

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ 2022 – 2024г.г.



ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Утвержденные исполнительным комитетом ФИЖ

**Для соревнований по женской спортивной гимнастике на
Олимпийских играх
Молодежных Олимпийских играх
чемпионатах мира
региональных и интерконтинентальных соревнованиях
международных соревнованиях**

Учитывая уровень развития и возраст гимнасток, могут разрабатываться измененные правила соревнований, которые будут использоваться для проведения соревнований в странах с низким уровнем развития гимнастики или соревнованиях для молодежи (смотрите программу ФИЖ для возрастных групп).

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

Президент	Донатела Сакки	Италия
1 вице-президент	Ким Даудел	Австралия
2 вице- президент	Чуири Жу	Китай
Секретарь	Джоанна Гратт	Австрия
Член	Любовь Андрианова	Россия
Член	Елена Давыдова	Канада
Член	Татьяна Перская	США
Представитель спортсменов	Оксана Чусовитина	Узбекистан
Консультант ЖТК	Наоми Валензо	Мексика
Иллюстрации	Джеймс Стивенсон и Койчи Эндо	США Япония
Оригинальные иллюстрации	Ингрид Никлаус	Германия
Оригинальные символы	Маргот Дитц	Германия
Исправление – иллюстрации, символы, таблицы	Линда Ченчински и Милвия Бернаскони	США Италия
Французский перевод	Сью Тредголд	Великобритания
Немецкий перевод	Ивет Бразье	Франция
Испанский перевод	Сабрина Клесберг	Германия
	Хелена Ларио	Аргентина
	Нелли Ким	Беларусь
Русский перевод	Елена Лаури	США
	Любовь Андрианова	Россия
Английский перевод	Линда Ченчински	США
	Сью Тредголд	Великобритания

Изменения в правилах соревнований

После официальных соревнований ФИЖ ЖТК ФИЖ публикует информационные письма, которые включают:

- все новые элементы и варианты с указанием соответствующих номеров и их иллюстрации
- новые соединения.

Дополнения к правилам соревнований с указанием даты их вступления в силу на дальнейших соревнованиях ФИЖ будут разосланы генеральным секретарем ФИЖ во все федерации.

Дополнительная информация

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



Laurie Hernandez

AAI[®]
EVO[™]
BLACK



THE **NEXT EVOLUTION**
IN GYMNASTICS EQUIPMENT

DESIGNED FOR ADJUSTABILITY, STABILITY,
PERFORMANCE & CONVENIENCE

AAI
"WE CARE FOR THE SPORT"

800.247.3978
www.americanathletic.com
AskAAI@americanathletic.com

@AmericanAthletic @aaiequip @aaiequipment

Сокращения

Комитеты	
EC	Исполнительный комитет
FIG	Международная федерация гимнастики
LOC	Местный оргкомитет
TC	Технический комитет
WAG	Женская спортивная гимнастика
WTC	Женский технический комитет
Документы	
COP	Правила соревнований
TR	Технический регламент
Снаряды	
BB	Бревно
Evt	Соревнование на снаряде
FX	Вольные упражнения
HB	Верхняя жердь
LB	Нижняя жердь
UB	Разновысокие брусья
VT	Опорный прыжок
Судейские бригады	
D-panel	Судьи, оценивающие трудность
D-score	Оценка трудности
E-panel	Судьи, оценивающие исполнение упражнения
E-score	Оценка исполнения
SEC	Секретарь
SJ	Высшее жюри соревнований
Требования	
CR	Композиционное требование
CV	Стоимость соединения
DMT	Соскок
DV	Стоимость трудности
Gr.	Группа
Max.	Максимум
Min.	Минимум
MT	Наскок
P.	Балл
SB	Бонус за соединение

Положение тела	
BA	Поперечная ось
Bwd	Назад
Fwd	Вперед
HSTD	Стойка на руках
LA turn	Поворот вдоль продольной оси
Root skill	Базовая часть элемента
Swd	Боком
Соревнования	
AA	Финал многоборья
AF	Финалы на отдельных снарядах
OG	Олимпийские игры
QC	Квалификационное соревнование
TF	Командный финал
WC	Чемпионат мира
YOG	Молодежные Олимпийские игры
Системы поддержки	
CIS	Комментатор информационной системы
IRCOS	Система постоянного контроля и воспроизведения – система видеонализа, используемая ФИЖ
JEP	Программа оценки работы судей

Словарь

Качество исполнения	
Хореография	Творческая аранжировка упражнения
Композиция	Требования к содержанию упражнения
Динамика	Активное, энергичное, взрывное изменение интенсивности выступления
Выразительность	Служит для выражения или указания значения чувств
Точность	Каждое движение должно демонстрировать безупречный контроль в каждой фазе, а также четкое начальное и конечное положение

