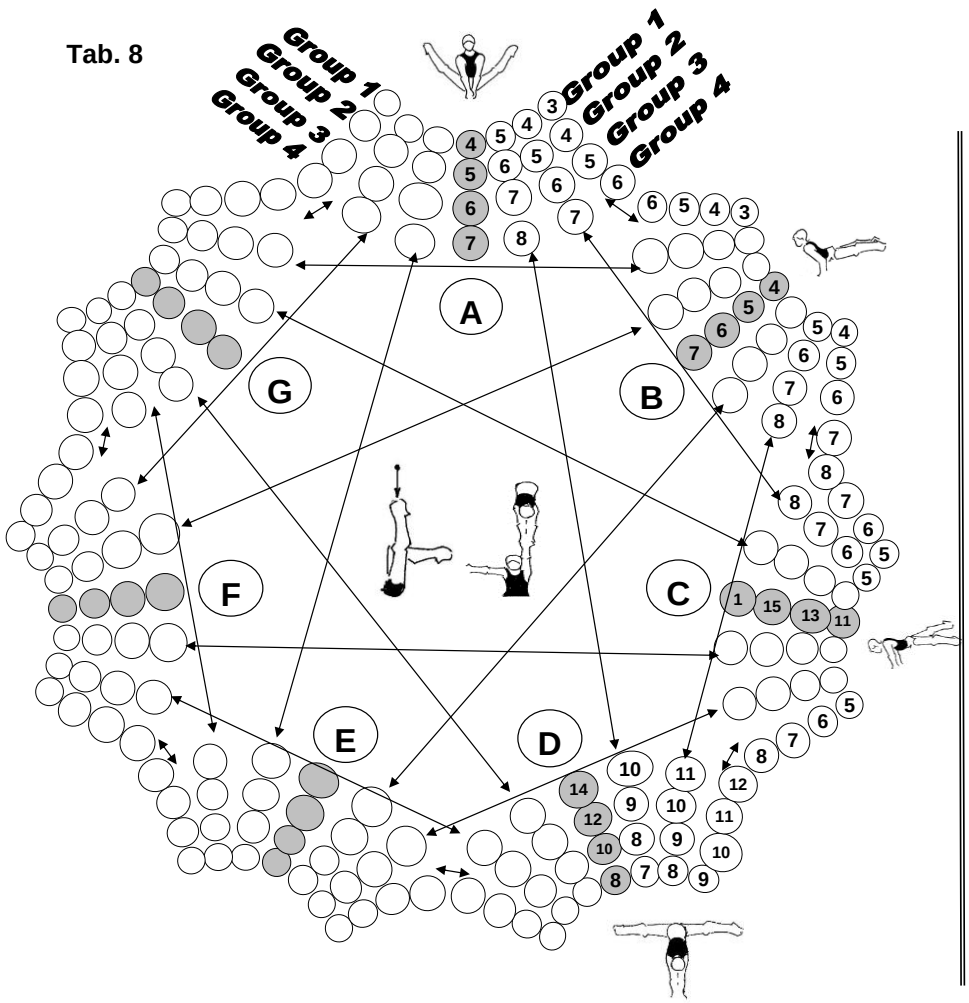
Tab.6


Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
A
B
C
D
E
F
G

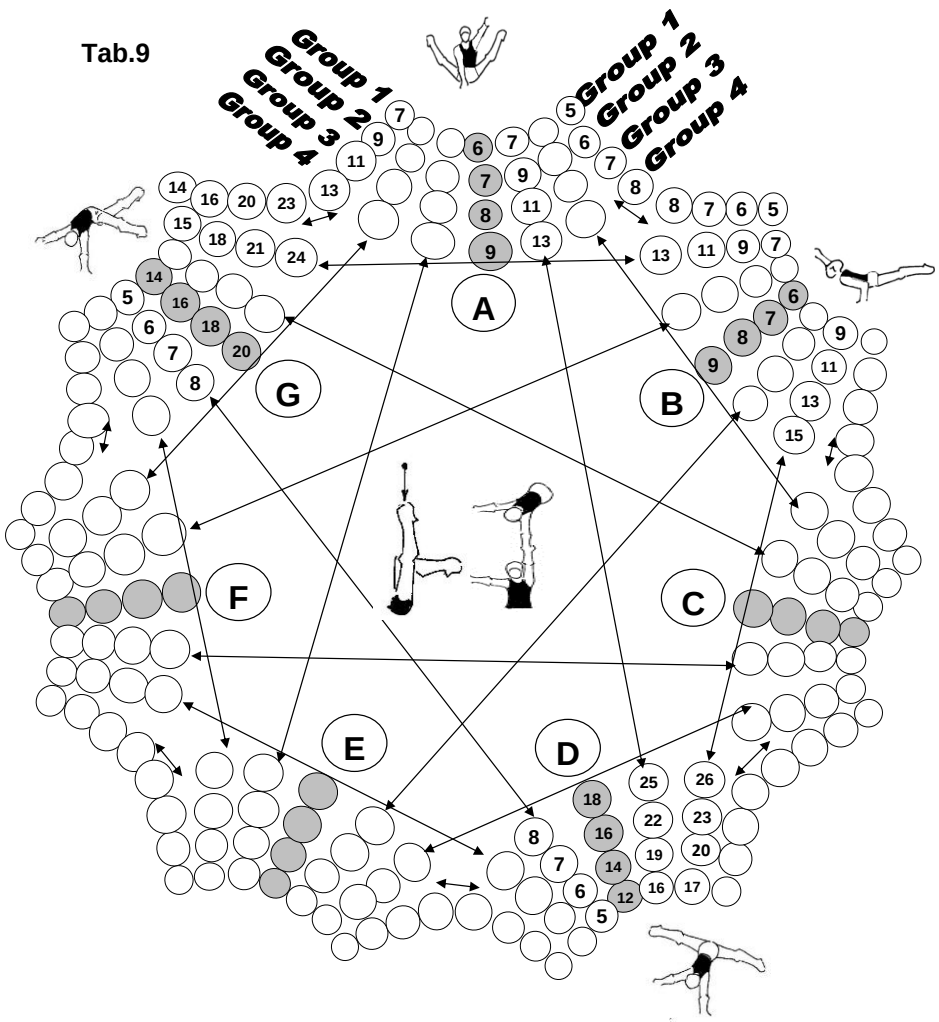
Tab.7


Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
A
B
C
D
E
F
G

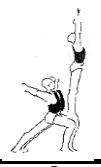
Tab. 8

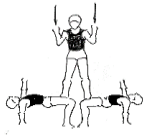
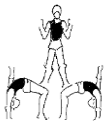
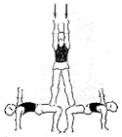
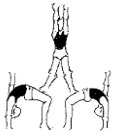
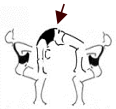
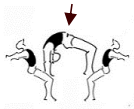
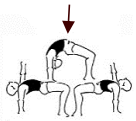
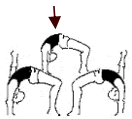
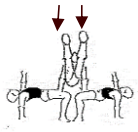
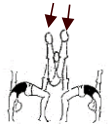
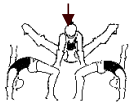

Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
A
B
C
D
E
F
G

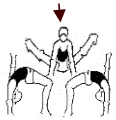
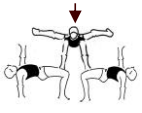
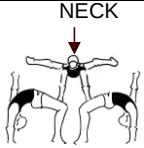
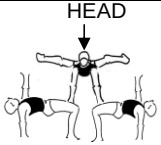
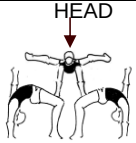
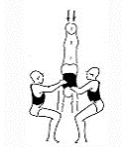
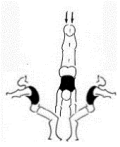
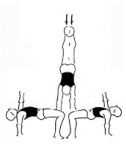
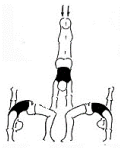
Tab.9

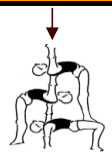
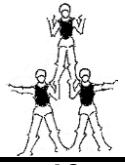
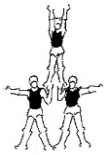

Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
Group 1
Group 2
Group 3
Group 4
A
B
C
D
E
F
G

Category 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	3	4	5	6	3	5	6	8	3	4	5	6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B											NECK	NECK 
	4	5	6	7	4	5	5	6	8	9	6	7

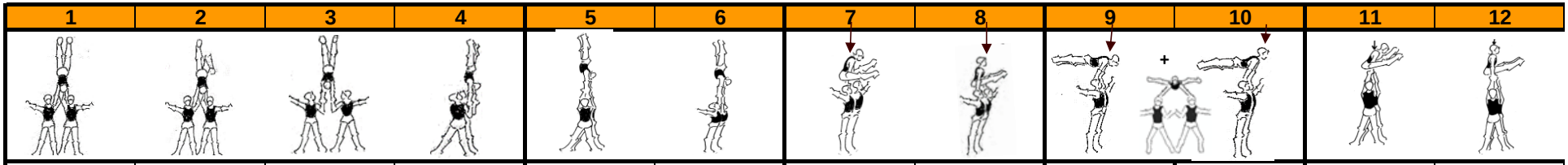
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
C	HEAD	HEAD 	NECK 	NECK 	HEAD 	HEAD 						
	11	10	10	11	15	16	9	16	9	16	16	17

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D												
	6	7	7	10	8	11	10	13	18	23	23	28

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - diffculty 14 - 17 ; 4 group - difficulty 18

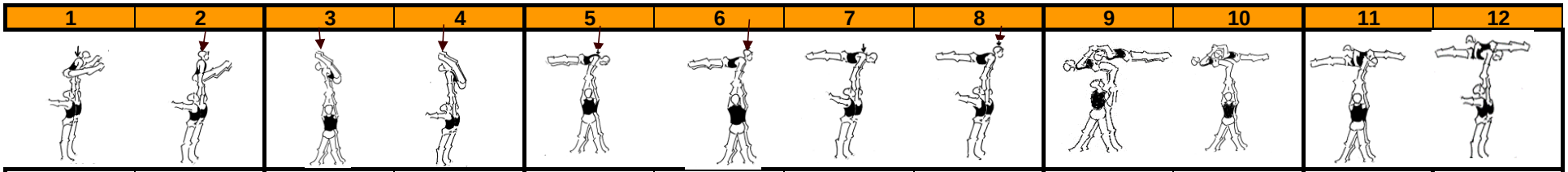
Category 1

A



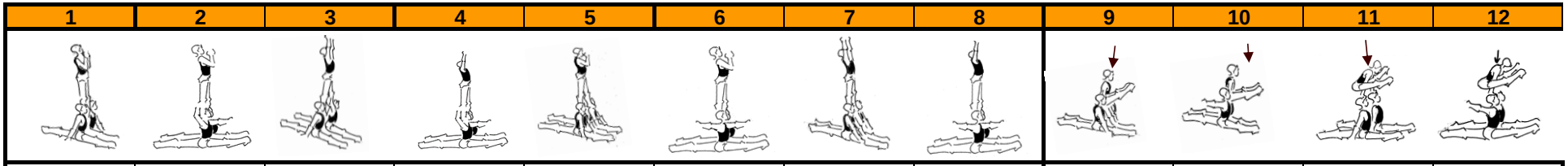
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	13	28	19	33	35	12	14	13	16	17	19

B



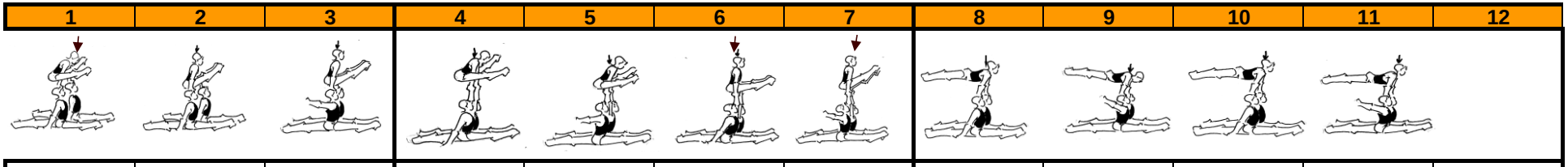
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
19	21	15	19	20	22	22	24	8	14	11	15

C



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	6	8	9	6	7	10	11	6	7	6	7

D

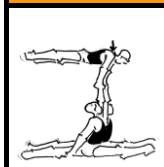
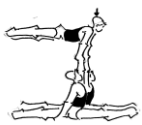
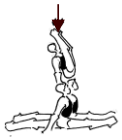
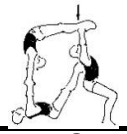
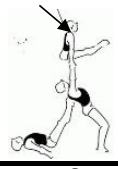
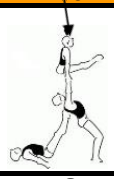
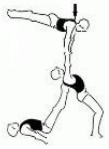
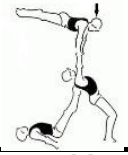


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	9	10	12	14	14	16	9	10	13	15	

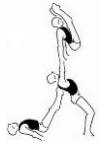
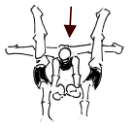
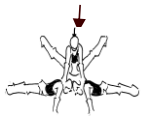
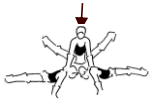
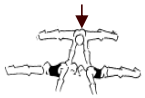
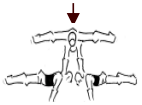
1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - diffculty 14 - 17 ; 4 group - difficulty 18

Category 1

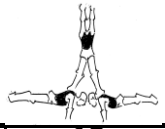
A

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
											
15	17	17	19	10	11	7	8	6	8	9	11

B

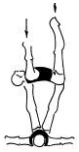
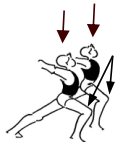
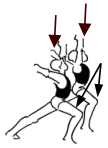
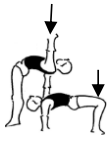
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					NECK 	HEAD 	NECK 	HEAD 			
10	11	13	14	16	15	17	18	20	11	15	17

C

1	2	3	4	5	6	7	10	11	10	11	12
											
15	18										

Category 2

D

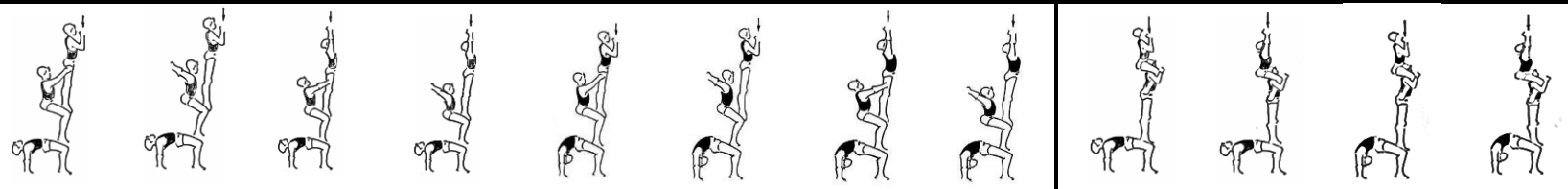
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
											
10	16	12	16	17	2	4	4	10	4	11	12

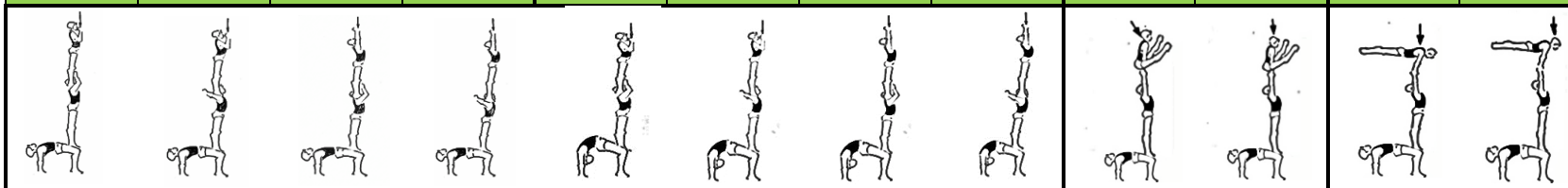
E

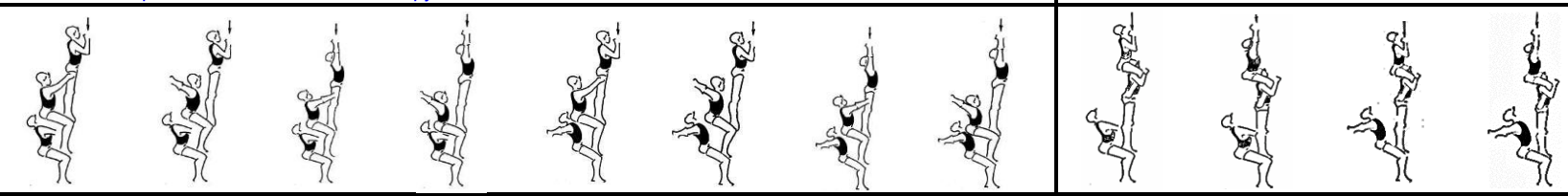
1	2
14	

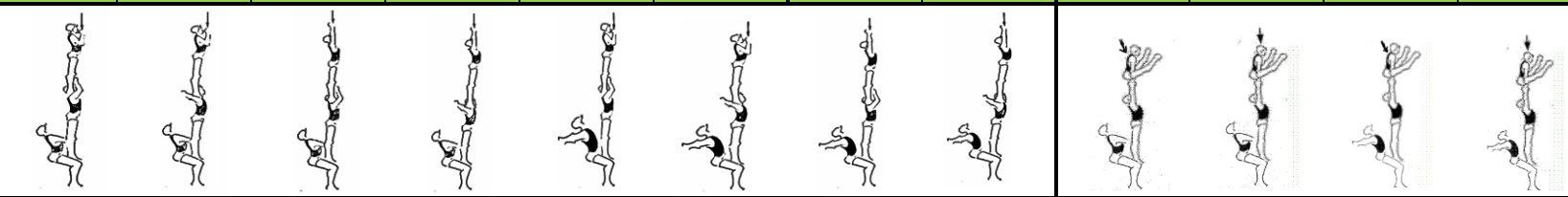
1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - diffculty 14 - 17 ; 4 group - difficulty 18

Category 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	9	11	11	14	10	12	14	15	8	10	10	12

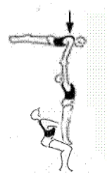
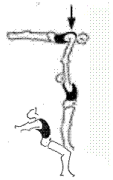
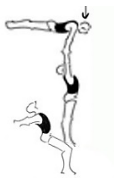
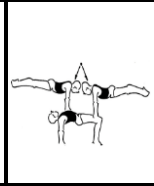
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B												
	11	14	18	20	13	15	19	21	19	22	24	26

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
C	"Средний" не может сидеть на груди "Нижнего"											
												
	10	12	14	16	12	14	16	18	12	13	13	15

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D												
	19	23	26	29	24	27	30	33	30	31	32	34

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - diffculty 14 - 17 ; 4 group - difficulty 18

Category 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	34	36	36	38	16	18	12	8	9	8		

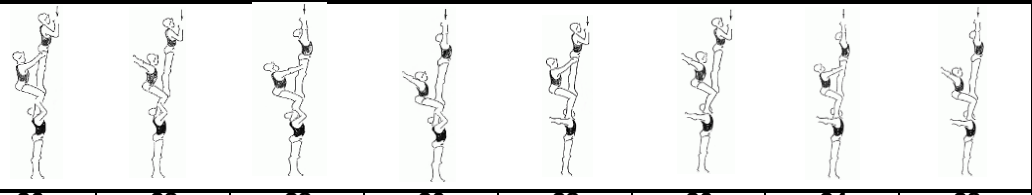
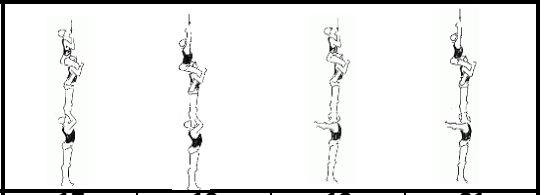
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B												

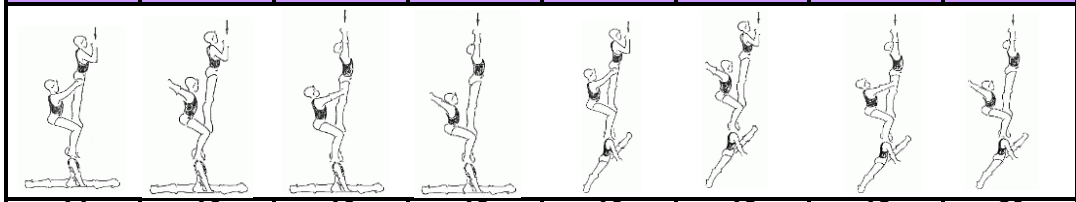
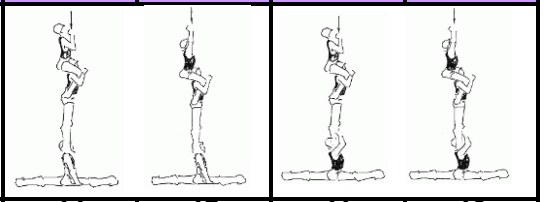
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
C												