TABLE OF CONTENTS

ЧАСТЬ I – Правила для участников соревнований

Статья 1 – Цели

Статья 2 – Правила для гимнасток

Статья 2.1 – Права гимнасток

Статья 2.2 – Ответственность гимнасток

Статья 2.3 – Обязанности гимнасток

Статья 2.4 – Наказания

Статья 2.5 – Клятва гимнасток

Статья 3 – Правила для тренеров

Статья 3.1 – Права тренеров

Статья 3.2 – Обязанности тренеров

Статья 3.3 – Наказания за поведение тренеров

Статья 3.4 – Протесты

Статья 3.5 – Клятва тренеров

Статья 4 – Правила для ЖТК

Статья 4.1 – Президент ЖТК

Статья 4.2 – Члены ЖТК

Статья 5 – Правила для судей и структура судейских бригад на снарядах

Статья 5.1 – Обязанности судей

Статья 5.2 – Права судей

Статья 5.3 – Состав судейской бригады на снаряде

Статья 5.4 – Функции судейской бригады

- бригада Д

- бригада И

Статья 5.5 – Функции хронометристов, судей на линии и секретарей

Статья 5.6 – Расположение судей

Статья 5.7 – Клятва судей

ЧАСТЬ II – Оценка упражнения

Статья 6 – Определение оценки

Статья 6.1 – Общее

Статья 6.2 – Вывод окончательной оценки

Статья 6.3 – Короткое упражнение

Статья 7 – Правила для оценки Д

Статья 7.1 – Оценка Д

- опорный прыжок

- брусья, бревно, в/у

Статья 7.2 – Трудность элементов (DV)

Статья 7.3 – Требования к композиции (CR)

Статья 7.4 – Соединения (CV)

Статья 8 – Правила для оценки И

Статья 8.1 – Описание оценки И

Статья 8.2 – Оценка, выводимая бригадой И

Статья 8.3 – Таблица сбавок

Статья 9 – Технические указания

Статья 9.1 – Все снаряды

Статья 9.2 – Бревно и в/у

Статья 9.3 – Требования к танцевальным элементам

Статья 9.4 – Брусья

ЧАСТЬ III – Снаряды

Статья 10 – Опорный прыжок

Статья 10.1 – Общее

Статья 10.2 – Разбег

Статья 10.3 – Группы прыжков

Статья 10.4 – Требования

Статья 10.5 – Оценки

Статья 10.6 – Сбавки на снаряде

TABLE OF CONTENTS

Статья 11 – Брусья

Статья 11.1 – Общее

Статья 11.2 – Содержание и построение упражнения

Статья 11.3 – Требования к композиции (CR)

Статья 11.4 – Соединения (CV)

Статья 11.5 – Сбавки за композицию

Статья 11.6 – Сбавки на снаряде

Статья 11.7 – Примечания

Статья 12- Бревно

Артистизм

Статья 12.1 – Общее

Статья 12.2 – Содержание упражнения

Статья 12.3 – Требования к композиции (CR)

Статья 12.4 – Соединения (CV)

Статья 12.5 – Сбавки за артистичность и композицию

Статья 12. 6 – Сбавки на снаряде

Статья 12.7 – Примечания

Статья 13- Вольные упражнения

Артистизм

Статья 13.1 - Общее

Статья 13.2 – Содержание упражнения

Статья 13.3 – Требования к композиции (CR)

Статья 13.4 – Соединения (CV)

Статья 13.5 – Сбавки за артистичность и композицию

Статья 13.6 – Сбавки на снаряде

ЧАСТЬ IV

Статья 14 – Таблица элементов

14.1 – Прыжок

14.2 – Брусья

14.3 – Бревно

14.4 – В/у

ЧАСТЬ V – Приложения

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

GYMNOVA



WWW.GYMNOVA.COM

Madjak
Hélanie De Jesus Dos Santos



Часть I

Правила для участников соревнований

Статьи 1-5

Часть I Правила для участников соревнований

Статья 1– Цели

Цели

Правила соревнований предназначены:

1. для объективного судейства на всех уровнях региональных, национальных и международных соревнований
2. для стандартного судейства четырех фаз официальных соревнований ФИЖ:

квалификационные соревнования
финал командных соревнований
финал многоборья
финалы на отдельных снарядах
3. используются для определения сильнейшей гимнастки в любых соревнованиях
4. являются руководством для тренеров и гимнасток по построению упражнения
5. предоставляют различную техническую информацию для судей, тренеров и гимнасток во время соревнований.

Статья 2 — Правила для гимнасток

Статья 2.1 Права гимнасток

2.1.1 Общее

Права гимнастки:

- a) оценка ее выступления судьями корректно, справедливо и в соответствии с требованиями правил соревнований;
- b) получение до начала соревнований в письменном виде расценки стоимости, предоставленного ею нового прыжка или элемента;
- c) сразу же после выступления показ ее оценки публике в соответствии с правилами данных соревнований;
- d) с разрешения высшего жюри соревнований повторение всего упражнения (без сбавки):
 - если оно было прервано не по вине гимнастки;
 - если накладка порвана так что она была причиной падения или остановки, гимнастка должна показать накладку судье Д1 сразу же после падения и до ухода с помоста, чтобы получить разрешение на повтор упражнения

Примечание: гимнастка может повторить упражнение после выступления последней гимнастки на снаряде. Если она была последней гимнасткой, в период, согласованный с высшим жюри соревнований.

- e) выход из зала соревнований на короткое время по личной причине. *Примечание: соревнования не должны задерживаться из-за гимнастки.*
- f) получение через руководителя делегации результатов своего выступления (все оценки, полученные ею во время соревнования).

2.1.2. Снаряды

Права гимнастки:

- a) быть обеспеченной одинаковыми гимнастическими снарядами и матами в тренировочном и разминочном залах и на помосте, которые соответствуют спецификациям и нормам для проведения официальных соревнований ФИЖ;
- b) положить мостик на дополнительный (10см) мат для приземления (брусья и бревно);

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

Разминка

В квалификационных соревнованиях, финале многоборья и в финальных соревнованиях команд

- во время соревнований каждой выступающей гимнастке (включая запасную вместо травмированной гимнастки) предоставляется разминка на помосте на всех снарядах непосредственно перед началом соревнования в соответствии с техническими правилами данных соревнований
 - прыжок (команды и смешанные группы)
 - финал многоборья, финал команд и финал на прыжке – 2 попытки только
 - квалификация на финал на снаряде – максимум 3 попытки
 - бревно, в/у: 30 сек.
 - брусья: 50 сек., включая подготовку брусьев.

Примечание:

- *В квалификационных соревнованиях и в финальных соревнованиях команд время разминки принадлежит команде (кроме прыжка). Команда должна распределить время так, чтобы осталось время для разминки последней гимнастки.*
- *В смешанных группах время разминки принадлежит гимнастке. Порядок гимнасток во время разминки должен быть таким же, как и порядок выступления.*
- По окончании времени разминки подается сигнал гонгом. Если в это время гимнастка находится на снаряде, она может закончить элемент или соединение. После разминки или во время паузы можно готовить снаряд (макс. 2 человека на

бруснях), но не разрешается его использование.

- Судья Д1 дает сигнал (на официальных соревнованиях ФИЖ – зеленый свет) за 30 сек. до того, как гимнастка должна начать упражнение.

Статья 2.2 Ответственность гимнастки

- Знать правила соревнований и вести себя в соответствии правилам.
- Как минимум за 24 часа до начала опробования на помосте гимнастка или ее тренер должны подать письменную просьбу председателю высшего жюри соревнований об оценке нового элемента.
- Увеличение высоты брусьев на 5 см разрешается, если во время упражнения гимнастка касается мата ногами. Об этом тренер должен сообщить во время подачи именной заявки. Президент или член высшего жюри соревнований должен подтвердить во время опробования.

Статья 2.3 Обязанности гимнастки

2.3.1 Общее

- Представиться судье Д1 (поднятием руки/рук) в начале и конце упражнения.
- Начать упражнение в течение 30 сек. после включения судьей Д1 зеленого сигнала (на всех снарядах).
- Продолжить упражнение после падения в течение 30 сек. на бруснях и 10 сек. на бревне (отсчет времени начинается, когда гимнастка становится на ноги после падения). В это время гимнастка может собраться, воспользоваться магниезией, поговорить с тренером и наскочить на снаряд.
- Покинуть помост сразу же после выполнения упражнения.
- Не изменять высоту снаряда, если не было получено разрешение.
- Гимнастка не должна разговаривать с судьями во время соревнований.
- Не задерживать соревнования: долго оставаться на помосте или возвращаться на помост после выполнения упражнения и другим образом нарушать правила или мешать другим гимнасткам.
- После падения со снаряда намеренно воздержаться от попытки встать на ноги, чтобы избежать 30-секундной паузы: отдых,

поправка накладок, получение магниезии от тренера, задержка соревнований без основания и др.

- Не вести себя не дисциплинированно или оскорбительно и не мешать другим гимнасткам
(например, делать отметки магниезией на ковре, повреждать поверхность снаряда во время подготовки к упражнению, использовать воду на поверхности бревна, убирать пружины из мостика, пробежать/пройти под НЖ до наскока).
- Оставлять дополнительный мат на месте (для приземления) во время всего упражнения на бревне и бруснях.
- Пользоваться дополнительным матом (10 см) сверху основных матов для приземления (20 см) на прыжке, бруснях и бревне.
- Участвовать в церемонии награждения в соревновательном тренировочном костюме в соответствии с протоколом ФИЖ.