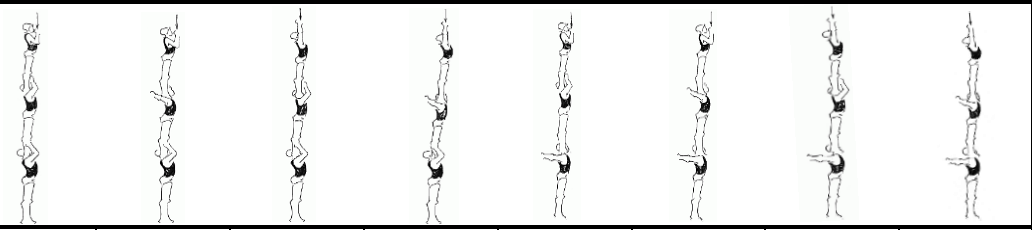
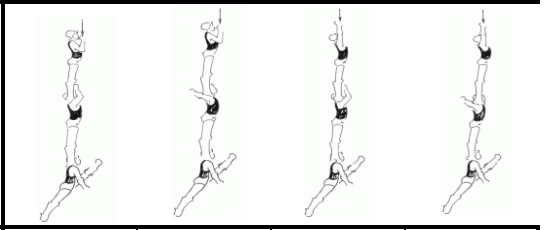
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D												

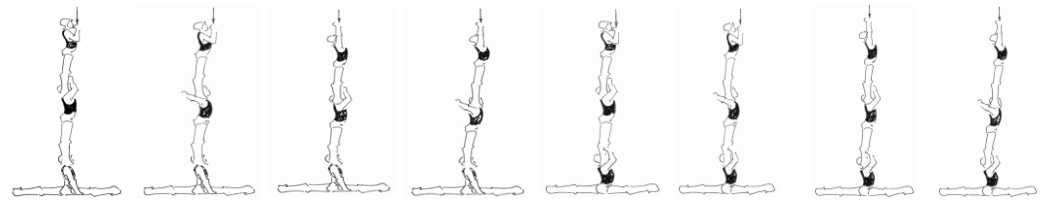
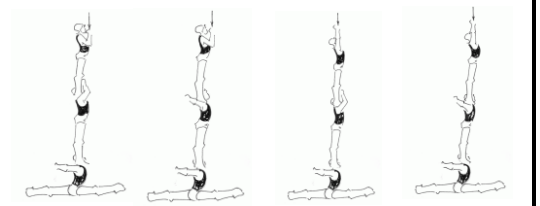
1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - diffculty 14 - 17 ; 4 group - difficulty 18

Category 4

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	26	28	28	30	28	30	34	38	17	19	19	21

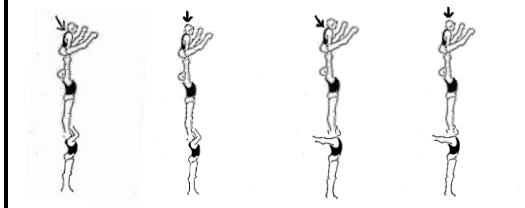
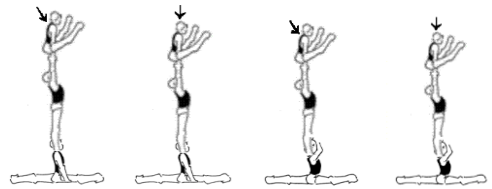
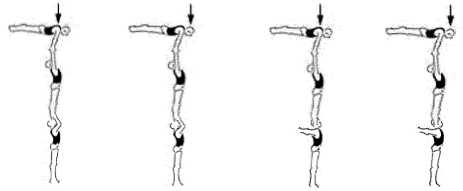
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B												
	14	16	16	18	16	18	18	20	14	17	11	13

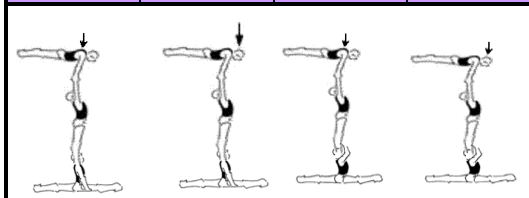
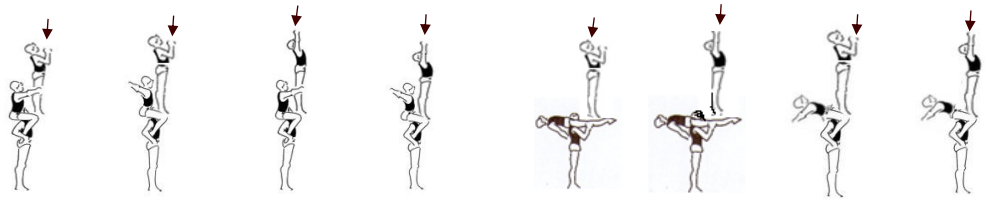
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
C												
	32	34	46	48	34	36	48	50	15	17	26	28

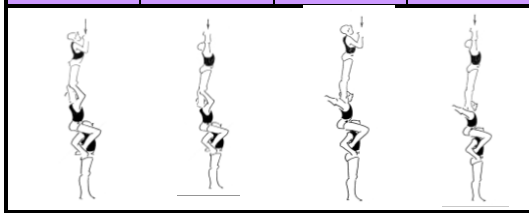
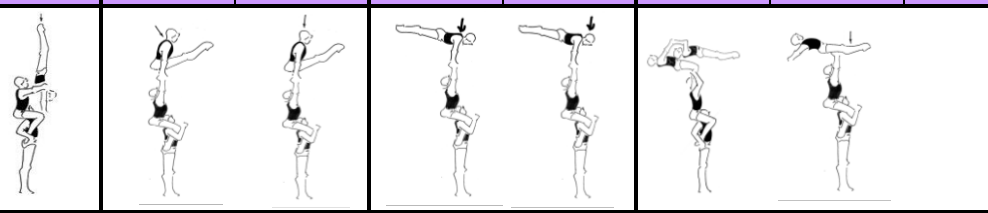
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D												
	13	15	24	26	13	15	24	26	15	17	26	28

1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - diffculty 14 - 17 ; 4 group - difficulty 18

Category 4

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	32	33	34	35	17	18	18	19	46	48	48	50

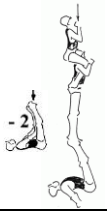
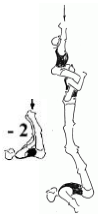
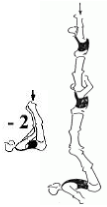
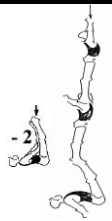
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B												
	22	24	23	25	10	11	12	13	11	12	13	14

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
C												
	13	17	15	18	20	20	22	23	25	14	22	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D												

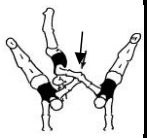
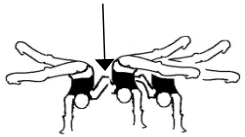
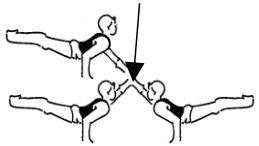
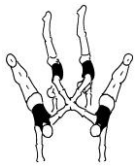
1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - diffculty 14 - 17 ; 4 group - difficulty 18

Category 5

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
	14	16	16	18	15	17	17	19	28	30	12	10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B												

Category 6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C										
	16	18	10	8	12					

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D												

1 group - difficulty 1 - 8; **2** group - difficulty 9 - 13; **3** group - diffculty 14 - 17 ; **4** group - difficulty 18

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ

ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

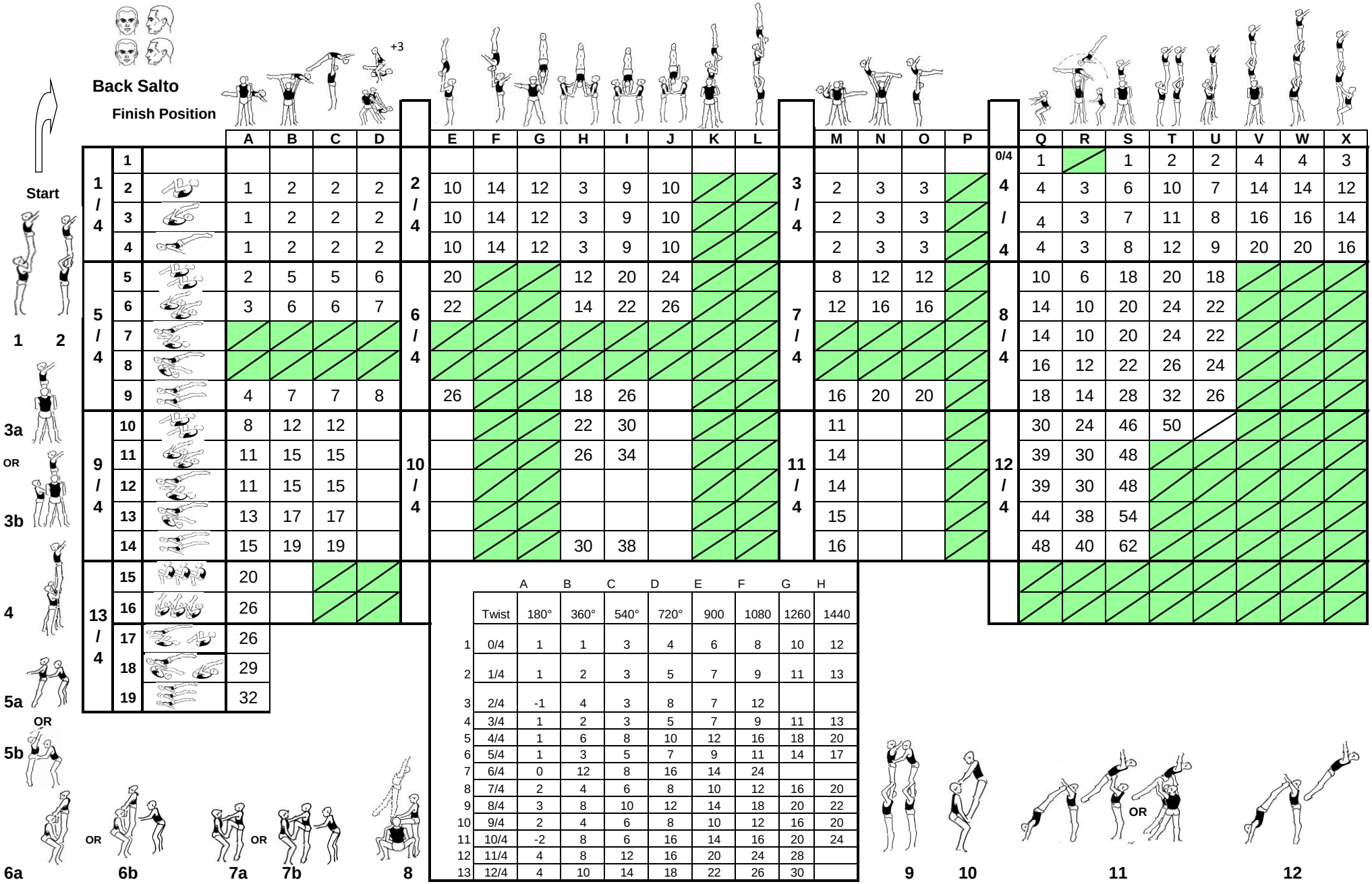
Мужские группы

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
4	1		2		3		4		5		6		7		8	
5																
6	2		3		4		5		6		7		8		9	
7																
8	3		4		5		6		7		8		9		10	
9																
10	4		5		6		7		8		9		10		11	
11																
12	5		6		7		8		9		10		11		12	
13																
14	6		7		8		9		10		11		12		13	
15																
16	7		8		9		10		11		12		13		14	
17																
18	8		9		10		11		12		13		14		15	
19																
20	9		10		11		12		13		14		15		16	
21																
22	10		11		12		13		14		15		16		17	
23																

Эта таблица работает слева направо:

Вертикальная колонка = первый элемент

Горизонтальный ряд = второй элемент

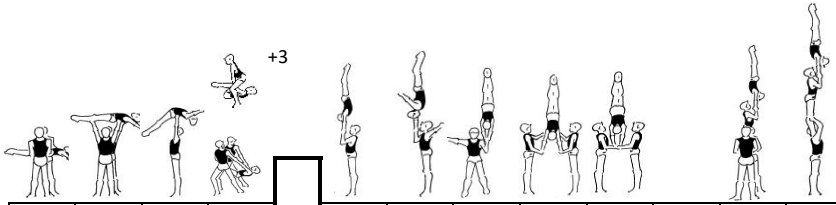


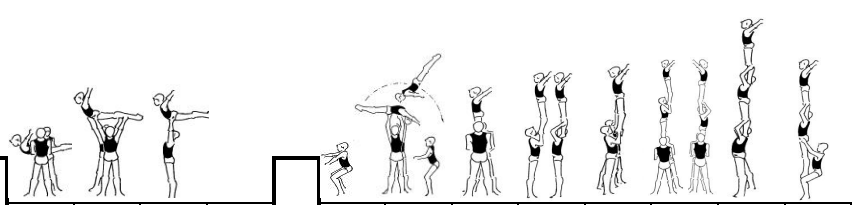
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
1/4	1																	0/4 1		1	2	2	4	4	3
	2	1	2	2	2	10	14	12	3	9	10			2	3	3		4 4	3	6	10	7	14	14	12
	3	1	2	2	2	10	14	12	3	9	10			2	3	3		4 4	3	7	11	8	16	16	14
	4	1	2	2	2	10	14	12	3	9	10			2	3	3		4 4	3	8	12	9	20	20	16
5/4	5	2	5	5	6	20			12	20	24			8	12	12		8/4 10	6	18	20	18			
	6	3	6	6	7	22			14	22	26			12	16	16		14	10	20	24	22			
	7																	14	10	20	24	22			
	8																	16	12	22	26	24			
	9	4	7	7	8	26			18	26				16	20	20		18	14	28	32	26			
9/4	10	8	12	12					22	30				11				12/4 30	24	46	50				
	11	11	15	15					26	34				14				39	30	48					
	12	11	15	15										14				39	30	48					
	13	13	17	17										15				44	38	54					
	14	15	19	19					30	38				16				48	40	62					
13/4	15	20																							
	16	26																							
	17	26																							
	18	29																							
	19	32																							

	Twist	A 180°	B 360°	C 540°	D 720°	E 900	F 1080	G 1260	H 1440
1	0/4	1	1	3	4	6	8	10	12
2	1/4	1	2	3	5	7	9	11	13
3	2/4	-1	4	3	8	7	12		
4	3/4	1	2	3	5	7	9	11	13
5	4/4	1	6	8	10	12	16	18	20
6	5/4	1	3	5	7	9	11	14	17
7	6/4	0	12	8	16	14	24		
8	7/4	2	4	6	8	10	12	16	20
9	8/4	3	8	10	12	14	18	20	22
10	9/4	2	4	6	8	10	12	16	20
11	10/4	-2	8	6	16	14	16	20	24
12	11/4	4	8	12	16	20	24	28	
13	12/4	4	10	14	18	22	26	30	

Back Salto

Finish Position





Start

		A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V	W	X
1/4	**1**					**2/4**									**3/4**					**0/4**	1		2	3	3			
	2	2	3	3	4		20			13	18		16	16		4	5	5		**4/4**	6	6	8	10	8	12	10	9
	3	2	3	3	4		20			13	18		16	16		4	5	5			6	6	9	11	9	14	12	11
	4	2	3	3	4		20			13	18		16	16		4	5	5			6	6	10	12	10	16	14	13
5/4	**5**	4	5	5	11	**6/4**	22			14	22		30	28	**7/4**	8	10	10		**8/4**	12	10	22	22	20			
	6	6	7	7	12		24			16	24		34	32		10	12	12			16	14	24	26	24			
	7																				16	14	24	26	24			
	8																				18	16	26	28	26			
	9	8	9	9	15		28			18	26		38	36		14	16	18			20	18	28	30	28			
9/4	**10**	10	16	16		**10/4**				24	34				**11/4**	14	18			**12/4**	34	32	48					
	11	14	20	20						28	38					18	22				40	36	56					
	12	14	20	20												18	22				42	36	56					
	13	16	22	22												20	24				42	38	58					
	14	18	24	24						32	40					22	26				48	40	66					
13/4	**15**	22																		**16/4**								
	16	28																										
	17	28																										
	18	31																										
	19	34																										

13

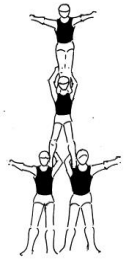
14

+2

15

16

17



18a

OR

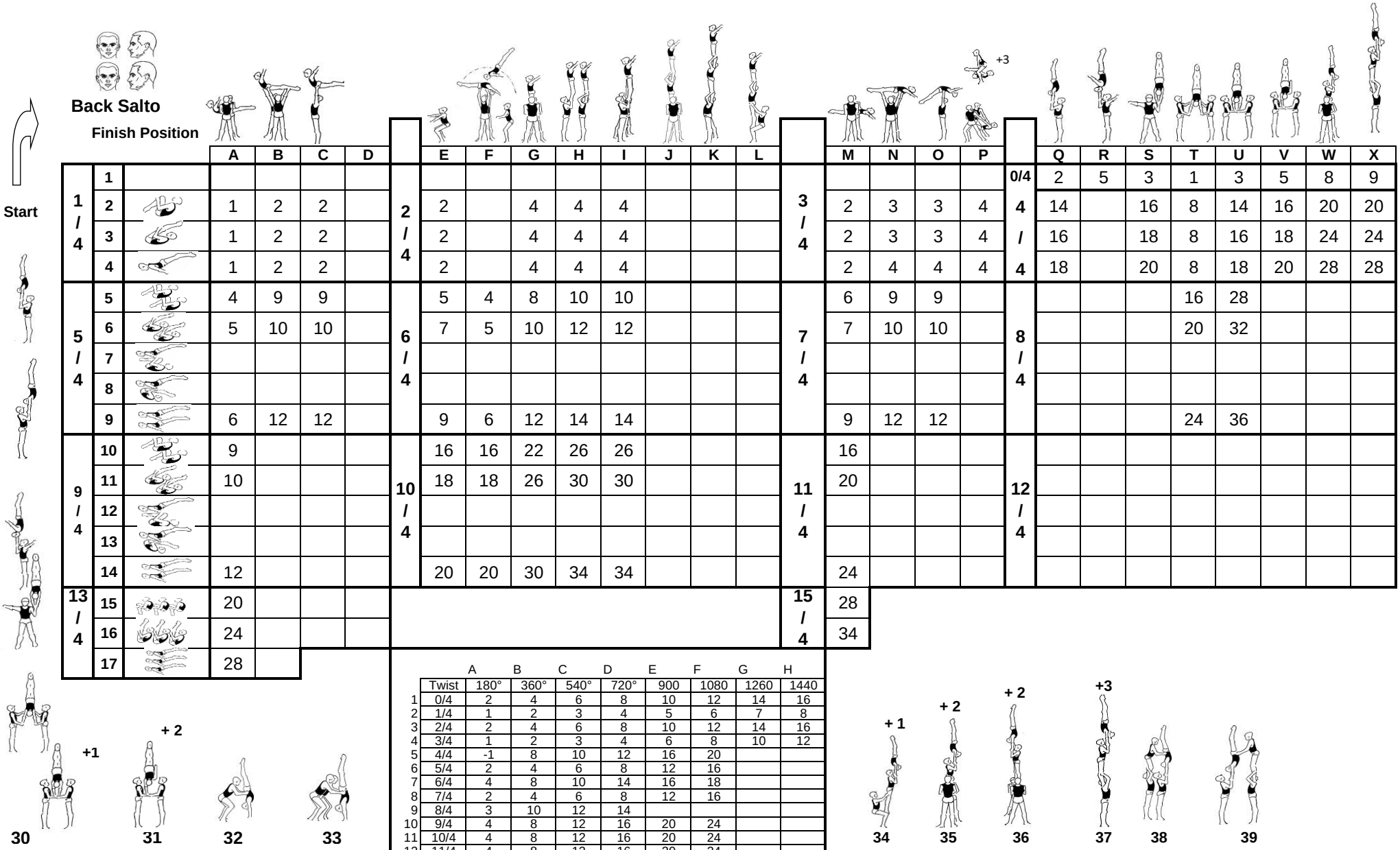
18b

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	3	5	7	9	11	14	17
2	1/4	1	2	3	5	7	9	11	13
3	2/4	-1	4	3	8	7	12		
4	3/4	1	2	3	5	7	9	11	13
5	4/4	1	6	8	10	12	16	18	20
6	5/4	1	3	5	7	9	11	14	17
7	6/4	0	12	8	16	14	24		
8	7/4	2	4	6	8	10	12	16	20
9	8/4	3	8	10	12	14	18	20	22
10	9/4	2	4	6	8	10	12	16	20
11	10/4	-2	8	6	16	14	16	20	24
12	11/4	4	8	12	16	20	24	28	
13	12/4	4	10	14	18	22	26	30	