2.3.2 Соревновательная форма

- Гимнастка должна одевать спортивный непрозрачный купальник или гимнастический комбинезон (купальник с плотно прилегающими штанинами от бедра до голеностопа), который должен быть элегантно оформлен. Гимнастка может одевать лосины такого же цвета, как и купальник, под или сверху купальника.
- Вырез купальника или комбинезона сзади не должен быть ниже уровня лопаток, спереди не должен быть очень глубоким (не ниже середины грудной кости). Купальник или комбинезон может быть с рукавами и без рукавов; бретельки должны быть не уже 2 см.
- Вырез купальника внизу не должен быть выше тазобедренного сгиба (максимум). Длина купальника не должна превышать горизонтальной линии, проведенной на 2см ниже ягодиц.
- Гимнастка может одевать чешки и/или носки.
- Гимнастка должна носить стартовый номер, предоставленный оргкомитетом.
- В случае положительного решения письменной просьбы гимнастки номер можно снять с купальника на время исполнения упражнения на бревне или вольных упражнений (поворот на спине). Гимнастка должна показать номер судьям Д перед началом упражнения.
- Национальная эмблема должна быть на купальнике в соответствии с действующими правилами ФИЖ о рекламе.

- g) Лого, реклама и идентификация спонсоров на гимнастической форме должна соответствовать действующими правилам ФИЖ о рекламе.
- h) В квалификационных и финальных командных соревнованиях форма должна быть единой для всех членов команды. В квалификационных соревнованиях гимнастки одной федерации (не имеющей команды) могут выступать в разных купальниках/комбинезонах.
- i) Накладки, бандажи и бинты разрешаются. Они должны быть хорошо закреплены, быть в хорошем состоянии и не должны привлекать внимания. Бандажи должны быть бежевого цвета или цвета кожи.
- j) Гимнастки должны воздержаться от ношения компрессионных рукавов/носок во время соревнования.
- k) Ювелирные изделия (браслеты или ожерелья) не разрешаются. Гимнастка может одеть только маленькие сережки типа гвоздик.
- l) Не разрешаются набедренные и другие подкладки.
- m) Грим не допускается; любой макияж должен быть скромным и не изображать театрального персонажа (животного или человека).

Статья 2.4 Сбавки

- a) Нарушение правил, описанных в секциях 2 и 3, считаются средними и большими ошибками: 0.30 за нарушения в поведении и 0.50 за нарушения на снарядах. Сбавка производится председателем высшего жюри с окончательной оценки после уведомления бригады Д.
- b) Список сбавок изложен в статье 8.3.
- c) В экстремальных ситуациях могут сделать сбавку плюс отстранить гимнастку или тренера от соревнований.

<ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие стартового номера • Неправильная форма – купальник, бижутерия, цвет бандажа и т.д. 	
Нарушение спортивной формы в командных соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> • неодинаковые купальники (гимнастки одной команды) 	1.00 В квалификации и командном финале сбавка производится один раз в той фазе соревнования, в какой нарушение было замечено впервые.
Нахождение на помосте без разрешения	0.30 с окончательной оценки
Гимнастка вернулась на помост после окончания упражнения	0.30 с окончательной оценки
Другое недисциплинированное или оскорбительное поведение, включая пробег гимнасткой под нижней жердью для выполнения наскока	0.30 с окончательной оценки
Неправильная реклама	0.30 с окончательной оценки на соответствующем снаряде. Когда требуется, сбавка производится с оценки: - команды - гимнастки (личные соревнования)
Отсутствие на церемонии награждения	оценка/место команды/гимнастки аннулируются

Нарушения на снарядах - сбавка производится председателем высшего жюри соревнований после сообщения бригады Д	
Нарушение	Сбавка
Неправильное использование магнезии и/или повреждение снаряда	0.50 с окончательной оценки
Добавление, перестановка или удаление пружин из мостика	0.50 с окончательной оценки

Нарушения в поведении - сбавка производится председателем высшего жюри соревнований после сообщения бригады Д	
Нарушение	Сбавка
Нарушения спортивной формы <ul style="list-style-type: none"> • Неправильные или не эстетичные подкладки • Отсутствие или неправильное размещение национальной эмблемы 	0.30 с окончательной оценки гимнастки на снаряде (один раз за этап соревнования)

Изменение высоты снаряда без разрешения	0.50 с окончательной оценки
---	-----------------------------

Статья 2.5 Клятва гимнасток (FIG TR 7.12.2)

«От имени всех гимнасток обещаю, что, принимая участие в чемпионате мира (или другом официальном мероприятии ФИЖ), мы будем уважать и соблюдать правила данного чемпионата, посвятив себя спорту без допинга и наркотиков, в истинном спортивном духе, во славу спорта и чести гимнасток».

Статья 3 — Правила для тренеров

Статья 3.1 Права тренеров

Права тренеров:

- a) от имени гимнастки или команды предоставить просьбу в письменном виде об изменении высоты снаряда или расценке нового прыжка или элемента;
- b) в течение разминки на помосте помогать гимнастке или команде, за которую он/она несет ответственность, на всех снарядах;
- c) помочь гимнастке или команде приготовить снаряд для соревнований
 - на прыжке подготовить мат безопасности
 - на прыжке, на брусках и бревне подготовить мостик и положить дополнительный мат для приземления
 - на брусках подготовить жерди;
- d) находиться на помосте после включения зеленого сигнала, чтобы убрать мостик
 - на бревне (сразу же покинуть помост)
 - на брусках – тренер или гимнастка (сразу же покинуть помост);
- e) тренер, который убрал мостик, или другой тренер могут находиться на помосте для страховки гимнастки на брусках;
- f) во время падения или между первой и второй попыткой на прыжке помочь гимнастке или поговорить с ней;
- g) оценка его гимнастки должна быть показана сразу же после выступления или в соответствии с правилами соревнований;
- h) оказать помощь на всех снарядах в случае травмы или неисправности снаряда;
- i) подать протест высшему жюри соревнований относительно оценки содержания упражнения (TR 8.4);
- j) подать запрос высшему жюри соревнований относительно сбавок за превышение времени и выход за линии;