+2

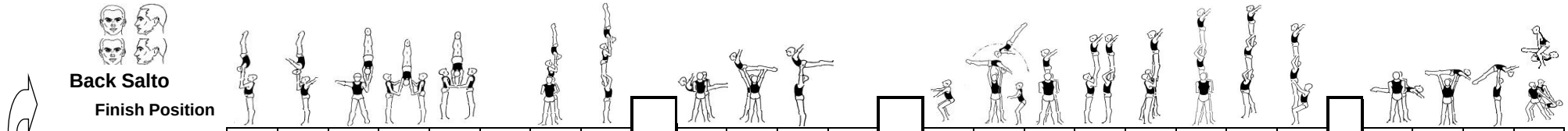
19

20



		A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V	W	X
1/4	1					2/4									3/4					0/4 4/4	2	5	3	1	3	5	8	9
	2	1	2	2			2		4	4	4					2	3	3	4		14		16	8	14	16	20	20
	3	1	2	2			2		4	4	4					2	3	3	4		16		18	8	16	18	24	24
	4	1	2	2			2		4	4	4					2	4	4	4		18		20	8	18	20	28	28
5/4	5	4	9	9		6/4	5	4	8	10	10				7/4	6	9	9		8/4				16	28			
	6	5	10	10			7	5	10	12	12					7	10	10						20	32			
	7																											
	8																											
	9	6	12	12			9	6	12	14	14					9	12	12						24	36			
9/4	10	9				10/4	16	16	22	26	26				11/4	16				12/4								
	11	10					18	18	26	30	30					20												
	12																											
	13																											
	14	12					20	20	30	34	34					24												
13/4	15	20													15/4	28												
	16	24														34												
	17	28																										

	A	B	C	D	E	F	G	H
Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1 0/4	2	4	6	8	10	12	14	16
2 1/4	1	2	3	4	5	6	7	8
3 2/4	2	4	6	8	10	12	14	16
4 3/4	1	2	3	4	6	8	10	12
5 4/4	-1	8	10	12	16	20		
6 5/4	2	4	6	8	12	16		
7 6/4	4	8	10	14	16	18		
8 7/4	2	4	6	8	12	16		
9 8/4	3	10	12	14				
10 9/4	4	8	12	16	20	24		
11 10/4	4	8	12	16	20	24		
12 11/4	4	8	12	16	20	24		
13 12/4	4	12	16	20	24	28		



Back Salto

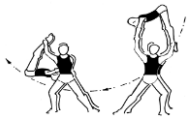
Finish Position

Start

41

42

43



44

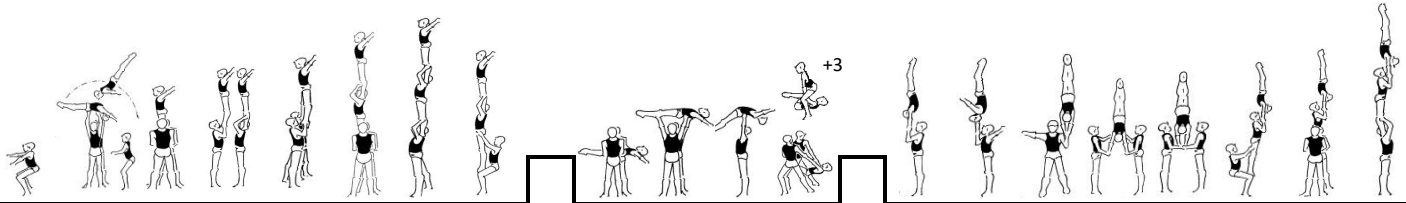
45

			A	B	C	D	E	F	G	H		I	J	K	L		M	N	O	P	Q	R	S	T		U	V	W	X
1/4	1										2/4					3/4									0/4	1	1	1	2
	2		4	7	5	2	4					2	2	2			2		4	5	5				4/4	3	4	4	5
	3		4	7	5	2	4					2	2	2			2		4	6	6					3	4	4	5
	4		4	7	5	2	4					2	2	2			2		4	7	7					4	5	5	5
5/4	5		9			6	10				6/4	5	7	7		7/4	9	7	13	14	14				8/4	10	12	12	
	6		10			7	11					7	9	9			11	9	15	16	16					12	14	14	
	7																												
	8																												
	9		12			9	13					9	11	11			13	10	17	18	18					14	16	16	
9/4	10					14	20				10/4	12				11/4	14	14	20						12/4	18			
	11					16	22					14					16	16	24							22			
	12																												
	13																												
	14					20	26					16					20	20	28							26			
	15																												
	16																												

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6	7	8
2	1/4	2	4	6	8	10			
3	2/4	1	3	5	7	9	11		
4	3/4	2	4	6	8	10	14	18	
5	4/4	1	3	5	7	9	11		
6	5/4	2	4	6	8				
7	6/4	2	4	6	8	10	12	14	16
8	7/4	3	5	7	9	12	15		
9	8/4	4	8	12					
10	9/4	4	8	12					
11	10/4	4	8	12					
12	11/4	4	8	12					
13	12/4	4	12	12					

Back Salto

Finish Position



Start

46

47

48

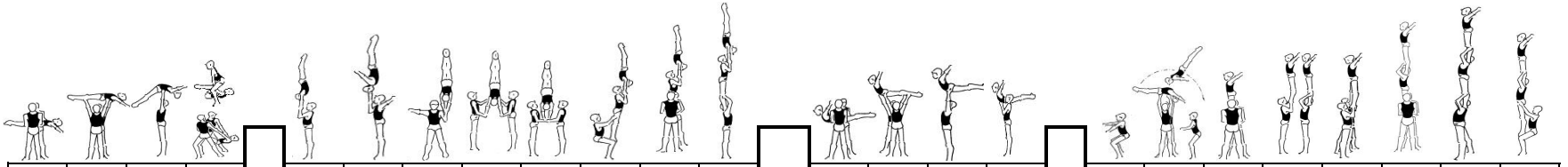
49

			A	B	C	D	E	F	G	H		I	J	K	L		M	N	O	P	Q	R	S	T		U	V	W	X
	1																								0/4	1	1	1	
1/4	2		1		2	3	3				2/4	2	2	2	3	3/4	5	9	7	4	7				4/4	3	5	5	
	3		1		2	3	3					2	2	2	3		5	9	7	4	7					3	5	5	
	4		1		2	3	3					2	2	2	3		5	9	7	4	7					4	5	5	
	5		5	5	10	11	11					6	8		8		20			14	18					10	16	16	
5/4	6		6	6	12	13	13				6/4	7	10		9	6/4	22			16	20				8/4	12	18	18	
	7																									12	18	18	
	8																												
	9		7	7	14	15	15					9	12		9		24			18	22					14	20	20	
	10		12	8	20							14	18													18			
9/4	11		14	10	22						10/4	18	22			12/4									12/4	22			
	12																												
	13																												
	14		16	16																						26			
13/4	15										14/4	20																	
	16											24																	

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6	7	8
2	1/4	2	4	6	8	10	12	16	20
3	2/4	1	2	3	4	5	6	7	8
4	3/4	2	4	6	10	14			
5	4/4	2	4	6	8	10	12	16	20
6	5/4	3	5	7	9	11	13		
7	6/4	3	5	7	9	11	13		
8	7/4	4	8	12	14	16			
9	8/4	3	5	7	9	11	13		
10	9/4	4	8						
11	10/4	4	8						
12	11/4	4	8						
13	12/4	4	8						

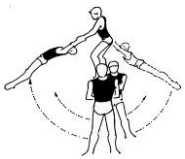
Back Salto

Finish Position



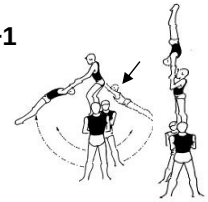
Start

			A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V	W	X
1/4	1						2/4									3/4					0/4			2	2	2			
	2		2	3	3	4		8			5	9					3	4	4		4	3	3	7	8	8			
	3		2	3	3	4		8			5	9					3	4	4		/	3	3	8	9	9			
	4		2	3	3	4		8			5	9					3	4	4		4	3	3	9	10	10			
5/4	5		4	5	5	7	6/4	18			11	18				7/4	8	10	10		8/4	12	10	16	20	20			
	6		5	6	6	7		20			12	20					9	11	11			13	11	20	24	24			
	7																					13	11	20	24	24			
	8																					15	13	24	28	28			
	9		6	7	7	7		22			14	22					10	12	12			17	15	26	30	30			
9/4	10		12				10/4				18	24				11/4	16				12/4	30	30	40					
	11		13								20	28					20					39	39	50					
	12																					39	39	50					
	13																												
	14		15								24	32																	
	15																				16/4								
	16																												



50

+1



51

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6		
2	1/4	1	2	3	4	5	6		
3	2/4	2	4	6	8	10			
4	3/4	1	2	4	6	8	12		
5	4/4	2	8	10	12	14	18		
6	5/4	1	2	4	6	8	12		
7	6/4	2	4	6	8	10	12		
8	7/4	2	4	6	8	10	12		
9	8/4	2	10	12	14	16	20		
10	9/4	3	5	7	9	11	13		
11	10/4	4	8	12					
12	11/4	3	5	7	9	11	13		
13	12/4	4	12	16					

Дополнительная трудность для "Среднего"

52

53

54

Back

	4
	5
	6
	18

(jump forward-salto back)
Gainer Salto

	4
	5
	6
	18

180° + 2
360° + 4
540° + 6
720° + 8

Front

(jump backwards-salto front)
Delfin

	5
	7
	9
	26

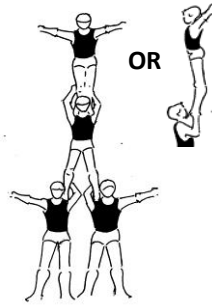
	4
	6
	8
	20

180° + 2
360° + 4
540° + 6
720° + 8

В следующих стартовых положениях 59,61a,61b и 62 направление "Нижних" и/или "Верхнего" может быть обратным, т.е. любое направление является приемлемым.

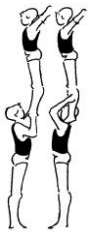
55

56



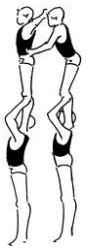
57a **57b**

58



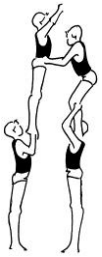
59

60



61a

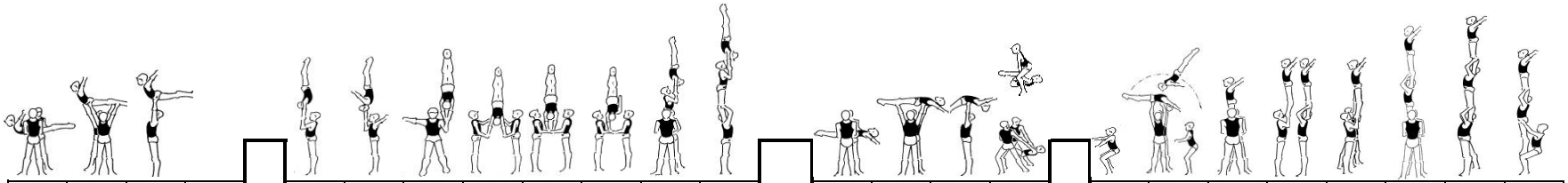
61b



62

Front Salto

Finish Position



Start

63

64a

64b

65

66

67

68

69a

OR

69b

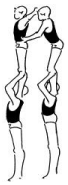
OR

69c

		A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P		Q	R	S	T	U	v	W	X
1/4	1					2/4									3/4					0/4 4/4	1		1	2	2	4	4	3
	2		1	2	2		5	8	6	2	5	8	10	12		1	2	2	5		4	3	6	7	6	16	13	14
	3		1	2	2		5	8	6	2	5	8	10	12		1	2	2	5		5	4	7	8	7	18	15	16
	4		1	2	2		5	8	6	2	5	8	10	12		1	2	2	5		6	5	8	9	8	20	17	18
5/4	5		2	5	5	6/4	20			8	18	21	24	22	7/4	10	15		12	8/4	12	10	18	22	20	32	28	24
	6		3	6	6		22			10	20	24	28	26		11	17				16	12	22	26	24	36	32	28
	7																				16	12						
	8																				18	16						
	9		4	7	7		24			12	22		32	30		12	19		14		20	18	30	30	30			
9/4	10		8	12		10/4				18	24				11/4	11				12/4	30	28	42					
	11		11	15						22	28					14					40	36	48					
	12																											
	13																											
	14		15	19						26	30					16					50	50	62					
13/4	15		22																									
	16		26																									
	17		30																									

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	1	3	4	6	8	10	12
2	1/4	1	2	3	4	6	8	10	12
3	2/4	2	4	8	10	14	16		
4	3/4	2	2	8	10	14	16		
5	4/4	2	8	10	12	14	18		
6	5/4	2	4	6	8	10	14		
7	6/4	4	4	8	8				
8	7/4	2	4	6	10				
9	8/4	3	8	10	14				
10	9/4	3	4	9	12				
11	10/4	8	10	14	18				
12	11/4	3	6	9	12				
13	12/4	5	12						

70

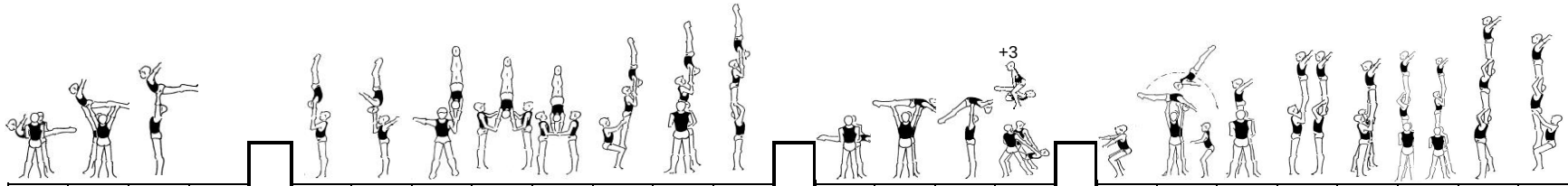


71a

71b

Front Salto

Finish Position



Start

72

73

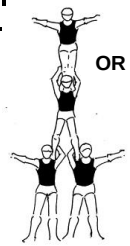
			A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V	W	X
1/4	1						2/4									3/4					0/4 4/4	1		2	2	3	3		
	2		2	3	4			8			6	10	7	8	7		4	5	5	8		6	5	7	8	7	16	14	13
	3		2	3	4			8			6	10	7	9	7		4	5	5	8		7	6	8	9	8	18	16	15
	4		2	3	4			8			6	10	10	11	10		4	5	5	8		8	7	9	10	9	20	18	17
5/4	5		4	5	5		6/4	18			10	20	20	26	24	7/4	8	10	10	14	8/4	14	12	20	22	22			
	6		6	7	7			20			12	22	24	30	28		10	12	12	16		16	14	24	28	28			
	7																												
	8																												
	9		8	9	9			22			14	24	28	34	32		12	14	14	18		22	20	30	34	34			
9/4	10		10				10/4				20	28				11/4	14				12/4	32	32	44					
	11		14								24	32					18					36	36	50					
	12																												
	13																												
	14		18								28	36					22					40	40	64					
13/4	15		22													15/4	28				16/4								
	16		28														34												
	17		34														40												

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	1	3	4	6	8	10	12
2	1/4	1	2	3	4	6	8	10	12
3	2/4	2	4	8	10	14	16		
4	3/4	2	2	8	10	14	16		
5	4/4	2	8	10	12	14	18		
6	5/4	2	4	6	8	10	14		
7	6/4	4	4	8	8				
8	7/4	2	4	6	10				
9	8/4	3	8	10	14				
10	9/4	3	4	9	12				
11	10/4	8	10	14	18				
12	11/4	3	6	9	12				
13	12/4	5	12						

74

75

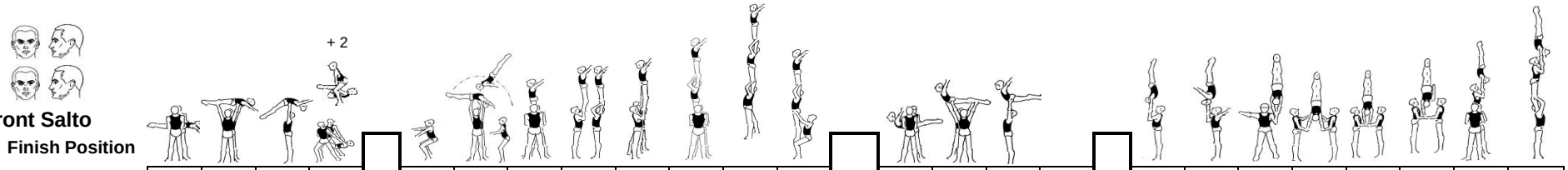
76



77a

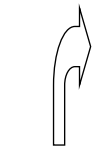
77b

78



Front Salto

Finish Position



Start

		A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P		Q	E	S	T	U	V	W	X
1/4	**1**																			**0/4**	2	5	3	1	3	5	8	9
	2	1	1	2	2	**2/4**	2		5	6	6	12	12	10	**3/4**	2	3	3		**4/4**	10	14	12	6	12	16	20	20
	3	1	1	2	2		2		5	6	6	12	12	10		2	4	4			12	16	14	6	14	18	24	24
	4	1	1	2	2		2		5	6	6	12	12	10		3	5	5			14	18	16	6	16	20	28	28
5/4	**5**	4	7		9	**6/4**	6	6	10	12	12				**7/4**	6	9	9		**8/4**	26			18	24			
	6	5	8		10		8	8	14	16	16					7	10	10			30			20	26			
	7																											
	8																											
	9	6	10		10		10	10	16	20	20					9	12	12			32			20	28			
9/4	**10**	9	11	11		**10/4**	16	16	26						**11/4**	16				**12/4**								
	11	10	12	12			20	20	30							20												
	12																											
	13																											
	14	12	14	14			24	24	34							24												
13/4	**15**	20																										
	16	24																										
	17	30																										

79

80

81 + 1

	A	B	C	D	E	F	G	H
Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1 0/4	2	4	6	8	10	12	14	16
2 1/4	1	2	3	4	5	6	7	8
3 2/4	2	4	6	8	10	12	14	16
4 3/4	1	2	3	4	6	8	10	12
5 4/4	-1	8	10	12	16	20		
6 5/4	2	4	6	8	12	16		
7 6/4	2	4	6	8	12	16		
8 7/4	2	4	6	8	12	16		
9 8/4	3	10	12	14				
10 9/4	4	8	12	16	20	24		
11 10/4	4	8	12	16	20	24		
12 11/4	4	8	12	16	20	24		
13 12/4	4	12	16	20	24	28		