Статья 3.2 Обязанности тренеров:

- a) каждый тренер обязан знать правила соревнований и вести себя в соответствии с этими правилами;
- b) представить порядок выступления и другую информацию в соответствии с требованиями правил соревнований и/или технического регламента ФИЖ;
- c) не менять высоту любого снаряда или не добавлять, убирать или переставлять пружины в мостиках (см. статью 2.1.2 о поднятии жердей);
- d) не задерживать соревнования, не закрывать вид судьям, и не нарушать правила по отношению к другим гимнасткам;
- e) не разговаривать с гимнасткой, не подавать сигналы, не подбадривать ее во время исполнения упражнения;
- f) не вступать в дискуссию с судьями у помоста и/или другими лицами за пределами арены во время соревнований (исключение: врач команды, руководитель делегации);
- g) не вести себя недисциплинированно или оскорбительно;
- h) вести себя профессионально или показывать спортивное благородство;
- i) показывать спортивную манеру во время церемонии награждения.

Примечание: смотрите сбавки за нарушения и неспортивное поведение.

Допустимое количество тренеров у помоста

- Квалификационные соревнования и командный финал:
 - для полных команд - 1 женщина и 1 мужчина или 2 женщины;
 - если один тренер, то может быть мужчина;
 - для стран с личницами – 1 тренер (женщина или мужчина);
- Финал многоборья и финалы на отдельных снарядах
 - 1 тренер на каждую гимнастку.

Статья 3.3 Сбавки за поведение тренера

Председатель высшего жюри соревнований (после совещания с членами высшего жюри соревнований)	Карточная система для официальных соревнований ФИЖ и других зарегистрированных соревнований
Поведение тренера без влияния на оценку гимнастики/команды	
– Неспортивное поведение (во всех фазах соревнований)	1 ^{ый} раз – желтая карточка (предупреждение)
	2 ^{ой} раз – красная карточка и удаление тренера с соревнования и/или тренировочного зала*
– Другое скандальное, недисциплинированное или оскорбительное поведение (во всех фазах соревнований)	Немедленно красная карточка и удаление тренера с соревнования и/или тренировочного зала*
Поведение тренера с влиянием на оценку гимнастики/команды	
– Неспортивное поведение (во всех фазах соревнований) например, задерживание или прерывание соревнований без причины, обращение к работающим судьям во время соревнования, переговоры с гимнасткой, подача сигналов гимнастке во время исполнения упражнения и т.д.	1 ^{ый} раз – 0.50 (с оценки гимнастики/команды на снаряде) и желтая карточка (предупреждение)
	1 ^{ый} раз – 1.00 (с оценки гимнастики/команды на снаряде) и желтая карточка (предупреждение), если тренер говорит агрессивно по отношению к судьям
	2 ^{ой} раз – 1.00 (с оценки гимнастики/команды на снаряде), красная карточка и удаление тренера из соревновательной зоны*
– Другое скандальное недисциплинированное или оскорбительное поведение (во всех фазах соревнований) например, неразрешенное нахождение у помоста во время соревнований и/или при подготовке снаряда и т.д.	1.00 с оценки гимнастики/команды на снаряде, немедленно красная карточка и удаление тренера из соревновательной зоны*

Примечание: Если удаляется один из двух тренеров из соревновательной зоны, то его можно заменить **один раз** во время всего соревнования (например, в квалификации)

1^{ое} нарушение = желтая карта

2^{ое} нарушение = красная карта, после которой тренер отстраняется от участия во всех оставшихся фазах соревнования.

* Если у делегации один тренер, то он/она может остаться на помосте, но этот тренер не получит аккредитацию на следующий чемпионат мира или Олимпийские игры.

Статья 3.4 Протесты (TR. 8.4)

Более подробно описано в статье 8.4 секции 1 технического регламента ФИЖ.

Статья 3.5 Клятва тренера

«От имени всех тренеров и других членов окружения спортсмена, обещаю, что мы обязуемся обеспечить полное соблюдение духа спортивного мастерства и этики в соответствии с фундаментальными принципами олимпизма. Мы обязуемся обучать гимнастов принципам честной игры и свободному от наркотиков спорту, а также соблюдать все правила ФИЖ, регулирующих чемпионаты мира».

Статья 4 — Правила для членов технического комитета

На официальных соревнованиях ФИЖ и Олимпийских играх члены женского технического комитета ФИЖ входят в состав высшего жюри соревнований и являются наблюдателями на снарядах.

Статья 4.1 Президент ЖТК

Президент ЖТК или ее представитель возглавляет высшее жюри соревнований и вместе с другими членами отвечает за:

- a) общее техническое руководство соревнованиями в соответствии с Техническим регламентом ФИЖ;
- b) руководство и проведение совещания и инструктажа судей;
- c) применение правил для судей на данных соревнованиях;
- d) расценку стоимости предоставленных новых прыжков и элементов, рассмотрение просьб о поднятии высоты жердей, покидания зала соревнований и других вопросов. Эти решения обычно принимаются ЖТК;
- e) соблюдение расписания, указанного в рабочем плане соревнования;
- f) контроль за работой наблюдателей на снарядах и вмешательство в случае необходимости. За исключением протеста, ошибок в выходе за линию или время, изменение оценки не разрешается после того, как оценка показана на табло;
- g) рассмотрение протестов как указано в техническом регламенте, статья 8.4;
- h) вместе с членами высшего жюри соревнований выносит предупреждения судьям или производит замену судей, которые судят неудовлетворительно или нарушают клятву судей;

- i) вместе с членами ЖТК после соревнований проводит полный видео анализ соревнований для определения ошибок в процессе судейства;
- j) наблюдение за проверкой снарядов на соответствие с брошюрой норм снарядов;
- k) при необычных или чрезвычайных обстоятельствах назначает судью;
- l) предоставляет отчет ИК/ФИЖ, который должен быть отправлен генеральному секретарю ФИЖ как можно быстрее, но не позднее, чем 30 дней после окончания соревнований со следующей информацией:
 - общие замечания по проведению соревнований, рекомендации для проведения будущих соревнований
 - детальный анализ работы судей (в течение 3 месяцев) с предложениями о:
 - поощрении лучших судей
 - вынесении санкций, тем судьям, которые не выполнили требования к судейству
 - список всех вмешательств:
 - изменение оценок до и после их показа
 - технический анализ работы судей бригады Д.

Статья 4.2 Члены ЖТК

Во время каждой фазы соревнований члены ЖТК или их представители являются членами высшего жюри соревнований и наблюдателями на снарядах.

Обязанности членов ЖТК:

- a) участвовать в проведении совещаний и инструктаже судей, руководить судьями в целях обеспечения правильной работы на определенном снарядах;
- b) применять правила для судей справедливо, постоянно и полностью в соответствии с правилами и критериями;

- с) записывать все содержание упражнения символами;
- д) выводить оценки Д и И (контрольная оценка) для контроля работы бригад Д и И;
- е) контролировать окончательную оценку каждого упражнения;
- ф) контролировать получение каждой гимнасткой правильной оценки за выполненное ею упражнения или вмешиваться в процесс выставлении оценки в случае необходимости;
- г) контролировать соответствие снарядов в тренировочном, разминочном и зале для соревнований предписанным нормам ФИЖ.

Статья 5 — Правила для судей и структура судейских бригад на снарядах

Статья 5.1 Обязанности судей

Каждая судья полностью и лично отвечает за свою оценку.

Все члены судейской бригады на снарядах обязаны:

- a) владеть полными и точными знаниями следующих документов:
 - Технический регламент ФИЖ
 - правила судейства соревнований ФИЖ для женской спортивной гимнастики
 - правила для судей ФИЖ
 - другая техническая информация по вопросам судейства;
- b) иметь удостоверение международного судьи, действительное для текущего цикла;
- c) иметь категорию, которая позволяет судить определенный уровень соревнований;
- d) хорошо понимать современную гимнастику и понимать значение, цель, интерпретацию и применение каждого правила;
- e) принимать участие во всех запланированных инструктажах и совещаниях судей перед соревнованиями (исключительные случаи отсутствия рассматриваются ФИЖ/ЖТК);
- f) присутствовать на собрании судей, на котором обсуждаются организационные вопросы или специальные инструкции для судейства (например, пользование компьютерной системой для введения оценок);
- g) присутствовать во время опробования снарядов на помосте (обязательно для судей Д)
- h) быть готовой для судейства на всех снарядах;
- i) выполнять следующие функции:
 - правильно заполнять судейские листы

- пользоваться компьютером или механическим оборудованием
- обеспечить оптимальное прохождение соревнований
- эффективно общаться с другими судьями

- j) быть готовой, отдохнувшей и пунктуальной на собрании минимум за час до соревнований или как указано в расписании соревнований.
- k) носить официальную форму ФИЖ (темно-синий костюм – юбка или брюки и белая блузка) для женщин/белая рубашка с галстуком для мужчин, кроме Олимпийских Игр и других соревнований, где форма предоставляется оргкомитетом.

Во время соревнований судья должна:

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

Наказания за ненадлежащую оценку и поведение судей последуют в соответствии с действующей версией правил для судей ФИЖ и / или технического регламента, которые применяются на данном соревновании.

Статья 5.2 Права судей

В случае вмешательства высшего жюри, судья имеет право объяснить свою оценку и согласиться (или не согласиться) изменить ее.