82 + 2

83 -1

84 -1

85 + 1

86

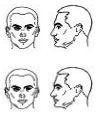
87

88

89 + 2

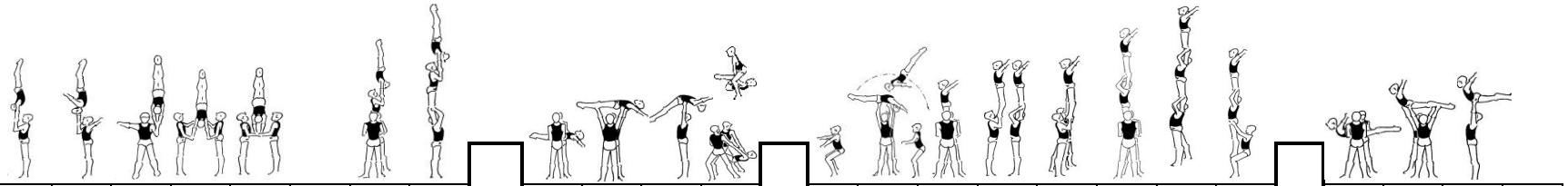
90 + 2

91 + 2



Front Salto

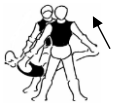
Finish Position



Start

92

93



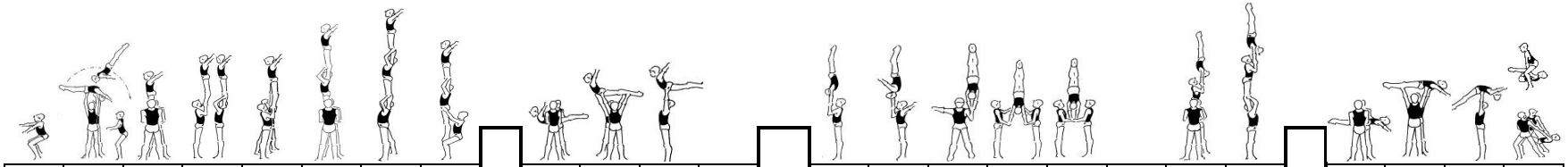
94

			A	B	C	D	E	F	G	H		I	J	K	L		M	N	O	P	Q	R	S	T		U	V	W	X
1/4	1										2/4					3/4									0/4	1	1	1	
	2		2	6	4	2	3					2	2	2	3		3		5	6	6				4/4	4	5	5	
	3		3	6	4	2	3					2	2	2	3		3		5	7	7					4	5	5	
	4		3	6	4	2	3					2	2	2	3		3		5	8	8					5	6	6	
5/4	5		9			5	8				6/4	5	6	6	6	7/4	10		14	16	16				8/4	10	12	12	
	6		11			6	10					6	7	7	7		12		16	18	18					12	14	14	
	7																												
	8																												
	9		13			8	12					8	9	9	9		14		18	20	20					14	16	16	
9/4	10					12	15				10/4	12				11/4	14								12/4				
	11					14	17					14					16												
	12																												
	13																												
	14					16	19					18					20												
13/4	15																												
	16																												

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	1	3	4	5	6	7	8
2	1/4	2	4	6	8	10	14		
3	2/4	1	1	3	4	5	6	7	8
4	3/4	2	4	6	8	10	14		
5	4/4	1	2	4	6	9	12		
6	5/4	2	4	6	8				
7	6/4	1	2	4	6	8			
8	7/4	2	4	6	8	10	12		
9	8/4	2	4	6	8	10	12		
10	9/4	4	6	8	10				
11	10/4	2	4	6	8	10	12		
12	11/4	2	4	6	8	10	12		
13	12/4								

Front Salto

Finish Position



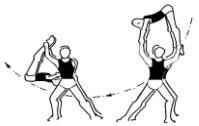
Start

95

96

97

98

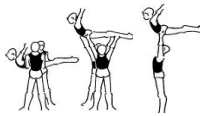


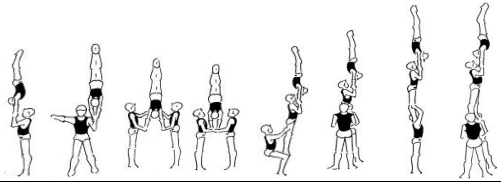
		A	B	C	D	E	F	G	H		I	J	K	L		M	N	O	P	Q	R	S	T		U	V	W	X
1/4	1									**2/4**					**3/4**									**0/4**	1	1	1	2
	2	1		2	3	3					2	3	3			4	7	5	3	5					**4**	3	4	4	5
	3	1		2	3	3					2	3	3			4	7	5	3	5					**/**	3	4	4	5
	4	1		2	3	3					2	3	3			4	7	5	3	5					**4**	4	5	5	5
5/4	5	4	4	6	7	7				**6/4**	5	6	6		**7/4**	12			10	12				**8/4**	10	12	12	
	6	5	5	7	8	8					7	8	8			14			12	14					12	14	14	
	7																											
	8																											
	9	6	6	9	10	10					9	10	10			18			16	18					14	16	16	
9/4	10	11		17						**10/4**	12	14	14		**11/4**				14	20				**12/4**	18			
	11	13		19							14	16	16						18	24					22			
	12																											
	13																											
	14	17		23							18	22	22						24	30								
13/4	15	24								**14/4**	30																	
	16	30									36																	

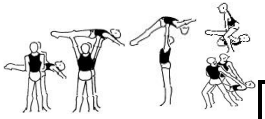
		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	3	4	5	6		
2	1/4	2	4	6	8	10			
3	2/4	2	4	6	8	10			
4	3/4	2	4	6	8	10			
5	4/4	2	4	6	8	10			
6	5/4	2	4	6	8	10			
7	6/4	2	4	6	8	10			
8	7/4	4	6	8	10	12			
9	8/4	4	6	8	10	12			
10	9/4	4	8	12	16				
11	10/4	4	8	12	16				
12	11/4	6	10	14	18				
13	12/4	6	10	14	18				

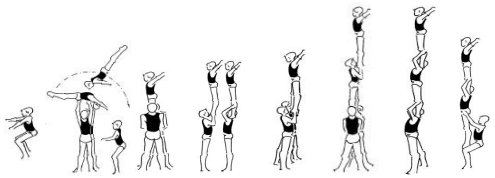
Front Salto

Finish Position

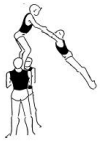




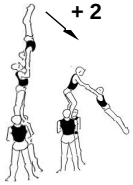




Start



99

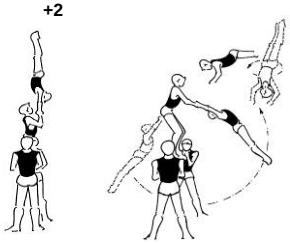


+ 2

100

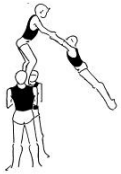
			A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K	L		M	N	O	P		Q	R	S	T	U	V	W	X
1/4	**1**						**2/4**									**3/4**					**0/4**	1		2	2		4		
	2		2	3	3			6		3	6				8		3	4			**4/4**	5		8	10		22		
	3		2	3	3			7		3	7				9		3	4				6		10	12		24		
	4		2	3	3			7		3	7				9		3	4				7		14	16		26		
5/4	**5**		4	6	6		**6/4**	16		13	16				27	**7/4**	7	9			**8/4**	12	10	20					
	6		5	7	7			17		13	17				30		8	10				14	12	24					
	7																												
	8																												
	9		7	9	9			17		13	17				33		9	11				18	16	28					
9/4	**10**		12	14	14		**10/4**	27		24	28					**11/4**	14				**12/4**	34							
	11		13	15	15			29		26	30						16					43							
	12																16					43							
	13																20												
	14		15	17	17			**31**		28	32																		
13/4	**15**																				**16/4**								
	16																												

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180°	360°	540°	720°	900	1080	1260	1440
1	0/4								
2	1/4	1	2	3	4	5	6	7	8
3	2/4	2	4	8	10	14	16		
4	3/4	1	2	3	4	5	6	7	8
5	4/4	2	8	10	12	14	16	20	24
6	5/4	1	2	3	4	5	7	9	12
7	6/4	4	6	10	12	16	18		
8	7/4	2	4	6	8	12	16	20	24
9	8/4	3	9	12	15	18	21		
10	9/4								
11	10/4	8	10	14	18	22	26		
12	11/4								
13	12/4	10							



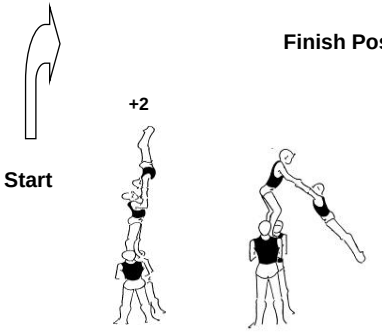
102

Finish Position



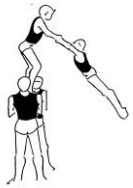
Back Salto	0/4	4/4	8/4	12/4	
	1	12	24	36	180° 0
	1	14	28		
	1	16	32		540° + 6
					720° + 12

Start



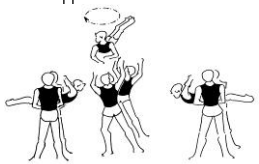
105

Finish Position



Front Salto	0/4	4/4	8/4	
	1	10	22	
	1	12	26	360° + 8
	1	14	30	720° + 10

Start



103

	A	B	C	
2/4	2	3	3	180° + 1
4/4	4	5	5	360° + 1
6/4	8	9	9	540° + 3
				720° + 4

104

A	B	C
1	2	3

180° + 1
360° + 2
540° + 3
720° + 4
900° + 5
1080° + 6
1260° + 8
1440° +10

Finish Position

Start

106

		Back Salto	Front Salto	
0/4		3	1	180° + 2
4/4		10	7	360° + 4
		10	9	
		10	10	
8/4		20		
		24		

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Общие Правила для Индивидуальных элементов

Общие:

- Элементы, выполненные на колено(и) и положение стоя, считаются одинаковыми во всех положениях (ИСКЛЮЧАЯ ПРЫЖКОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, стр.119)
- Каждый поворот на 180° получает стоимость +1 , максимально до 720°.
- Элементы с одним и тем же ID номером могут использоваться **только один раз** во всем упражнении.
- Разрешены незначительные стилистические изменения , при этом стоимости не меняется.

Выполнение элементов на гибкость:

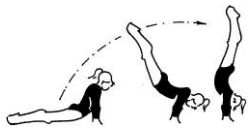
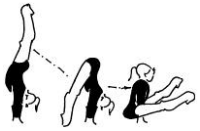
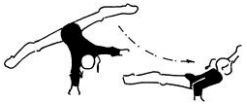
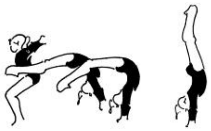
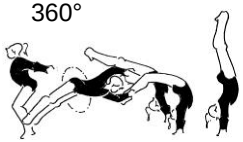
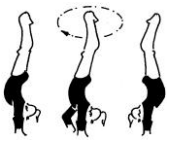
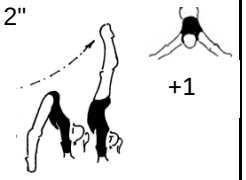
- В шпагат, получает стоимость +1
- В поперечный шпагат, получает стоимость +2 или +1 получает стоимость в шпагат
- На одной руке, получает стоимость +1

если только элемент в этой позиции не находится в отдельном боксе, или уже имеет дополнительную стоимость.

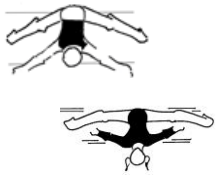
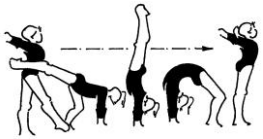
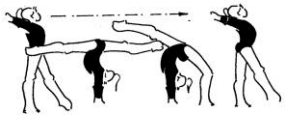
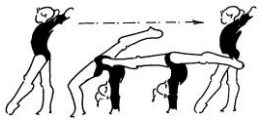
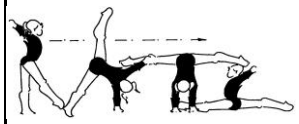
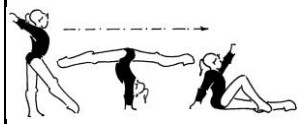
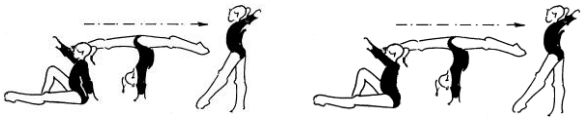
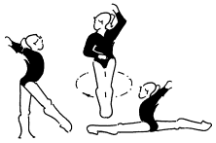
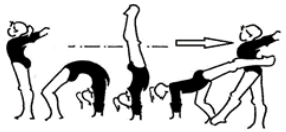
Balance

2" +1	2"	2"	2"	2"	2"
001-V 1	002-V 4	003-V 2	004-V 3	005-V 1	006-V 1
2"	2"	2"	2"	2"	2"
007-V 1	008-V 2	009-V 1	010-V 2	011-V 2	012-V 3
2"	2" -1 +1		2"	2"	2"
013-V 3	014-V 4		015-V 3	016-V 3	017-V 8
2"	2"	2"	2" +1 hands not on floor	2"	2"
018-V 10	019-V 1	020-V 2	021-V 3	022-V 3	023-V 4
2"	2"	power to 2"	power to 2"	power to 2" -2	power to 2"
024-V 5	025-V 4	026-V 4	027-V 5	028-V 6	029-V 8

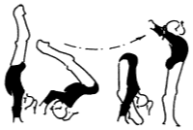
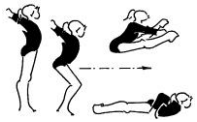
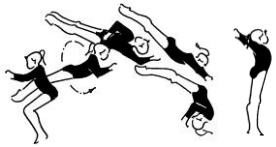
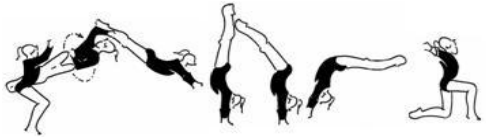
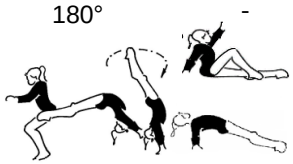
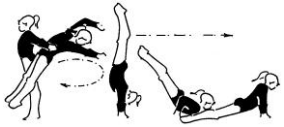
Balance

power to 2" 	2" 	2"	2"	2" 	2"
030-V 8	031-V 3	032-V 3	033-V 10	034-V 10	035-V 3
180° 2"	2" 	2"	360° 2"	360° 2" 	180° 
036-V 4	037-V 5	038-V 5	039-V 8	040-V 9	041-V 1
2"  +1					
042-V3	043	044	045	046	047
048	049	050	051	052	053
054	055	056	057	058	059

Flexibilities

			ИЛИ		
060-V 1	061-V 2	062-V 1	063-V 1	064-V 2	065-V 1
					
066-V 1	067-V 2	068-V 1	069-V 1	070-V 1	071-V1
	360°	ИЛИ +1 		ИЛИ	
072-V2	073-V3	074-V 2		075-V2	
ИЛИ		360° 	360°		
076-V3		077-V3	078-V4	079-V2	080
081	082	083	084	085	086

Agilities

		180°	360°	360° 360°	360° 360°
087-V 1	088-V 2	089-V 1	090-V 2	091-V 6	092-V 8
		180°	360°	540° 	
093-V 2	094-V 2	095-V 2	096-V 4	097-V 6	098-V
		360° 		180° 	
099-V 3	100-V 2	101-V 8		102-V 3	103-V 3
180°	180° 	360°	360°	180°	
104-V 5	105-V 2	106-V 4	107-V 5	108-V4	109
110	111	112	113	114	115

Agilities

			A		1		A		5		A				A		3
			B		1		B		5		B		4		B		4
			C		2	360°	C		6		C		6		C		6
	или		D		3		D		7		D		7		D		7
			E		1		E		5		E		4		E		4
			F		2		F		7		F		6		F		6
			G				G				G				G		
			I				I				I				I		
116		117				118				119				120			

	A		4		A		2		A		12		A		5		A		16
	B		5		B		6	180°	B		8	360°	B		10	540°	B		12
	C		7		C		8		C		10		C		12		C		14
	D		8		D		9		D		11		D		13		D		12
	E		5		E		6		E		8		E		10		E		
	F		7		F		8		F		8		F		12		F		
	G				G				G				G				G		
	I				I				I				I				I		
121				122				123				124				125			

Agilities

720°				180°				360°						
	A		10		A		1		A		3		A		5		A		3
	B		14		B		3		B		4		B				B		2
	C		16		C		4		C		6		C				C		3
	D		17		D		5		D		7		D				D		4
	E		14		E		3		E		5		E				E		3
	F		16		F		5		F				F				F		4
	G				G				G				G				G		
	I				I				I				I				I		
126				127				128				129				130			

180°				360°															
	A		2		A		4		A				A		3		A		
	B		3		B				B		2		B		4		B		
	C		5		C		4		C				C		6		C		
	D		6		D				D				D		4		D		
	E		4		E				E				E				E		
	F				F				F				F				F		
	G				G				G				G				G		
	I				I				I				I				I		
131				132				133				134				135			

Agilities

180°																							
	A		2		A		5		A		7		A		10	180°	A		5
	B		3		B		4		B		7		B		7		B		6
	C		4		C		6		C		8		C		8		C		8
	D		2		D		7		D		9		D		9		D		9
	E		4		E		5		E		7		E		10		E		6
	F				F				F				F				F		8
	G				G		6		G		8		G		10		G		
	I				I				I				I				I		
136				137				138				139				140			

180°				180°				360°				360°				360°			
	A		6		A		6		A		10		A		11		A		14
	B		7		B		8		B		8		B		9		B		11
	C		9		C		10		C		9		C		10		C		12
	D		10		D		11		D		10		D		11		D		13
	E		7		E		8		E		10		E		9		E		11
	F		10		F		10		F				F				F		
	G				G				G		10		G		12		G		14
	I				I				I				I				I		
141				142				143				144				145			

Agilities

540°	A		9	540°	A		10	540°	A		10	720°	A		14	720°	A		15
	B		10		B		11		B		12		B		12		B		13
	C		12		C		13		C		14		C		13		C		14
	D		13		D		14		D		15		D		14		D		15
	E				E				E				E		12		E		13
	F				F		14		F		15		F				F		
	G				G		6		G				G		14		G		16
	I				I				I				I				I		
146				147				148				149				150			

720°	A		18		A				A				A				A		
	B		15		B				B				B				B		
	C		16		C				C				C				C		
	D		17		D		6		D				D				D		
	E		15		E				E				E				E		
	F				F				F				F				F		
	G		18		G				G				G				G		
	I				I				I				I				I		
151				152				153				154				155			

Прыжки

Эти элементы должны быть выполнены с движения и приземление на одну или две ноги в соответствии с характером элемента.

		колесо		САЛЬТО НАЗАД											САЛЬТО ВПЕРЁД					БОКОВОЕ САЛЬТО		
	Винты	или																				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
1	0°	1	2	4	4	5	6	20	22	22	24	28	52	2	4	5	7	24	28	4	5	24
2	180°		4		6	7	8	24	26	26	28	32			6	7	9	28	33			
3	360°		6		10	11	12	28	30	30	32	36			8	9	11	32	36			
4	540°		8		12	14	16	32	34	34	36	40			10	11	13					
5	720°				14	15	16	36	38	38	40	44				13	15					
6	900°				16	17	18	40	42	42	44	48				15	17					
7	1080°				18	19	20	44	46	46	48	52				17	19					

<u>Стоимость за выполнение в темпе :</u>

» ререднее сальто после переворота +2
» боковое сальто после колеса +2

После одного сальто:
» фляк +2
» сальто,выполненное в том же направлении +2
» сальто, выполненное в обратном направлении +4

Приложение: **переворот вперед на одну ногу, может быть выполнен только в соединении с другим элементом (в переход).**

Разъяснение заполнения Тарифных Листов

Пары Баланс

- Box 1: Индентификационный номер (ID/#) для **Статических удержаний («Верхней»)**
  - •Стоимость в **A**
- Box 2: Индентификационный номер (ID/#) для **Входов** (статика включена) **и движений «Верхней»**
  - •Стоимость в **B**
- Box 3: Индентификационный номер (ID/#) для **Статики и движения «Нижнего»**.
  - •Стоимость в **C**
- **D**: "Верхняя" + 1 за ноги вместе
  - •Стоимость в **D**

Пары Динамика

- Box 1: не используется
- Box 2: Индентификационный номер (ID/#) **элементов**
  - •Стоимость в **B**
- Box 3: не используется
- **D** : трудность за **Темп** (*без координат!)*

Группы Баланс

- Box 1: Индентификационный номер (ID/#) для **Статических удержаний («Верхней»)**
  - •Стоимость в **A**
- Box 2: Индентификационный номер (ID/#) для **Входов** (статика включена) **и движений «Верхней»**
  - •Стоимость в **B**
- Box 3: Индентификационный номер (ID/#) для **Баз пирамид и переходов**
  - •Стоимость в **C**
- **D**: "Верхняя" + 1 за ноги вместе
  - •Стоимость в **D**

Группы Динамика

- Box 1: не используется
- Box 2: Индентификационный номер (ID/#) **элементов**
  - •Стоимость в **B**
- Box 3: не используется
- **D** : трудность за **Темп** (*без координат!)*

Индивидуальные элементы

- •1: координаты Индивидуальных элементов
  - • гибкость / баланс / элементы в позу : только ID/# номер
  - • прыжки: только страница

A = ПАРТНЕР 1
B = ПАРТНЕР 2
C = ПАРТНЕР 3
D = ПАРТНЕР 4

1			
A	B	C	D
1			
2			
3			

Individual

1			
A	B	C	D
1			

! **ПОЖАЛУЙСТА, используйте «новый открытый бокс» для движений и переходов (отдельно от статических удержаний)**

Tariff Sheet 2025 -2028

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
VALUE									
SH									
TOP									
BASE									

	10	11	12	13	14	15	16	17	18
VALUE									
SH									
TOP									
BASE									

	19	20	21	22	23	24	25	26	27
VALUE									
SH									
TOP									
BASE									

TF:	SR:	SIZE:

PARTICIPATION NUMBER

COUNTRY

GYMNASTS	
TOP	
BASE	
BASE	
BASE	

CONTACT PERSON	
NAME	
TEL	

COMPETITION

LEVEL

CATEGORY

EXERCISE

DIFFICULTY	
D-SCORE	
DV	

VALUE	
BALANCE	
DYNAMIC	
INDIVIDUAL	

New Element Registration Form 2025-2028

Federation: .....