В случае разногласия высшее жюри соревнований может изменить оценку судьи, и сообщить судье о принятом решении.

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

- а) высшему жюри соревнований, если санкция была назначена наблюдателем на снаряде или
- б) апелляционному трибуналу, если санкция была назначена высшим жюри соревнований.

Статья 5.3 Состав судейской бригады

Судейская бригада на снаряде

На официальных соревнованиях ФИЖ, чемпионатах мира и Олимпийских играх судейская бригада на снаряде состоит из бригады Д (трудность) и бригады И (исполнение).

- Судьи бригады Д отбираются жеребьевкой и назначаются техническим комитетом ФИЖ в соответствии с действующим Техническим регламентом.
- Судьи бригады И и дополнительные судьи отбираются жеребьевкой, проводимой под руководством технического комитета в соответствии с действующим Техническим регламентом или правилами для судей для данного соревнования.

Структура судейских бригад для различных соревнований:

ЧМ и ОИ бригада из 9 судей	Международные соревнования минимум 4 судьи
2 Д- судьи	2 Д- судьи
7 И- судьи	2/4 И- судьи

Судьи на линии и хронометристы

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

Разрешается изменение состава судейских бригад на международных и национальных соревнованиях.

Статья 5.4 Функции судейской бригады на снаряде

5.4.1 Функции бригады Д

- а) Бригада Д записывает содержание упражнения символами, оценивает упражнение независимо и непредвзято. По окончании упражнения бригада вместе определяет оценку Д. Обсуждение оценки разрешается.
- б) Судья Д2 вводит оценку Д в компьютер.
- в) Оценка Д включает:
 - стоимость трудности элементов
 - требования к композиции
 - стоимость соединений и надбавки, основываясь на специальных правилах для каждого снаряда.
- д) Бригада Д на прыжке следит за тем, чтобы судья на линии соблюдал время разминки.

Функции судьи Д1:

- а) является посредником между судейской бригадой и наблюдателем на снаряде. Наблюдатель на снаряде в случае надобности контактирует с высшим жюри соревнований
- б) согласовывает работу судей на линии, хронометристов и секретарей
- в) обеспечивает оптимальное прохождение соревнований на снаряде, включая контроль времени разминки
- д) включает зеленый сигнал или дает другой сигнал для начала упражнения в течении 30 сек.
- е) следит за тем, чтобы сбавки за время, выход за ковер и нарушение дисциплины были произведены до показа окончательной оценки
- ф) следит за тем, чтобы были сделаны следующие сбавки:
 - гимнастка не представилась до и после упражнения
 - оценка 0.00 за не засчитанный прыжок
 - оказание помощи на прыжке, во время упражнения или при соскоке
 - короткое упражнение.

Функции бригады Д после соревнования:

Они должны предоставить письменный отчет по соревнованиям, в соответствии с инструкцией, данной президентом ЖТК, содержащий следующую информацию:

- отчет с перечислением всех нарушений и сомнительных решений по оценке, с указанием номера и фамилии гимнастки.
- представить свои записи символами во время консультаций и передать их по окончании соревнований наблюдателю на снаряде.

5.4.2 Функции бригады И

Судьи должны:

- а) при оценке упражнения быть внимательными, производить соответствующие ошибкам сбавки корректно, независимо и без совещания с другими судьями
- б) записывать сбавки за:
 - общие ошибки
 - специфические ошибки в исполнении на данном снаряде
 - ошибки при недостатке/отсутствии артистичности
- в) заполнять листки с оценками с понятной подписью или точно вводить сбавки в компьютер
- д) предоставить при необходимости личную запись всех упражнений (сбавки за исполнение и артистизм).

Статья 5.5 Функции судей на линии, хронометристов и секретарей

5.5.1 Функции судей на линии и хронометристов

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

Судья на линии:

- на прыжке и в/у показывает выход гимнастки за ковер или за линию “коридора” поднятием флажка

- сообщает судье Д1 о нарушении или сбавке и подает сообщение в письменной форме (с подписью)
- при разминке на прыжке контролирует количество попыток.

Хронометристы:

- контролируют продолжительность упражнения (бревно и в/у)
- засекают время при падении (бревно и брусья)
- засекают время от включения зеленого сигнала до начала упражнения
- контролируют соблюдение времени разминки (при нарушении сообщают в письменной форме бригаде Д)
- предупреждают гимнастку и бригаду Д о времени звуковым сигналом (на бревне)
- при нарушении или сбавке сообщают в письменном виде судье Д1, подают подписанный ими письменный отчет
- на соревнованиях, где нет электронных табло, судья должна точно записать время превышения.

Примечание: Время выполнения всех упражнений (включая начало упражнения, продолжительность упражнения и т. д.) будет иметь шаг в 1 секунду.

5.5.2 Функции секретарей

Секретари обычно назначаются организационным комитетом. Они должны знать правила судейства и уметь пользоваться компьютером.