Address for correspondence: .....

International Tel. No: .....

Email: .....

Event: PAIR / WG / MG / INDIV

Detailed drawing of the element requested, and suggested value for consideration

..

This form must be accompanied by an E-MAILED video of the NEW element.
The form and related documentation is submitted to the President AND to the Secretary of the FIG Acrobatics Technical Committee.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ

ОСНОВАНА В 1881

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Правила для Юношей/Юниоров

2025 – 2028

Утверждены Исполкомом ФИЖ
Февраль 2024

Права на издание и копирование © 2024
Международная Федерация Гимнастики

Правила по Спортивной акробатике для Возрастных Групп
являются собственностью ФИЖ.
Любые копирование или переиздание этого документа строго запрещено
без предварительного на то согласия ФИЖ.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Международная Федерация Гимнастики (ФИЖ.), Технический Комитет по Спортивной акробатике рад представить ратифицированные Международные Правила Соревнований для Молодежи, вступающие в силу с января 2025 года. Эти правила руководствуются в соответствии с текущими Уставами ФИЖ, Общими Техническими Регламентами, Судейскими Правилами ФИЖ, а также Сводом Правил и Таблицами Трудности (ТТ) по Спортивной акробатике 2025 - 2028 годов.

Формат этой публикации был пересмотрен, чтобы отразить изменения, которые были внесены в Свод Правил АКРО 2025-2028. Базовые принципы, которые обеспечивают основу для Пред-Юношеской и Юношеской Программ, неизменны.

Приложения должны устранить потребность у развивающих спортивную акробатику стран, обращаться к многочисленным документам при составлении упражнений. Приложение 4 содержит элементы, которые могут быть использованы как дополнительные (Произвольные) элементы для 11-16 лет. Они предназначены для того, чтобы предоставить новым тренерам руководство в подборе элементов, и избавить их от необходимости использовать Таблицы Трудности ФИЖ. При этом Приложение 4 не препятствует использованию Таблиц Трудности более опытными тренерами и спортсменами. Остальные Приложения взяты из Свода Правил АКРО 2025 – 2028. Это минимизирует необходимость консультировать новые страны по Правилам для Пред-Юношеского возраста 11-16.

БЛАГОДАРНОСТИ

Технический Комитет Спортивной акробатики хочет выразить признательность г-ну Конраду Зелинскому и его жене Гизеле за большой вклад в создании развивающей Пред-Юношеской Программы для 11-16 лет. Их усилия послужили основой для развития международной акробатики, сыграли существенную роль в нашей истории и никогда не будут забыты. ТК АКРО также хотел бы отметить вклад Карла Уортона секретаря и члена ТК АКРО 2009 – 2020 за его рисунки для Таблиц Элементов (Приложение 3 и Приложение 4).

Все члены Технического Комитета ФИЖ Спортивной акробатики 2022-2024 внесли свой вклад в пересмотр Международных Правил Соревнований для категорий Пред-Юношей, Юношей и Юниоров:

Г-жа	Рози Тайменс	Бельгия	*Президент*
Г-н	Бернардо Томас	Португалия	*Вице - президент*
Г-жа	Николина Христова	Болгария	*Вице - президент*
Г-н	Франк Бем	Германия	*Член ТК*
Г-жа	Вислава Милевска	Польша	*Член ТК*
Г-н	Юрий Голяк	Украина	*Член ТК*
Г-жа	Ирина Никитина	Россия	*Член ТК*
Г-жа	Май Миллер	Израиль	*Представитель спортсменов*

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ **5**

ГЛАВА I – Соревнования и мероприятия **6**
Статья 1 Участие 6
Статья 2 Мероприятия 7

ГЛАВА II **7**
Статья 3 Судьи 7

ГЛАВА III Юноши 12 – 18 **8**
Статья 4 Структура соревнований 8
Статья 5 Составление упражнений 9
Статья 6 Судейство соревнований 12-18 10

ГЛАВА IV Юниоры 13 – 19 **10**
Статья 7 Структура соревнований 10
Статья 8 Составление упражнений 11
Статья 9 Судейство соревнований 13-19 12

ПРИМЕЧАНИЯ **12**
Примечание 1 **Судейство Юношей и Юниоров** 13
Сбавки ПСБ и СТ (Правила, Глава 44) 13
Судейство Артистизма (Правила, Глава 45) 14
Судейство Исполнения (Правила, Глава 46) 14

Примечание 2 **Процедура измерения** 17
Примечание 3 **Юноши 11 – 16** 20
Правила 11 – 16 21
Таблица обязательных элементов 11 – 16 27
Таблица произвольных элементов 11 – 16 35

ВСТУПЛЕНИЕ

Соревнования ФИЖ по Спортивной акробатике среди Юношей и Юниоров имеют определённые цели:

- Поддержать развитие Спортивной акробатики в новых странах, обеспечивая их структурированной программой обучения спортсменов, придавая особое значение подходящему для них подбору элементов, исполнению и артистизму**.**
- Способствовать росту и развитию новых спортсменов через получение опыта и образование.
- Обеспечить условия для обучения судей и тренеров при подготовке спортсменов Возрастной Группы к соревнованиям мирового класса.
- Предоставить возможность начинающим спортсменам, тренерам и судьям работать в сотрудничестве с экспертами мирового класса для будущего роста и развития.
- Выявлять будущих звезд, обучать их ответственности, к которой обязывает их положение.
- Предложить зрителям и СМИ захватывающее зрелище развивающихся талантов в условиях соревнований, побуждая к пониманию правил соревнований по Спортивной акробатике.

Спортивная акробатика

Существует 4 возрастных категории:

1. 11 – 16 Юноши (Развивающий уровень только для Континентальных и международных соревнований)
2. 12 – 18 Юноши
3. 13 – 19 Юниоры
4. 15 + Взрослые

ГЛАВА I

Статья 1 УЧАСТИЕ

1.1 Количество спортсменов в каждой Национальной Команде не должно превышать 52 человека (26 в каждой возрастной категории).

1.2 Национальные команды на соревнованиях могут включать не более чем 2 пары или 2 группы в отдельной возрастной категории.

1.3 Каждый спортсмен может соревноваться только в одной дисциплине и только в одной Возрастной категории.

1.4 **Пары** или **группы**, которые участвовали на Чемпионатах мира, Кубках мира, Всемирных Играх или на Континентальных Чемпионатах среди взрослых не могут участвовать в Соревнованиях Юношей и Юниоров. Допускаются спортсмены, которые участвовали в соревнованиях среди взрослых, но вошли во **вновь** сформированный состав для Юношей (среднего возраста) или Юниоров (состав считается новым, когда заменяется минимум один партнер в паре/группе). Пары или группы, которые участвовали на любых соревнованиях ФИЖ в Юношах 12-18, включая Континентальные Чемпионаты, не могут соревноваться по программе Юношей 11-16. Если они участвовали в категории Юниоры 13-19 на любых соревнованиях ФИЖ, включая Континентальные Чемпионаты, то они не могут соревноваться в категориях Юношей 11-16 или Юношей 12-18.
Спортсмен может участвовать только в одной категории и в одном составе (паре/группе) во время одного соревнования, Юноши и Юниоры).

1.5 **Состав делегации (см. Правила Аккредитации ФИЖ)**

Руководитель делегации	1	
Менеджер команды		Согласно Правилам Аккредитации ФИЖ
Тренеры		Согласно Правилам Аккредитации ФИЖ
Спортсмены	52	Не более, чем по 2 состава в каждом виде и категории.
Врач	1	
Физиотерапевт	1	
Судьи	2	Имеющих бреве судьи МК ФИЖ, не считая ПСБ или СТ (назначенных ФИЖ).

Статья 2 СОРЕВНОВАНИЯ

2.1 Сроки проведения соревнований Юношей и Юниоров не должны совпадать с Чемпионатом мира.
Как минимум 2 дня должно быть между окончанием одних и началом следующих соревнований.

2.2 Соревнования проводятся в двух категориях: Юноши 12–18 и Юниоры 13-19. Командных соревнований нет.

Соревнования среди Юношей 11-16 лет больше не будет проводиться в рамках Мировых соревнований ФИЖ Юношей и Юниоров.
Континентальные союзы и Национальные Федерации должны организовать соревнования 11-16 по этой программе развития Спортивной акробатики на своем континенте. (Правила Юноши (11– 16) в Приложении 3 и 4)

2.3 Возраст участников определяется как возраст на 31 декабря текущего года. Например, спортсмен, которому исполнится 16 лет 31 декабря, считается 16-тилетним в течение всего года, с 1 января по 31 декабря.

2.4 Соревнования включают 5 дисциплин в каждой возрастной группе:

Женские пары
Мужские пары
Смешанные пары («Нижний» - юноша, «Верхняя» - девушка)
Женские группы
Мужские группы

ГЛАВА II

Статья 3 СУДЬИ

3.1 Два (2) Председателя Судейских Бригад (ПСБ) назначаются ТК – АКРО ФИЖ. Обычно они из числа судей имеющие бреве Категории 1. На соревнованиях они не могут назначаться на какую-либо другую должность во время соревнований ВГ и рассматриваются как нейтральные от своих Федераций.

3.2 Минимум 4 и максимум 10 Судей по Трудности (СТ) назначаются ТК – АКРО ФИЖ, из числа судей Категории 1, 2 и 3 заявленных для судейства от участвующих стран. Если они не назначаются на какую-либо другую должность во время соревнований, то они рассматриваются как нейтральные от своих Федераций и являются дополнительными в делегации. Если СТ является одним из 2-х судей от Федерации (см. Свод Правил, ст. 9), то он будет включён в жеребьевку как Судья по Исполнению и Артистизму, в то время, когда не выполняет обязанности СТ.

3.3 Каждая участвующая Федерация имеет право предоставить 2 –х судей Категории 1, 2, 3 или 4.

3.4 Федерации, имеющие судей с бреве ФИЖ, ДОЛЖНЫ предоставить минимум одного судью. Если судья не предоставлен, Федерация будет оштрафована в соответствии с Техническим Регламентом, за исключением **новых** стран, которые находятся в первом цикле участия.

3.5 Каждый судья будет судить гарантировано один раз, как Судья по Артистизму или Исполнению.

3.6 Судьи, не попавшие по жеребьевке на судейство в отдельную сессию соревнований, могут быть задействованы как Судьи на Линии или на Времени.

ГЛАВА III

ЮНОШИ 12 – 18

Статья 4 СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЙ

Квалификация:

4.1 Каждая пара и группа выполняют одно Балансовое и одно Динамическое упражнения.

4.2 Места после Квалификации определяются суммой баллов за два упражнения: Балансовое и Динамическое.

4.3 Лучшие 8 составов выходят в Финал, но не более **одного** состава от федерации в каждом виде акробатики.
Если менее 12 в категории, то только 6 составов выходят в Финал.
Если 30 и более составов, тогда 10 выходят в Финал.

4.4 Спортсмены не могут участвовать в Финале, не участвуя в двух вместе Квалификационных упражнениях - Балансовом и Динамическом.

4.5 Определение финалистов при равных результатах после Квалификации:

1) Наивысшая **сумма** Оценок «Е» Балансового и Динамического упражнений.
Если и после этого равенство в баллах сохраняется, то составы выходят в Финал, а порядок их выступления будет определяться жребием.

Финалы:

4.6 В Финале каждая пара и группа выполняют Комбинированное упражнение.

4.7 Оценивание начинается с нуля (0).

При равных результатах любого из мест в Финалах, место будет определяться по следующим критериям:

1) Наивысшая Оценка «Е» в Комбинированном упражнении.
2) Наивысшая сумма Оценок «Е» и «А» Комбинированного упражнения.

Если сохраняется равенство, участники занимают одинаковое место.

4.8 Если в одной дисциплине участвует менее 4-х стран, то медали не вручаются, а выдаются сертификаты участника соревнований.

Статья 5 СОСТАВЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

5.1 Все упражнения, Балансовое, Динамическое и Комбинированное составляются согласно действующему Техническому Регламенту ФИЖ, а также Своду Правил и Таблицам Трудности по Спортивной акробатике за исключением ниже следующих Статей 5.2 - 5.10.

5.2 Трудность упражнения определяется согласно Правилам ФИЖ и Таблицам Трудности. Трудность строго лимитирована:

- Баланс: 90
- Динамика: 80
- Комбинированое: 110

5.3 Пара/группа может превышать максимальную трудность упражнения, но не более чем на 20 ед. Если будет превышена максимальная трудность больше, чем 20 ед., последует сбавка 1.0 балл.

5.4 Если трудность превышает дополнительные 20 ед., то последует сбавка 1.0 балл. Исключение имеют очень простые входы и сходы, не превышающие трудность 5 ед.

5.5 В Балансовом, Динамическом и Комбинированном упражнениях, каждый партнёр должен выполнить три (3) индивидуальных элемента.
Если это СТр не выполнено, то будет применена сбавка 1.0 балл.

5.6 Партнёры должны исполнить 3 индивидуальных элемента одновременно или последовательно («каскадом»), но они могут быть различными.

<u>Разъяснения для Мужских групп в Балансовом упражнении (Юноши):</u>

5.7 Пирамиды с двумя «Нижними» на полу (Категория 1) могут использоваться в упражнении 2 раза.

5.8 Две пирамиды с двумя «Нижними» на полу (Категория 1) может быть использована для выполнения СТр.
Трудность могут получить одна (1) переходная пирамида с 2-мя «Нижними» на полу и одна отдельно построенная пирамида с 2-мя «Нижними» на полу.

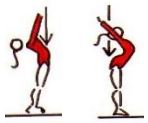
5.9 **Запрещённые балансовые элементы для групп**

1. Колонна втроем для женщин и мужчин.

2. Стоя на плечах «Нижней», сидящей в шпагате без опоры руками на пол.

3. Стоя 2-ми точками опоры на бедрах и груди «Нижнего», стоящего в мосту. (Это правило не относится к парам).
Можно выполнять такой тип пирамид,
когда есть 3 точки опоры.

4. Поддержка на подвздошных костях «Нижнего/ей» при сильном прогибе позвоночника (лордоз).



5.10 **<u>Запрещённые динамические элементы</u>:**

1. Тройное сальто (12/4) или более.

Статья 6 СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ Юноши (12-18)

6.1 Судейство всех упражнений осуществляется в соответствии со Сводом Правил по Спортивной акробатике 2025-2028 и действующему Техническому Регламенту.

6.2 Смотрите также Судейские Правила ФИЖ и Специальные Правила для Судей по Спортивной акробатике.

ГЛАВА IV

Юниоры 13 - 19

Статья 7 СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЙ

Квалификация:

7.1 Каждая пара и группа выполняют одно Балансовое и одно Динамическое упражнения.

7.2 Места после Квалификации определяются суммой баллов за два упражнения: Балансовое и Динамическое.

7.3 Лучшие 8 составов выходят в Финал, но не более одного состава от каждой Федерации в каждом виде акробатики.
Если менее 12 в категории, то только 6 составов выходят в Финал.
Если 30 и более составов, тогда 10 выходят в Финал.

7.4 Спортсмены не могут участвовать в Финале, не участвуя в двух Квалификационных упражнениях - Балансовом и Динамическом.

7.5 Определение финалистов при равных результатах после Квалификации:
Наивысшая **сумма** оценок «Е» Балансового и Динамического упражнений.
Если и после этого равенство в баллах сохраняется, то составы выходят в Финал, а порядок их выступления будет определяться жребием.

Финалы:

7.6 В Финале каждая пара или группа выполняет одно Комбинированное упражнение.

7.7 Оценивание начинается с нуля (0).
При равных результатах любого из мест Финалов, место будет определяться по следующим критериям:
1) Наивысшая Оценка «Е» Комбинированного упражнения.
2) Наивысшая сумма Оценок «Е» и «А» Комбинированного упражнения.
Если сохраняется равенство, участники занимают одинаковое место.

7.8 Если в одной дисциплине участвует менее 4-х Национальных Федераций, то медали не вручаются.

Статья 8 СОСТАВЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

8.1 Все упражнения, Балансовое, Динамическое и Комбинированное составляются согласно действующему Техническому Регламенту ФИЖ, а также Своду Правил и Таблицам Трудности по Спортивной акробатике за исключением ниже следующих Статей 8.2 - 8.5.

8.2 Трудность упражнения определяется согласно Правилам ФИЖ и Таблицам Трудности. Трудность строго лимитирована:

- Баланс: 120
- Динамика: 110
- Комбинированное: 180

8.3 Трудность строго лимитирована. Пара/группа может превышать максимальную трудность упражнения, но не более чем на 20 ед. Если будет превышена максимальная трудность больше, чем 20 ед., последует сбавка 1.0 балл.

8.4 Если трудность превышает дополнительные 20 ед., то последует сбавка 1.0 балл, исключение имеют очень простые входы и сходы, не превышающие трудность 5 ед.

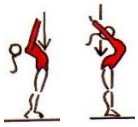
8.5 **Запрещённые балансовые элементы для групп:**

1. Колонна втроем для женщин и мужчин.

2. Стоя на плечах «Нижней», сидящей в шпагате без опоры руками на пол.

3. Стоя 2-ми точками опоры на бедрах и груди «Нижнего/ей», стоящего в мосту. (Это правило не относится к парам). Можно выполнять такой тип пирамид, когда есть 3 точки опоры.

4. Поддержка на подвздошных костях «Нижнего» при сильном прогибе позвоночника (лордоз).



Статья 9 СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ Юниоры (13 – 19)

9.1 Судейство всех упражнений осуществляется в соответствии со Сводом Правил по Спортивной акробатике 2025-2028 и действующему Техническому Регламенту.

9.2 Смотрите также Судейские Правила ФИЖ и Специальные Правила для Судей по Спортивной акробатике.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Юноши и Юниоры

ПРИЛОЖЕНИЯ

<u>Приложение 1: Судейство Юношей и Юниоров</u>

Сбавки ПСБ и СТ (Свод Правил, статья 44)
Судейство Артистизма (Свод Правил, статья 45)
Судейство Исполнения (Свод Правил, статья 46)

<u>Приложение 2: Процедура Измерения</u>

<u>Приложение 3: Юноши (11 -16)</u>

Правила
Таблицы Обязательных элементов
Таблица Произвольных элементов

Приложение 1
Судейство Юношей и Юниоров

ТАБЛИЦА ОШИБОК И СБАВОК

Статья 44: СБАВКИ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ПСБ и СТ

44.1 Сбавки в диапазоне от 0.1 до 1.00 показаны в Таблице Ошибок.

44.2 **СБАВКИ ПСБ ПРИ ВЫВЕДЕНИИ ОКОНЧАТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ**

СБАВКИ ПСБ	**Сбавки**
1. Продолжительность музыки превышает лимит времени.	0.1 за каждую сек.
2. Разница в росте партнеров от следующего более высокого партнера согласно Приложения 2.	0.1; 0.3; 0.5; 1.0
3. Неспортивное поведение на Соревновательном ковре.	0.5
4. Нарушения по музыке (например, недопустимые слова).	0.5
5. Заступ за ограничительную линию .	0.1 каждый раз
6. Приземление за ковром или падение за границей ковра.	0.5 каждый раз
7. Начало упражнения до вступления музыки, либо завершение упражнения до или после окончания музыки.	0.3
8. Несоблюдение правил рекламы (Национальная эмблема плохо видна на соревновательном костюме).	0.3
9. Поправление костюма. Потеря аксессуаров.	0.1 каждый раз
10. Все сбавки за нарушения требований к костюмам, которые не оговорены в этой таблице.	0.3
11. Запрещенный или нескромный костюм (например, слишком глубокий вырез на груди, костюм между ягодицами).	0.5
12. Пометки, дополнительный мат (кроме М4 в Балансовом и Комбинированном упр-ях).	0.5
13. Непристойные положения.	0.3
14. Присутствие тренера на ковре.	1.0 каждый раз

44.3 СБАВКИ СТ ПРИ ВЫВЕДЕНИИ ОКОНЧАТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ

СБАВКИ СТ	**Сбавки**
1. Время удержания каждого статического парно-групповом элемента меньше, чем задекларировано.	0.3 за каждую недостающую сек.
2. Статический парно-групповой элемент выдержан менее 1 секунды.	0.9 за время Нет трудности Нет Спецтребования
3. Индивидуальный статический элемент выдержан 1 секунду.	0.3 за время
4. Индивидуальный статический элемент выдержан менее **1** секунды.	0.6 за время Нет трудности
5. Любой элемент начат, но не завершен.	Нет трудности Нет Спецтребования
6. Каждое нарушение Специального Требования для композиции.	1.0 за каждое нарушение
7. Выполнение запрещенного элемента.	1.0 за каждый раз
8. Элементы выполнены не в том порядке, как заявлены	0.3 только один раз за упр.
9. Приземление без поддержки при соскоках в 11-16 (Исключая 2.9 Приложения 3)	0.5

СТАТЬЯ 45: СУДЕЙСТВО АРТИСТИЗМА

Оценивание Артистизма – это не только “ЧТО” участник/и выполняют, но также “КАК” и “ГДЕ” они это делают.

45.1 Для Артистичности следующие критерии Артистизма оцениваются в **позитивном** ключе, с помощью формы вопросника до максимального балла 10,00 баллов (2 балла по 5 критериям):

45.2 ВОПРОСНИК: См. также Приложение 7 Судейские документы

1. **ПАРТНЁРСТВО**
   - Есть ли приемлемый **уровень зрелости** между всеми партнерами?
   - Есть ли хороший уровень **технической и физической подготовки** между всеми партнерами?
   - Есть ли видимая согласованная **связь** между всеми партнерами?

2. **ИСПОЛНЕНИЕ**
   - Есть ли непрерывность упражнения и **части совершенной синхронизации**?
   - У всех ли партнеров отличные **амплитуда** в упражнении?
   - Является ли хореография оригинальной и создает **индивидуальность**?

3. **ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ**
   - Все ли партнеры **проецируют правильные эмоции** в упражнении?
   - Есть ли **гармония в выразительности** между всеми партнерами?
   - **Эмоции поддерживаются** на протяжении всего упражнения?

4. **ТВОРЧЕСТВО**
   - Показывают ли они **разнообразные и редко исполняемые элементы**?
   - Проявляют ли они **оригинальность и изобретательность** во всём упражнении?
   - Есть ли у них оригинальные/различные способы **входов и сходов** в/из элементов?

5. **МУЗЫКАЛЬНОСТЬ**
   - Соответствует ли упражнение характеру и ритму музыки?
   - Подчеркиваются ли **музыкальные фразы, акценты** в упражнении?
   - Гармонирует ли **хореография с музыкой**?

Статья 46: ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

46.1 Различные виды технических ошибок, собранные по степени серьезности в таблицы, представлены в статье 46.

46.2 Ошибки Исполнения наказываются сбавками из максимальной оценки 10.00 баллов каждый раз, когда они совершаются с учетом следующей шкалы сбавок:

• Мелкие ошибки	0.1
• Значительные ошибки	0.2 – 0.3
• Грубые ошибки	0.5
• Падение	1.0

46.3 Сбавки за выполнение одного парно/группового элемента не могут превышать - 1.0 балл.

46.4 ТАБЛИЦЫ ТЕХНИЧЕСКИХ ОШИБОК

Следующие Таблицы представлены как общее руководство для сбавок, которые могут применяться к Техническим Ошибкам при выполнении парно-групповых, индивидуальных элементов и хореографии. Невозможно учесть и записать каждую техническую ошибку. Предполагается, что Судьи будут использовать это руководство как основу для применения сбавок за ошибки, которые не включены в эти Таблицы.

46.5 АМПЛИТУДА

Критерии для Оценивания	*СБАВКИ*		
	Мелкие	**Значительные**	**Грубые**
1. Потеря гибкости или амплитуды, либо натянутости тела при выполнении элемента (стоп, ног, коленей, рук, спины…)	0.1	0.2 – 0.3	0.5
2. Недостаток амплитуды во время полета в Динамических элементах, отклонение от правильного направления (траектории) **во всех** элементах (Балансовых, Динамических, Индивидуальных)	0.1	0.2 – 0.3	0.5

46.6 ФОРМЫ ТЕЛА, УГЛЫ И ЛИНИИ

Критерии для Оценивания	**СБАВКИ**		
	Мелкие	**Значительные**	**Грубые**
1. Стойки на руках, исполненные не в вертикальной или идеальной позиции	0.1	0.2 – 0.3	0.5
2. Прогибание в спине и/или сгибание, при стремлении поддерживать прямые линии	0.1	0.2 – 0.3	0.5
3. Сгибание рук в стойке/упоре на руках и/или ног, и углы в носках, кистях не соответствуют форме элемента	0.1	0.2 – 0.3	0.5
4. Ноги выше или ниже идеальной позиции (например, ниже горизонтали в упоре углом)	0.1	0.2 – 0.3	0.5
5. Ноги в шпагате образуют угол меньше 180*	0.1	0.2 – 0.3	
6. Ноги/стопы разведены во время приземления в парно/групповых элементах	0.1		

46.7 КОЛЕБАНИЯ, ШАГИ, ПОДСКАЛЬЗЫВАНИЯ

Критерии для Оценивания	**СБАВКИ**		
	Мелкие	**Значительные**	**Грубые**
1. Неустойчивость «Верхнего» или поправления во время построений и переходов	0.1	0.2 – 0.3	
2. Неустойчивость, прерывающая плавность выполнения элемента в фазе движения/входах	0.1	0.2 – 0.3	
3. Повторное начало движения из-за потери силы во время исполнения.		0.3	
4. Подскоки или шаги в поддержке, ловле или приземлении: 1 шаг: мелкая; 2- 3 шага: – значительная; 4 шага +: грубая.	0.1	0.2 – 0.3	0.5
5. Соскальзывание ноги, руки или рук при подъёме, балансировании, переходах или ловлях при приземлениях.		0.3	
6. 1 нога, рука или другая часть тела проскальзывают, проваливаются сквозь «решетку» или другую точку опоры в Динамических ловлях / приземлениях на партнёра.		0,3	
7. Спотыкание в любой части упражнения вне элементов.		0,3	0,5

46.8 НЕУСТОЙЧИВОСТЬ

Критерии для Оценивания	СБАВКИ		
	Мелкие	**Значительные**	**Грубые**
1. Неустойчивость или дрожь «Нижнего/их», «Среднего/ их» или «Верхнего» во время выполнения балансового или динамического элементов.	0.1	0.2–0.3	0.5
2. Перекаты на стопах или шаги при попытке «Нижних» стабилизировать элемент.	0.1	0.2–0.3	Больше, чем 3 шага– 0.5
3. Поправление положения после ловли или перед толчком, броском либо для стабилизации баланса.	0.1		
4. Касание партнера или опора о пол, или значительная поддержка, или для поддержания баланса на партнере или во время приземления.		0,3	
5. Непреднамеренная опора одним коленом или одной рукой на пол или одной ногой, головой или плечом на партнера или об него.			0.5
6. Мгновенное поддержка телом или плечами «Верхнего» «Нижним (ими) для удержания «Верхнего».		0,3	
7. Кратковременная поддержка «Верхнего» телом или плечами «Нижнего/их» для предотвращения серьёзных проблем сохранения устойчивости или предотвращения падения.			0.5
8. Дополнительная опора, создаваемая партнером/ми и предотвращающая падение (например, при невозможности ловли или для эффекта точного соскока).			0.5

46.9 ВРАЩЕНИЕ

Критерии для Оценивания	СБАВКИ		
	Мелкие	**Значительные**	**Грубые**
1. Недокрут или перекрут при поворотах, пируэтах или сальто.	0,1	0.2-0.3	0.5
2. Недокрут по сальто, требующий <u>определенной помощи</u> партнера/ов для завершения сальто.		0.3	
3. Недокрут/перекрут по сальто, требующий <u>полной поддержки</u> партнера/ов для завершения сальто и/или предотвращения падения.			0.5

46.10 НЕЗАВЕРШЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ И ПАДЕНИЯ

Критерии для Оценивания	СБАВКИ		
	Мелкие	**Значительные**	**Грубые**
1. Не завершение элемента без падения.			0.5
2. Партнер сходит или приземляется на ковер неосознанно или нелогично, не контролируя баланс или опору, но без падения.			0.5
3. 1 нога или рука соскальзывают с точки опоры на партнере **и** руки используются для предотвращения падения			0.5
4. 2 ноги или обе руки соскальзывают с решетки, плеч или другой опоры **на** тела партнеров, при попытке балансирования или ловли**= ПАДЕНИЕ**			1.0
5. Падение на пол или партнера/ов с пирамиды или парного элемента, или мимо платформы без контролируемого или логического приземления **= ПАДЕНИЕ**			1.0
6. Неконтролируемое приземление или падение на пол, совершаемое на голову, в сед, на спину, живот, бок или на четвереньки, а также в упор на 2 руки и 2 ноги или на 2 колена **= ПАДЕНИЕ**			1.0
7. Кувырок вперёд/назад после приземления, не показав перед этим удержания на ногах **= ПАДЕНИЕ**			1.0

<u>См. также Приложение 1 Свода Правил «Руководящие принципы оценки исполнения».</u>

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРОЦЕДУРА ИЗМЕРЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Перед началом соревнований спортсмены будут измеряться с точностью до миллиметра врачом или физиотерапевтом в присутствии **ОДНОГО** официального представителя Федерации и представителя/ей Технического Комитета Акробатики, который выполняет запись всех измерений.

1. Представитель Федерации и представитель ТК каждый подписывают протокол, подтверждающий зарегистрированное измерение.

2. По крайней мере 1 представитель ТК АКРО будет присутствовать при любом повторном измерении или измерении, которое может быть спорным. В случае любого подозрения в попытке избежать правильного измерения, должны присутствовать 3 представителя Верховного Жюри, включая Президента.

3. Спортсмены в полных составах пар и групп обязаны быть вместе на измерении и иметь при себе карты аккредитации и паспорта. Они сверяются с номером регистрации на соревновании для подтверждения состава.

4. Руководитель делегации и тренер несут ответственность и гарантируют прибытие их спортсменов для измерения.

   - Измерение может быть проведено или до, или после тренировочной сессии в назначенные для измерения дни.

   - Спортсмены, которые не присутствовали на измерении в назначенные дни, будут отстранены от участия в соревнованиях. В исключительных обстоятельствах, (таких как болезнь) Президент Верховного Жюри может принять меры для измерения спортсмена в другое время.

   - Когда рост партнеров явно в пределах нормы, будет зарегистрирован паспортный возраст спортсменов, а измерение будет производиться только, когда данные потребуются в целях исследования.

5. Когда требуется измерение, то для тренера или спортсмена это не дополнительная мера. Верховное Жюри имеет право измерить или перемерить любой состав в течение соревнования, если есть вопрос относительно роста или сомнение в точности данных, предоставленных специалистами.

6. Если потребуется повторное измерение, то оно должно быть произведено по завершении первого упражнения Квалификации и перед выполнением второго упражнения. В противном случае, результат первоначального измерения остается до конца соревнования и не может более оставаться под сомнением.

   - При повторном измерении берется лучший результат из первоначального и двух повторных.

   - Более 3-х измерений не допускается.

   - Если спортсмен мешает правильному измерению, после одного предупреждения процесс измерения остановится, и последует дисквалификация спортсмена Президентом Верховного Жюри.

7. Все спортсмены, которые выступают как «**нижние**», «**средние**» или «**верхние**» измеряются:

   - Босиком и одетыми в футболку или соревновательный костюм.
   - Спортсмены должны лежать на спине, выпрямившись вдоль линии, обозначенной на полу, ноги вместе с вытянутыми коленями.
   - Плечи расслаблены.
   - Горизонтальная длина от макушки головы до стоп (пяток) измеряется с использованием Электронной рулетки.

8. Спортсмены, которые не выполняют указания специалиста без причины или умышленно, получат только **одно** предупреждение от представителя Верховного Жюри. Любые другие уклонения повлекут дисквалификацию от соревнования.

9. Возраст и все измерения роста регистрируются и подписываются как правильные специалистом и передаются в Верховное Жюри. Верховное Жюри определяет, какие спортсмены получают сбавку за разницу в росте.

10. Допустимая разница в росте между партнерами **29 см** (с допуском до 29.99 см)

    - от 30 см до 34,99 разница соответствует сбавке:
      Юноши (среднего возраста) 11 – 16 0.1
      Юноши 12 – 18 0.3
      Юниоры 13 – 19 0,5
    - 35 см и больше между партнёрами соответствует сбавке:
      Юноши (среднего возраста) 11 – 16 0.3
      Юноши 12 – 18 0.5
      Юниоры 13 – 19 1.0

11. Применительно к группам, относительно самого высокого партнера, следующий по росту партнер будет измеряться согласно правилам выше.

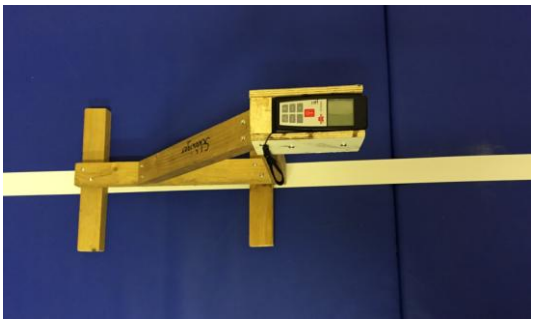
12. В случае если спортсмен пытается затруднять процесс измерения, последует:

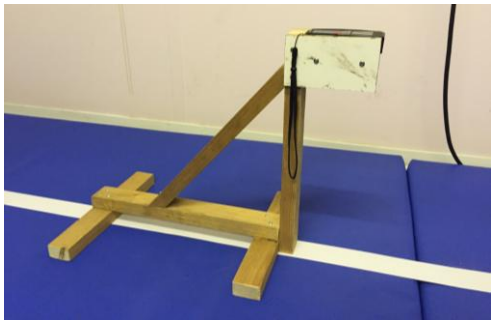
    - Дисквалификация пары/группы от участия в соревнованиях.
    - Соответствующая Федерация получит предупреждение в течение соревнования.
    - Данный вопрос будет передан на рассмотрение в Дисциплинарную Комиссию после соревнования.
    - Повторный обман участниками из той же самой Федерации в любое время в течение соревновательного цикла закончится санкцией для Федерации.

Аппарат должен соответствовать по типу и стандарту:

1. Электронная лазерная рулетка
2. Торец устройства должен быть зафиксирован против вертикальной пластины триноги.

Пример:





Правильное положение для измерения:

1. Пятки прижаты к стене
2. Колени вытянуты
3. Голова в нейтральном положении
4. Плечи расслаблены

Ошибки в позиции для измерения:

Ошибка 1: Пятки не прижаты к стене
Ошибка 2: Колени согнуты
Ошибка 3: Грудной кифоз (горбатая спина)
Ошибка 4: Поясничный лордоз (избегать прогиба таза и бёдер вперёд)
Ошибка 5: Голова не касается пола

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

ЮНОШИ (11-16)

Правила Юноши 11-16

Статья 1: СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЙ

Квалификация:

1.1 Каждая пара или группа выполняют одно Балансовое и одно Динамическое упражнение.

1.2 Каждое упражнение включает в себя обязательные и произвольные элементы.

1.3 Места после Квалификации определяются суммой баллов за два упражнения: Балансового и Динамического.

1.4 Лучшие 8 составов выходят в Финал, но не более одного состава от федерации в каждой категории. Если менее 12 в категории, то только 6 выходят в Финал.
Если 30 и более составов, 10 выходят в Финал.

1.5 Спортсмены не могут участвовать в Финале, не участвуя в двух Квалификационных упражнениях - Балансовом и Динамическом.

1.6 Определение Финалистов при равных результатах после Квалификации:
Наивысшая **сумма** баллов Оценки «Е» в Балансовом и Динамическом упражнениях.
Если и после этого равенство в баллах сохраняется, то составы выходят в Финал, а порядок их выступления будет определяться жребием.

Финалы

1.7 Финальные соревнования начинаются с нуля.

1.8 Пары и Группы выполняют одно, назначенное для каждой дисциплины упражнение, Балансовое или Динамическое.
Упражнение, требуемое для выполнения в финале, будут чередоваться между дисциплинами каждые два года следующим образом:

2025 –– 2026: 11 – 16 Соревнования

Женские пары:	Динамика
Смешанные пары:	Баланс
Мужские пары:	Динамика
Женские группы:	Баланс
Мужские группы:	Динамика

2027 – 2028: 11 – 16 Соревнования

Женские пары:	Баланс
Смешанные пары:	Динамика
Мужские пары:	Баланс
Женские группы:	Динамика
Мужские группы:	Баланс

1.9 При равенстве результатов в Финале:

Наивысшая сумма Оценок «Е» Балансового и Динамического упражнений.

Наивысшая сумма Оценок «Е» и «А» Балансового/Динамического упражнений.
Если сохраняется равенство, участники занимают одинаковое место.

1.10 Если участвует менее 4-х стран в категории, то медали **не** вручаются.
Выдаются сертификаты участника.

Статья 2: СОСТАВЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Общие Правила

2.1 В Квалификационных соревнованиях каждый участник должен выполнить одно Балансовое и одно Динамическое упражнения, которые должны быть дополнены хореографией и выполнены под музыку.
Музыка и слова могут быть использованы в соответствии с Кодом Этики ФИЖ.
Недопустимые слова (т.е. сексуального, оскорбительного, агрессивного характера, жестокости…) запрещены.

2.2 Продолжительность музыкального сопровождения во всех упражнениях не должно превышать 2 мин. 00 сек. Допускается превышение продолжительности упражнения (начало упражнений, продолжительность упражнений) не более чем на 1 секунду без применения сбавки ПСБ.

Первая нота музыки указывает на начало времени упражнения (не «пик»).
Конец упражнения - **статическое положение** партнёров, которое должно совпадать с концом музыки.

2.3 Каждая пара/группа в одном упражнении должна выполнить обязательные элементы (см. Таблицу допустимых вариантов исполнения, стр. 31), выбранные в соответствии с тем, как нарисованы в Обязательных Таблицах.

2.4 Каждая пара/группа должны также выполнить необходимое количество **Произвольных элементов. Произвольные элементы не могут быть взяты из Обязательных Таблиц.** Дополнительные элементы можно выбрать из Приложения 4 или из Таблиц Трудности ФИЖ. Элементы, выбранные из Таблиц Трудности, не должны выходить за предел трудности, установленной в Таблице ниже.

Дисциплина	Баланс	Динамика	Индивидуальные элементы
Женские пары*	Мин. 1ед. – Макс. 9 ед.	Мин. 1 ед. – Макс.14 ед.	Мин. 1 ед. - Макс. 10 ед.
Мужские пары	Мин. 1ед. – Макс. 9 ед.	Мин. 1 ед. – Макс. 14 ед.	
Смешанные пары	Мин. 1ед. – Макс. 9 ед.	Мин. 1 ед. – Макс. 14 ед.	
Женские группы*	Мин. 4 ед. – Макс. 16 ед.	Мин. 1 ед. – Макс. 14 ед.	
Мужские группы	Мин. 4 ед. – Макс. 16 ед.	Мин. 1 ед. – Макс. 10 ед.	
** Коэффициент, обычно применяемый в Балансовом и Динамическом упражнениях для Ж2/Ж3, **не применяется** для юношей 11-16 лет*			

2.5 Каждая пара или группа могут использовать простые входы/сходы, движения, связки, ловли и соскоки. Эти элементы должны:
- Быть выбраны из Обязательных Таблиц (Приложения 3) или из ТТ ФИЖ.
- Не превышать трудность **5** ед.
- Не превышать вращений более **3/4** по сальто или **360*** по пируэтам.

2.6 Тарифный лист (ТЛ): парные/групповые элементы и индивидуальные элементы должны быть включены в ТЛ в том порядке, как они выполняются. Если элементы выполняются не в порядке их записи в ТЛ, то СТ применяет сбавку 0.3 балла за нарушение порядка выполнения элементов.

2.7 Все Специальные Требования (СТр) должны быть выполнены элементами, заявленными в Тарифном листе.
Исключение: *Если другой элемент будет выполнен вместо задекларированного тренером для трудности в Тарифном листе, то спортсмены не получат трудность этого элемента. Если элемент будет закрывать Специальные Требования, они получат сбавку 0.3 за неправильное заполнение ТЛ.*

2.8 Сбавка 1.0 балл применяется, если:

- Парный/групповой превышает установленную максимальную трудность.
- Простой элемент по ст. 2.5 превышает максимальное количество вращений по сальто или пируэтам, или превышает максимум 5 единиц.
- Выполняется запрещённый элемент.

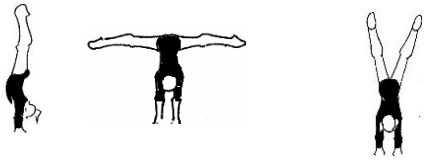
Данная сбавка применяется за каждое нарушение, даже если выполняемая трудность не заявлена в Тарифном листе.

2.9 Разрешается максимум три (3) соскока в упражнении, но только два (2) соскока оцениваются для трудности из Таблиц Обязательных элементов. Приземления во всех динамических элементах и соскоках, заявленных в ТЛ, **должны выполняться с поддержкой**. Если приземление выполняется без поддержки, то применяется сбавка 0,5 балла за каждое нарушение.

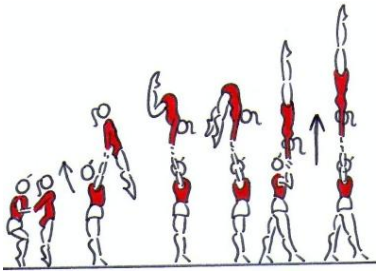
Исключение: *Приземления после элементов, выполненных в соскок из «каприоля»* (виса) и 5/4 сальто в «стрекоссат» («gainer») из седа, разрешаются без поддержки.

2.10 С целью упрощения и развития балансовых и динамических элементов для пар и групп, **все стойки** могут выполняться как с положением ног врозь, так и вместе. **Нет** необходимости специально указывать положение ног в Тарифном листе.

Любое положение ног разрешается для



2.11 Элементы, которые проходят через согнутые руки на прямые руки, как это обозначено в Обязательных Таблицах, **могут быть** выполнены с начала на согнутые руки, а затем подниматься на прямые руки одним движением.



Статья 3 ПАРЫ: Балансовое упражнение

3.1 Должно быть четыре (4) обязательных парных элемента, каждый из которых необходимо выбрать из разных рядов I, II, III и IV Таблиц Обязательных элементов, т.е. один из Ряда I; один из Ряда II и т.д.
За каждый невыполненный Обязательный парный элемент, сбавка за СТр - 1.0 балл.

3.2 Должно быть максимум два (2) произвольных парных элемента с трудностью минимум одну (1) ед., выбранные из Приложения 4 или ТТ ФИЖ (Смотри Общие Правила п. 2.4).
Два (2) Произвольных элемента должны быть статическими удержаниями в 3 сек.
За каждый невыполненный Произвольный парный элемент, сбавка за СТр - 1.0 балл.

ПАРЫ: Динамическое упражнение

3.3 Должно быть четыре (4) Обязательных парных элемента, каждый из которых необходимо выбрать из разных рядов I, II, III и IV Таблиц Обязательных элементов, т.е. один из Ряда I; один из Ряда II и т.д.
За каждый невыполненный Обязательный парный элемент, сбавка за СТр - 1.0 балл.

3.4 Должно быть максимум два (2) Произвольных парных элемента с трудностью минимум одну (1) ед., выбранные из Приложения 4 или ТТ ФИЖ (Смотри Общие Правила п. 2.4).
За каждый невыполненный Произвольный парный элемент, сбавка за СТр - 1.0 балл.

Статья 4 ГРУППЫ: Балансовое упражнение

4.1 Каждая Группа должна выполнить две (2) пирамиды, выбранные из различных рядов Таблиц Обязательных элементов. Пирамиды должны выполняться с отдельного построения (они не могут быть объединены).
За каждую невыполненную пирамиду, сбавка за СТр - 1.0 балл.

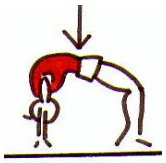
4.2 Каждая Группа должна выполнить одну (1) Произвольную пирамиду, выбранную из Приложения 4 Произвольных элементов или из ТТ ФИЖ с трудностью минимум 4 ед. и максимум 16 ед. за статическое удержание всех партнеров. (трудность базового построения + трудность «Верхней»). (см. Статью 2.4)
Эта пирамида должна выполняться с отдельного построения.
За каждую невыполненную пирамиду, сбавка за СТр - 1.0 балл.

4.3 Произвольная пирамида может быть выбрана из той же категории, которая использовалась для обязательных элементов (Но не вариант обязательной пирамиды).

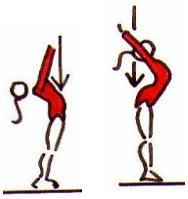
4.4 **Запрещённые для групп:**

1. Колонна втроем для женщин и мужчин

2. Стоя на плечах «Нижнего», сидящего в шпагате без опоры руками на пол.



3. Стоя 2-ми точками опоры на бедрах и груди «Нижнего», стоящего в мосту. (Это правило не относится к парам).
Можно выполнять такой тип пирамид, если на «Нижнем/ей» есть 3 точки опоры.



4. Поддержка на подвздошных костях «Нижнего» при сильном прогибе позвоночника (лордоз).

Статья 5 ГРУППЫ: Динамическое упражнение

5.1 Каждая группа должна выполнить четыре (4) обязательных групповых элемента, каждый из которых необходимо выбрать из разных рядов Таблицы Обязательных элементов, т.е. один из Ряда I; один из Ряда II и т.д.
За каждый невыполненный Обязательный элемент, сбавка за СТр - 1.0 балл.

5.2 Каждая группа должна выполнить два (2) произвольных групповых элемента, которые должны быть выбраны из Приложения 4 или Таблиц Трудности ФИЖ, с минимальной трудностью 1 ед. и максимальной трудностью 14 ед. для женщин и 10 ед. для мужчин (см. Статью 2.4). За каждый невыполненный Произвольный элемент, сбавка за СТр - 1.0 балл.

5.3 Женские группы Темповые элементы Ряд I:
Горизонтальные подкрутки на 360*/540* **не могут быть использованы** как Произвольный элемент.

5.4 Во всём Динамическом упражнении женских групп могут быть выполнены максимум три (3) ловли в горизонтальное положение. Однако это может повлиять на оценку артистизма.

5.5 Мужские группы могут выполнить одну (1) горизонтальную ловлю, выбранную из Обязательных Таблиц **и** одну (1) горизонтальную ловлю как Произвольный элемент из Приложения 4 или из ТТ ФИЖ.

Статья 6 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

6.1 Каждый партнер в паре или группе должен выполнить 3 индивидуальных элемента в Балансовом упражнении (свободный выбор из элементов Гибкости, Баланса и Ловкости ТТ) и в Темповом упражнении (из Прыжков в ТТ)
Если это Специальное Требование не выполняется одним или более партнерами, то последует сбавка 1.0 балл.

6.2 Партнеры должны выполнить три (3) индивидуальных элемента одновременно, но они могут быть разными.

6.2 Индивидуальные элементы можно выбрать из Приложения 3 или из ТТ ФИЖ. Трудность любого выбранного из Таблиц Трудности ФИЖ индивидуального элемента, не должна превышать 10 ед.

6.3 «Рондат»/ «колесо» не засчитывается как элемент в Балансовом упражнении.

Статья 7 СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ 11-16

7.1 В соревнованиях Возрастных Групп 11-16 лет особое значение придаётся совершенству техники исполнения и артистическому мастерству, нежели трудности.

7.2 Судейство Техники и Артистизма осуществляется согласно действующему Своду Правил ФИЖ. (См. Приложение 1 Правил Возрастных групп).

7.3 Каждый элемент, выбранный из ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ Таблиц, имеет свою установленную трудность, которая используется для определения Оцениваемой Трудности всего упражнения.

7.4 Произвольные элементы и Индивидуальные элементы не учитываются для определения Трудности упражнения, и, несмотря на это, они должны быть выполнены для удовлетворения Специальных Требований.

7.5 Общая Трудность упражнения исчисляется согласно суммой Трудности исполненных элементов максимально до 0,5 балла:

Оцениваемая Трудность Обязательных элементов
0.0
0.1
0.2
0.3

0.4
0.5

7.6 Общая оценка определяется суммой:

- Средней оценки за Техническое мастерство **X 2** (Исполнение или Оценка «E»)
- Средней оценки за Артистическое мастерство (Артистизм или Оценка «A»)
- Оцениваемой Трудностью Обязательных элементов (Оценка «D»)

7.7 Сбавки, выполняются ПСБ и СТ из Общей Оценки согласно действующему Своду Правил ФИЖ (Смотри Приложение 1).

Оценка «E» + Оценка «A» + Оценка «D» = Общая Оценка – Сбавки = Окончательная Оценка

7.8 При 4-х оценках Судей по Исполнению и 4-х оценках Судей по Артистизму, средняя оценка выводится путем отбрасывания наибольшей и наименьшей оценки, и вычислением среднего арифметического значения из 2-х оставшихся.

7.9 **ТАРИФНЫЕ ЛИСТЫ 11-16**

Тарифные листы (ТЛ) заполняют **компьютерными** иллюстрациями парно/групповых и индивидуальных элементов, которые будут выполнены. **Только** те элементы, которые выполняются для удовлетворения Специальных Требований, должны быть включены в ТЛ.
Элементы должны быть занесены соответственно порядку их выполнения.
Если это не соблюдается, то будет применяться сбавка 0.3 балла за некорректное заполнение ТЛ.

Обязательные элементы должны быть указаны:

- Ряд (ROW)
- Номер бокса
- Трудность

Произвольные элементы, которые используются для выполнения Специальных Требований, **<u>должны</u>** быть обозначены в ТЛ, как «Произвольные» элементы (**Opt.**).

Если они выбраны из Приложения 4, то они должны обозначаться соответственно Приложению 4:

- Номер страницы
- ID номер
- Трудность

Если они выбраны из Таблиц Трудности, то они должны обозначаться соответственно Таблицам Трудности:

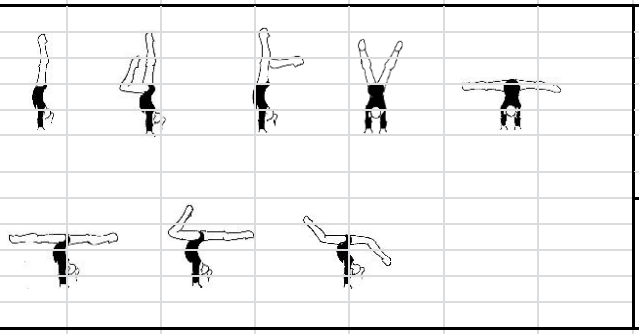
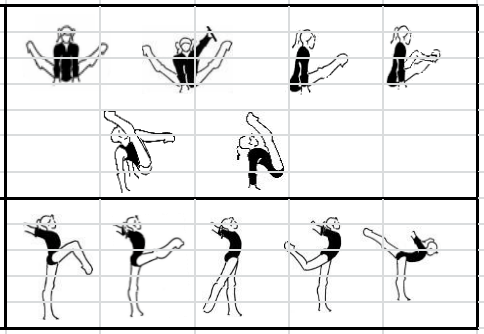
- Номер страницы
- ID номером
- Трудность.

Юноши (11 – 16)

Обязательные элементы 2025-2028

Первоначальный автор программы – Конрад Зелинский (Польша) член АКРО ТК 1998 – 2008.
Рисунки Карла Уортона (Великобритания) член АКРО ТК 2009 – 2020

Таблица разрешённых вариантов 11- 16

A		B	
		C	

Стойки на кистях, принадлежайшие к той же категории, обозначены буквой, которая соответтвует букве в горизонтальной верхней колонке в балансовых элементах Таблицы Трудности. Стойки на кистях, принадлежащие той же самой категории, рассматриваются как идентичные стойки.Та же самая система категорий стоек применяется к стойкам на кистях в 1 руке, «узкоручке», положениям «угол» и равновесияй на ногах.

В Тарифном листе не нужно указывать форму элементов, поскольку это не имеет никакого значения для трудности.

Примеры:

или или

или

Юноши 11 - 16	БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ						ЖЕНСКАЯ ПАРА
ROW I	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"	Box 6 3"	2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 9
VALUE	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	
ROW II	Box 1 3"	Box 2	Box 3 3" OR 3"		Box 4 3"	Box 5	
VALUE	-	0.1	0.1		0.2	0.2	
ROW III	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3" Power	Box 5 3" Power	Box 6 3' Power	Box 7 3" Power
VALUE	-	-	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3
ROW IV	Box 1 3" OR	Box 2 3"	Box 3 3"		Box 4 3"		Box 5
VALUE	-	0.1		0.2	0.2		0.2

Юноши 11 - 16	ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ				ЖЕНСКАЯ ПАРА
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3		2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 14
VALUE	-	0.1	0.2		
ROW II	Box 1 Back 1/4	Box 2 Back 4/4	Box 3 Back OR 4/4	Box 4 Back 4/4	
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3	
ROW III	Box 1 Front 1/4	Box 2 Front 2/4	Box 3 1/4 180'	Box 4 3/4 Front Legs can be straddle or straight	
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3	
ROW IV	Box 1 Back 4/4 OR OR	Box 2 Back 4/4 OR	Box 3 Back 4/4		
VALUE	0.2	0.2	0.3		

Юноши 11 - 16	БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ						МУЖСКАЯ ПАРА
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4			2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 9
VALUE	-	0.1	0.1	0.2			
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5	Box 6	Box 7
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3
ROW III	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5		
VALUE	-	0.1	0.2	0.2	0.3		
ROW IV	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5		
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3		

Юноши 11 - 16	ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ						МУЖСКАЯ ПАРА
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5		2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 14
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2		
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4			Поддержка при приземлении обязательна
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2			
ROW III	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			

Юноши 11 - 16	БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ								СМЕШАННАЯ ПАРА
ROW I	Box 1 3"	Box 2 3" OR	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3" 3" OR	Box 6 3" 3" OR	Box 7 3"	Box 8 3"	2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МАКСИМУМ 1 МАКСИМУМ 9
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	
ROW II	Box 1 3" Jump		Box 2 Jump 3"		Box 3 OR 3"		Box 4 OR 3"		Box 5 OR 3"
VALUE	-		0.1		0.1		0.2		0.3
ROW III	Box 1 Power 3"		Box 2 Power		Box 3 Power 3"		Box 4 Power 3"		
VALUE	0.1		0.1		0.2		0.3		
ROW IV	Box 1 3"		Box 2 3"		Box 3 3"		Box 4 3"		Box 5
VALUE	0.1		0.1		0.1		0.2		0.2

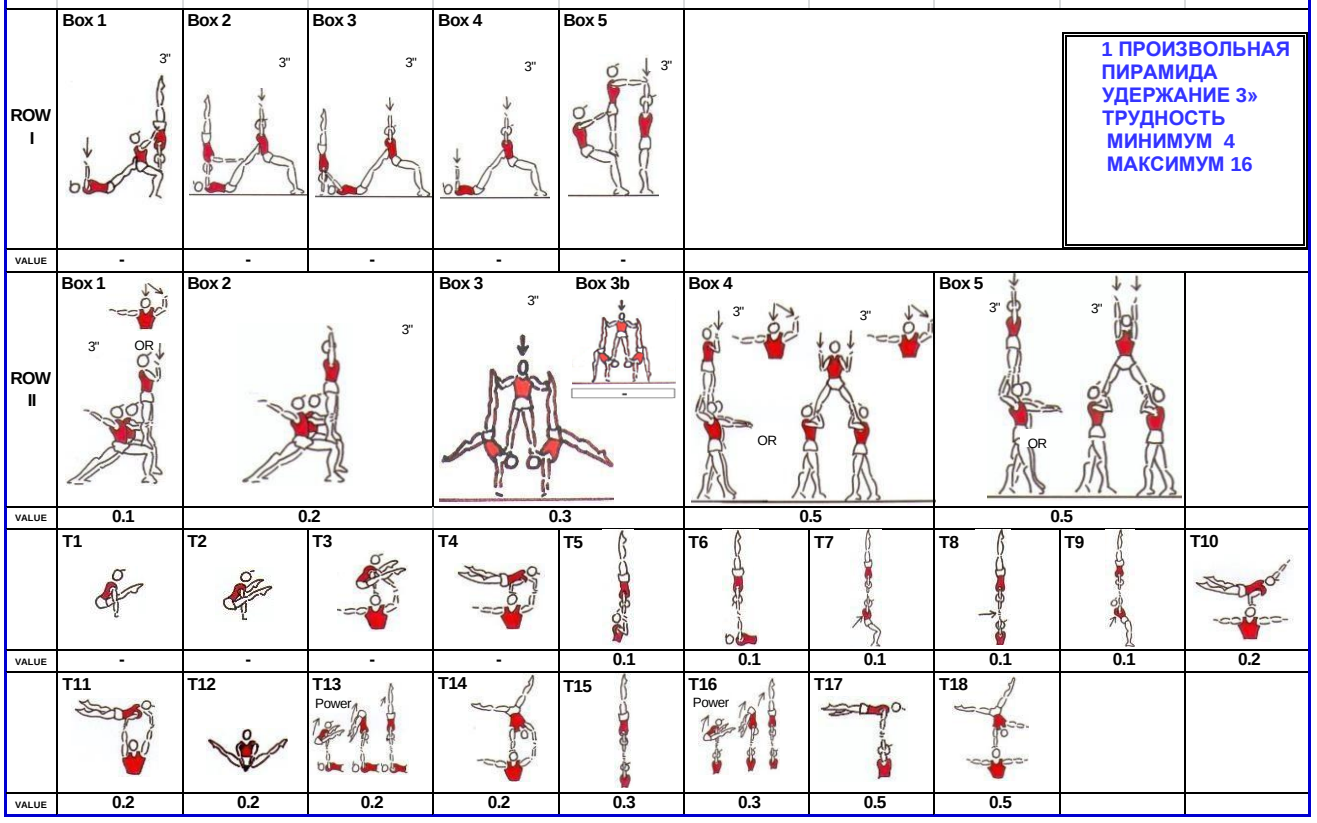
Юноши 11 - 16	ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ				СМЕШАННАЯ ПАРА
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3 180'	Box 4 180'	2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЕЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 14
VALUE	-	-	0.1	0.1	
ROW II	Box 1 Front 1/4	Box 2 Front 2/4	BOX 3	Box 4 Back 2/4	Box Back 2/4
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3
ROW III	Box 1 Back 4/4 OR	Box 2 Front OR 4/4	Box 3 Back 4/4		
VALUE	0.1	0.2	0.2		
ROW IV	Box 1 Front or Back 1/4 OR	Box 2 Back 3/4	Box 3 Front 3/4 OR	Box 4 Front 5/4	Box Bacl OR 5/4
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2

Юноши 11 - 16	БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ						ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ
ROW I	Box1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3" 3' OR	Box Вход или движение в стойку на руках произвольный, но не должен превышать стоимость 5 ед. 5 ед. 3"	1 ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПИРАМИДА УДЕРЖАНИЕ 3" ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 4 МАКСИМУМ 16
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3	0.3	
ROW II	Box 1 3"	Box 2 3" 3" 3" OR OR	Box 3 3" 3" 3" OR OR	Box 4 3" 3" OR OR	Box 5 3" Power OR OR		
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3		
ROW III	Box 1 3" 3" OR	Box 2 3" OR OR	Box 3 3"	Box 4 3" Power OR OR			
VALUE	-	0.1	0.2	0.4			

Юноши 11 - 16	ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ					ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ
ROW I	Box 1 Front 4/4	Box 2 Back 3/4 OR	Box 3 Front 3/4 OR	Box 4 Вперёд или назад 360' 540' or 720'	Box 5 Front 6/4	
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.1 0.2	0.3	
ROW II	Box 1 Front 1/4	Box 2 Front 3/4 OR	Box 3	Box 4 Front 4/4 OR	2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 14	
VALUE	-	0.1	0.2	0.2		
ROW III	Box 1 1/4 Back OR	Box 2 3/4 Back OR OR OR	Box 3 4/4 Back OR OR OR	Box 4 5/4 Back OR OR OR		
VALUE	-	0.2	0.2	0.3		
ROW IV	Box 1	Box 2 3/4 Back	Box 3 2/4 Front	Box 4 6/4 OR Back	Box 5	
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4	

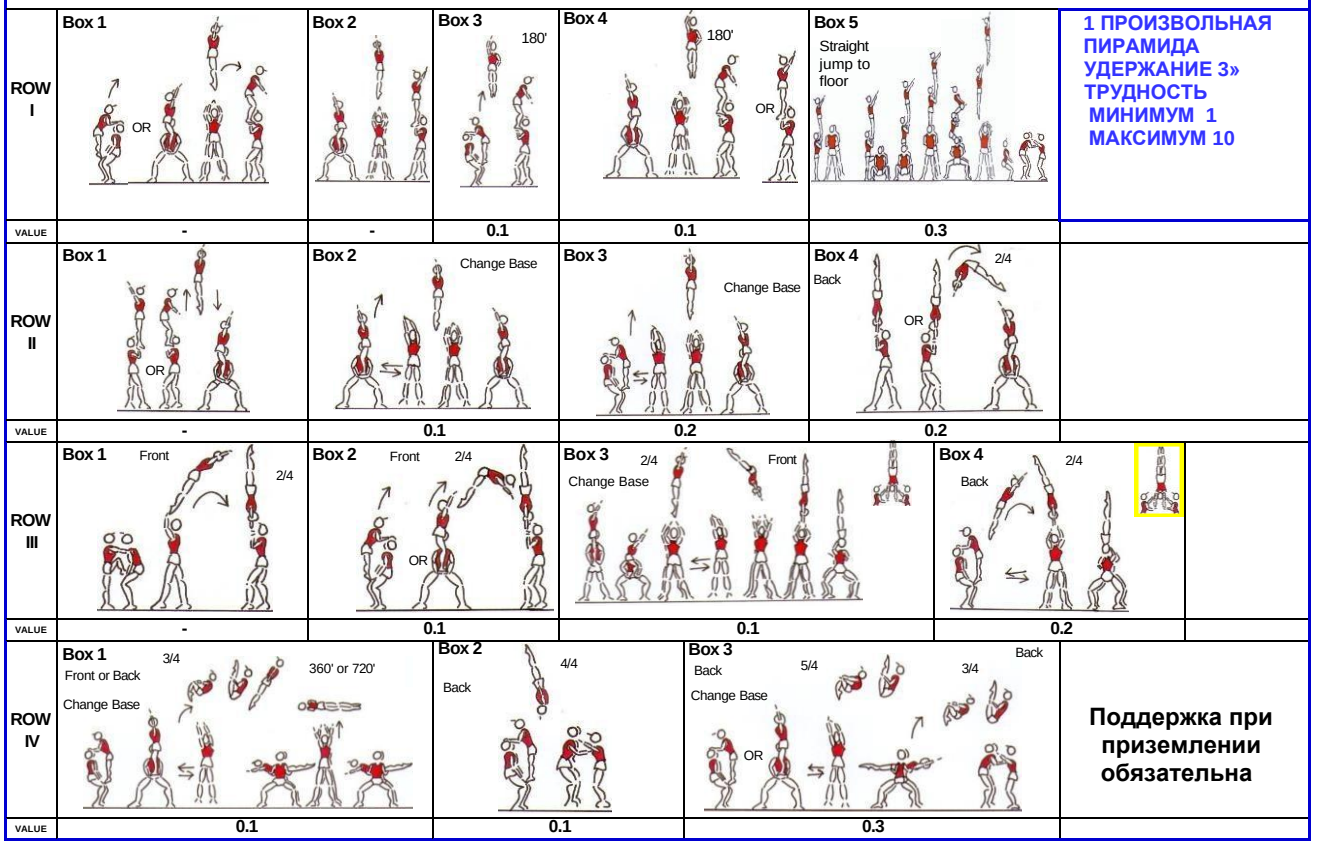
Юноши 11 - 16 — БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ — МУЖСКИЕ ГРУППЫ

ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5	1 ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПИРАМИДА УДЕРЖАНИЕ 3» ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 4 МАКСИМУМ 16				
VALUE	-	-	-	-	-					
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 3b	Box 4	Box 5				
VALUE	0.1	0.2	0.3		0.5	0.5				
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
VALUE	-	-	-	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2
	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18		
VALUE	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5		



Юноши 11 - 16 — ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ — МУЖСКИЕ ГРУППЫ

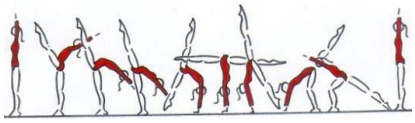
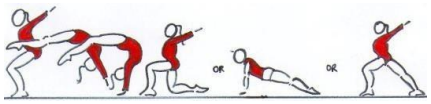
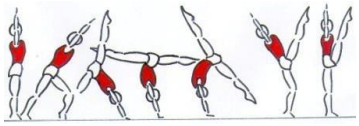
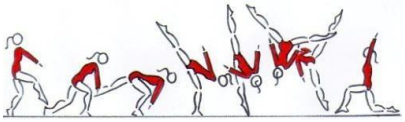
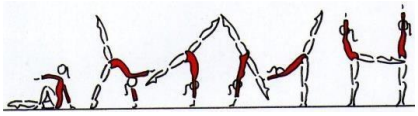
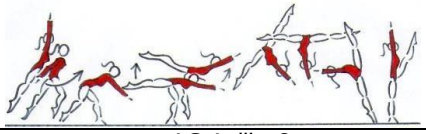
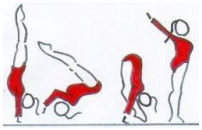
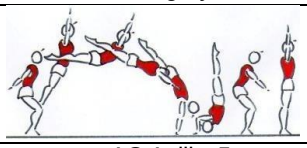
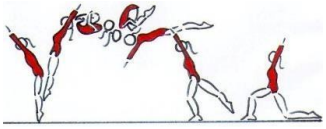
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5	1 ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПИРАМИДА УДЕРЖАНИЕ 3» ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 10
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3	
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4		
VALUE	-	0.1	0.2	0.2		
ROW III	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4		
VALUE	-	0.1	0.1	0.2		
ROW IV	Box 1	Box 2	Box 3	Поддержка при приземлении обязательна		
VALUE	0.1	0.1	0.3			



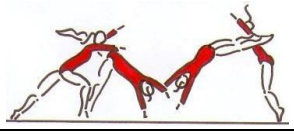
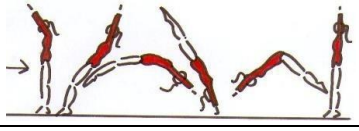
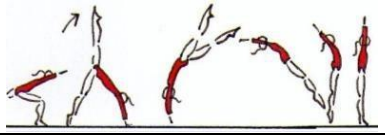
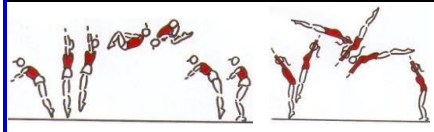
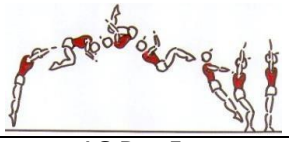
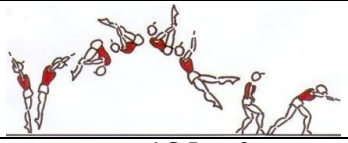
Юноши 11 - 16 **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ** **ПАРЫ И ГРУППЫ**

Балансовое и динамическое упражнения

Каждый партнёр пары или группы должен выполнить 3 произвольных индивидуальных элемента, выбранных из приведенных примеров ниже.

Гибкость	Баланс (Удержание 2")	Элементы в позу
		
AG Flex 1	AG Bal 1	AG Agility 1
		
AG Flex 2	AG Bal 2	AG Agility 2
		
AG Flex 3	AG Bal 3	AG Agility 3
		
AG Flex 4	AG Bal 4	AG Agility 4
		
AG Flex 5	AG Bal 5	AG Agility 5
		
AG Flex 6	AG Bal 6	AG Agility 6

Прыжки

		
AG Dyn 1	AG Dyn 2	AG Dyn 3
		
AG Dyn 4a / AG Dyn 4b	AG Dyn 5	AG Dyn 6

Юноши 11 – 16

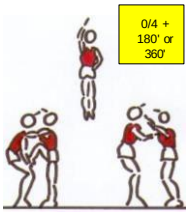
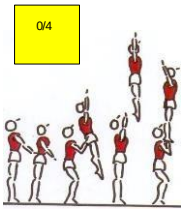
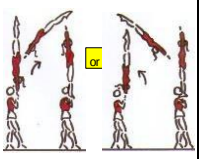
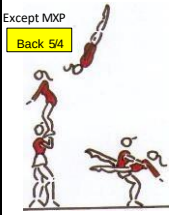
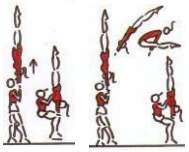
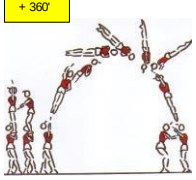
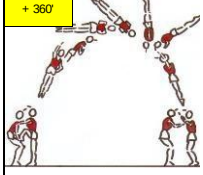
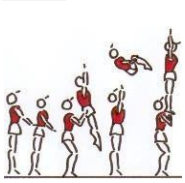
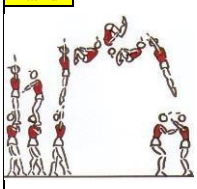
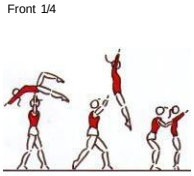
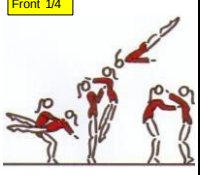
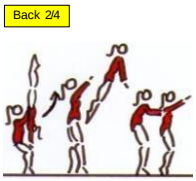
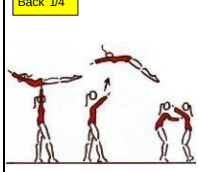
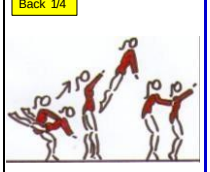
Таблица произвольных элементов 2025-2028

Рисунки Карла Уортон (Великобритания) член АКРО ТК 2009 – 2020

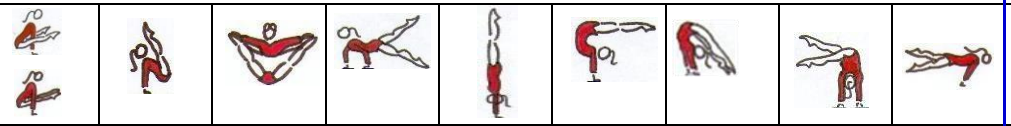
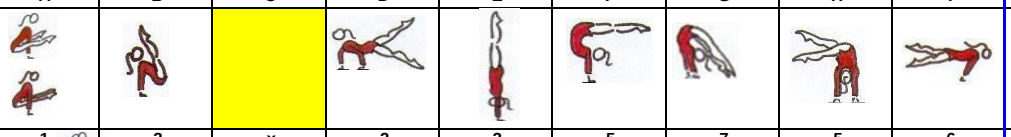
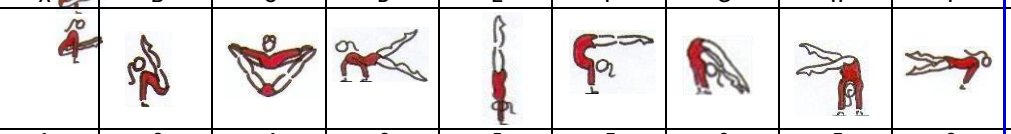
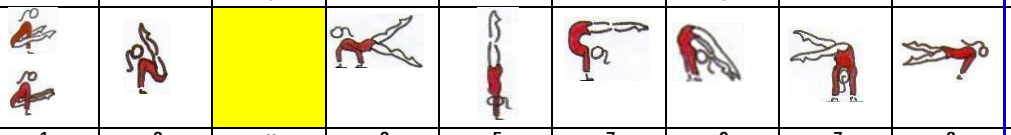
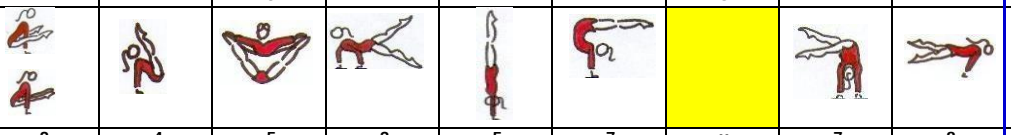
ПАРНЫЕ ПРОИЗВОЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ – СТОИМОСТЬ МИНИМУМ 1 – СТОИМОСТЬ МАКСИМУМ 9

BALANCE							
Value	1	1 3	3	3	2	2	4
ID Code	AG P1	AG P2	AG P3	AG P4	AG P5	AG P6	AG P7
BALANCE							
Value	2	3	5	6	9	7	
ID Code	AG P8	AG P9	AG P10	AG P11	AG P12	AG P13	
BALANCE							
Value	7	8	8	8	8	7	
ID Code	AG P15	AG P16	AG P17	AG P18	AG P19	AG P20	

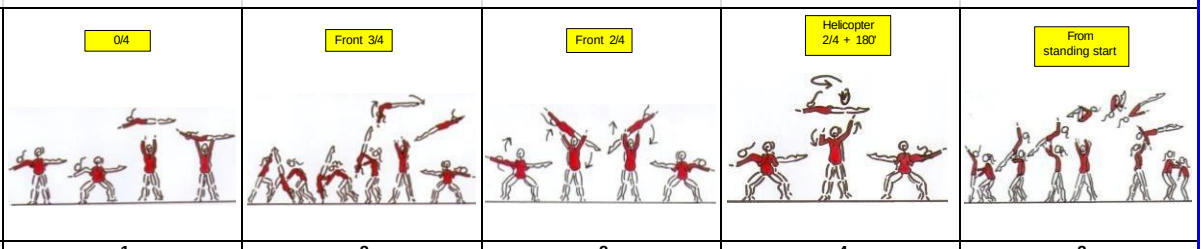
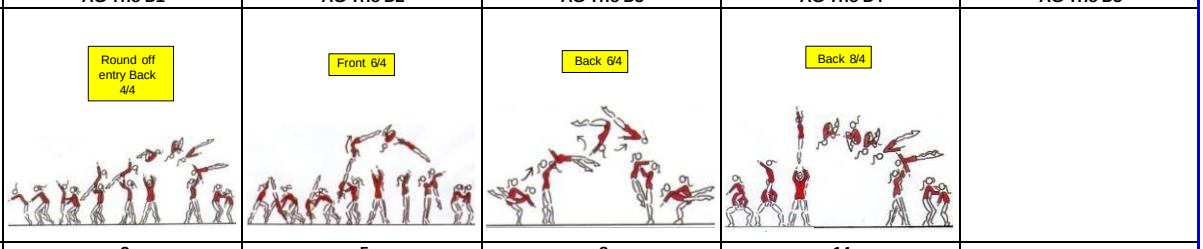
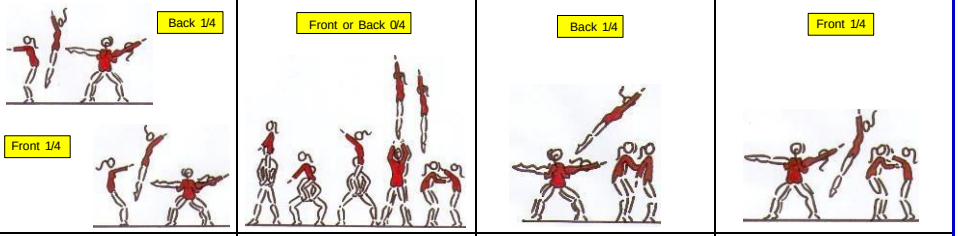
ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ПАР – СТОИМОСТЬ МИНИМУМ 1 – СТОИМОСТЬ МАКСИМУМ 14

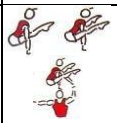
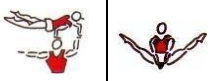
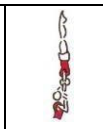
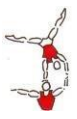
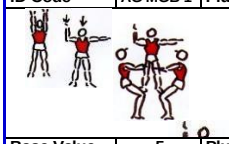
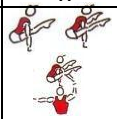
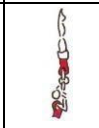
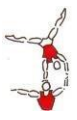
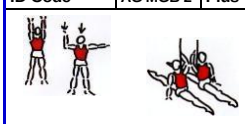
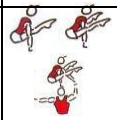
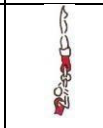
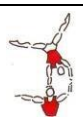
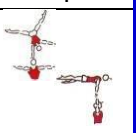
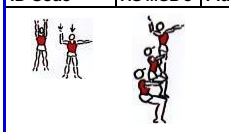
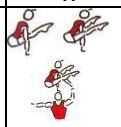
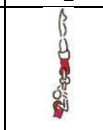
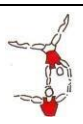
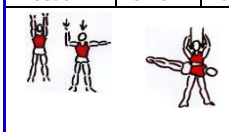
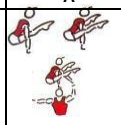
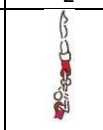
DYNAMIC SKILL						
Value	1 (180') 2 (360')	2	2	6	7	1 (0/4) 8 (4/4)
ID Code	AG D1	AG D2	AG D3	AG D4	AG D5	AG D6
DYNAMIC SKILL						
Value	12	12	8	10	12	14
ID Code	AG D7	AG D8	AG D9	AG D10	AG D11	AG D12
EXAMPLE OF EXIT						
Value		1	1	1	1	1
ID Code		AG P Exit 1	AG P Exit 2	AG P Exit 3	AG P Exit 4	AG P Exit 5

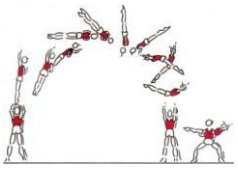
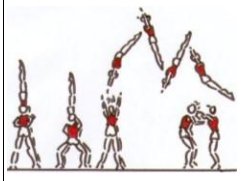
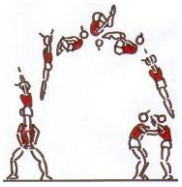
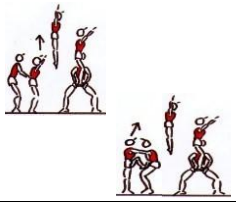
ПРОИЗВОЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ЖЕНСКИХ ГРУПП – СТОИМОСТЬ ВСЕГО МИНИМУМ 4 – СТОИМОСТЬ ВСЕГО МАКСИМУМ 16

BASE POSITIONS			TOP POSITIONS								
											
Base Value	5	Plus (+)	1	3	4	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 1	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
											
Base Value	1	Plus (+)	1	3	x	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 2	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
											
Base Value	6	Plus (+)	1	3	4	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 3	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
											
Base Value	4	Plus (+)	1	3	x	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 4	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	
											
Base Value	8	Plus (+)	2	4	5	3	5	7	x	7	8
ID Code	AG Trio 5	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I

ПРОИЗВОЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ЖЕНСКИХ ГРУПП – СТОИМОСТЬ МИНИМУМ 1 – СТОИМОСТЬ МАКСИМУМ 14

DYNAMIC SKILL					
Value	1	2	2	4	3
ID Code	AG Trio D1	AG Trio D2	AG Trio D3	AG Trio D4	AG Trio D5
DYNAMIC SKILL					
Value	3	5	8	14	
ID Code	AG Trio D6	AG Trio D7	AG Trio D8	AG Trio D9	
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT					
Value		1	1	1	1
ID Code		AG Trio Entry 1	AG Trio Exit 2	AG Trio Exit 3	AG Trio Exit 4

ПРОИЗВОЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ МУЖСКИХ ГРУПП – СТОИМОСТЬ ВСЕГО МИНИМУМ 4 – СТОИМОСТЬ ВСЕГО МАКСИМУМ 16											
BASE POSITIONS			TOP POSITIONS								
											
Base Value	1	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9 8
ID Code	AG MGB 1	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I
											
Base Value	5	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9 8
ID Code	AG MGB 2	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I
											
Base Value	7	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9 8
ID Code	AG MGB 3	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I
											
Base Value	10	Plus	2	3	4	3	4	6	5	X	X
ID Code	AG MGB 4	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I
											
Base Value	12	Plus	2	3	4	3	4	X	X	x	x
ID Code	AG MGB 5	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I

ПРОИЗВОЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ МУЖСКИХ ГРУПП – СТОИМОСТЬ МИНИМУМ 1 – СТОИМОСТЬ МАКСИМУМ 14					
DYNAMIC SKILL	Back 1/4	Front 1/4	Front 4/4	Front 3/4	Front 4/4
Value	1	1	10	4	5
ID Code	AG MG D1	AG MG D2	AG MG D3	AG MG D4	AG MG D5
DYNAMIC SKILL	 Back 5/4 + 360'	Back 4/4 + 360'	 Back 6/4	Front 7/4	 Back 8/4
Value	7	10	9	10	10
ID Code	AG MG D6	AG MG D7	AG MG D8	AG MG D9	AG MG D10
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT		 0/4	Front or Back 0/4	Back 1/4	Front 1/4
Value		1	1	1	1
ID Code		AG MG Entry 1	AG MG Exit 2	AG MG Exit 3	AG MG Exit 4

Права на издание и копирование
Международная Федерация Гимнастики
2024

Правила по Спортивной акробатике для Возрастных Групп
являются собственностью ФИЖ

Любое копирование или переиздание этого документа строго запрещено
без предварительного на то согласие ФИЖ

Перевод Свода Правил и Таблиц Трудности
с английского языка на русский
выполнен Никитиной И.В., с участием Винникова Д.А.