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

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

Статья 5.6 Расположение мест судей

Места для судей должны быть расположены так и на таком расстоянии, чтобы они хорошо видели исполнение всего упражнения гимнастики и могли выполнять свои обязанности.

- Судьи Д должны располагаться на одной линии с центром снаряда.
- Хронометристы должны располагаться около судейской бригады на снаряде (с любой стороны).
- Судьи на линии на в/упр. должны располагаться в противоположных углах и контролировать две ближайшие к ним линии.
- Судьи на линии на прыжке должны располагаться в дальнем углу зоны приземления.
- Расположение бригады И: по направлению часовой стрелки вокруг снаряда, начиная слева от бригады Д, или по прямой линии.

И2 И3 И1 И4 И5 И6
Д2 Д1 секретарь И7

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

Статья 5.7 Клятва судей (TR 7.12)

На чемпионатах мира и других важных международных соревнованиях судьи должны дать следующую клятву:

«От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем исполнять обязанности на данном чемпионате мира (или любом другом официальном мероприятии ФИЖ) беспристрастно, уважая и соблюдая правила, которыми они руководствуются, в духе истинного спортивного мастерства.»

Janssen-Fritsen presents:

Free Exercise Floor Apollo Antwerp

Springboard Kreon Gold

Springboard Iris Silver

The new Pegases



Official partner FIG
www.janssen-fritsen.com



**janssen
fritsen**



Часть II

Оценка упражнений

СТАТЬИ 6-9

Часть II Оценка упражнения

Статья 6 — Вывод оценки

Статья 6.1 Общее

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

Статья 6.2 Вывод окончательной оценки

- a) Окончательная оценка на каждом снаряде состоит из двух отдельных оценок – оценки Д и оценки И.
- b) Бригада Д выводит оценку Д за содержание упражнения, бригада И выводит оценку И за исполнение и артистичность.
- c) Окончательная оценка — это сумма оценок Д и И. В случае необходимости применяются нейтральные сбавки (смотрите 5.4.1).
- d) Баллы, набранные в многоборье – это сумма окончательных оценок на всех снарядах.
- e) Баллы, набранные командой, подсчитываются с учетом технических правил соревнований.
- f) Квалификация на и участие в финале командных соревнований, финале многоборья и финалах на отдельных снарядах проходят в соответствии с действующими техническими правилами соревнований.
- g) В принципе повторение упражнения не разрешается.

Вывод окончательной оценки

Пример вывода оценки:

Оценка Д + оценка И = окончательная оценка

– Оценка Д		
трудность (3 С, 3 Д, 2 Е)		+ 3.10 .
требования композиции		+ 2.00
соединения		+ 0.60.
	Оценка Д	5.70
– Оценка И *		10.00
исполнение	– 0.70	
артистичность	– 0.30	– 1.00
	Оценка И	9.00
	Оконч. оценка	14.70

**Оценка И: сумма сбавок за исполнение и артистичность отнимается от 10.00. (оценка И выводится как средняя из 3-7 оценок сбавок).*

Статья 6.3 Короткое упражнение

Гимнастка может получить максимальную оценку 10.00 за исполнение и артистичность.

Сбавки за короткое упражнение производятся бригадой Д (с окончательной оценки)

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

Например: в/у

Гимнастка падает и получает травму после выполнения трех элементов.

 (без приземления первоначально на стопы) 

Оценка:

Оценка Д

DV (A + C + A + X + X + E)	+ 1.00 P.
CR # 2, # 3	+ 1.00 P.
Оценка Д:	+ 2.00 P.

Макс.оценка И за исполнение и артистизм <u>может быть</u>	10.00
Сбавки (2 падения, высота, амплитуда, т.д.)	- 4.10
Оценка И:	= 5.90

Окончательная оценка = 7.90

Окончательная оценка после сбавки за короткое упражнение:

7.90 – 6.00 (короткое упражнение) = 1.90

Статья 7 — Правила для оценки Д

Статья 7.1 Оценка Д (содержание упражнения)

- Оценка Д на прыжке — это трудность элемента в таблице прыжков.
- Оценка Д на брусках, бревне и в/у состоит из суммы **8** наиболее сложных элементов, требований к композиции, стоимости соединений и надбавок за соединения.

Статья 7.2. Стоимость (трудность) (DV)

Трудность (DV) - это элементы из таблицы элементов в правилах соревнований. Таблица не ограничена, она может быть расширена при необходимости.

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

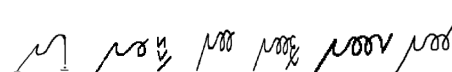
– Трудность элементов

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40
- E = 0.50
- F = 0.60
- G = 0.70
- H = 0.80
- I = 0.90
- J = 1.00



7.2.1 Признание трудности (DV) элементов

- Чтобы получить трудность, элемент должен быть выполнен в том положении тела, которое указано в таблице элементов.
- Трудность за элемент в упражнении засчитывается только один раз в упражнении (в хронологическом порядке).

- Арабские сальто считаются элементами вперед**



- Признание одинаковых и разных элементов**

- Разные танцевальные элементы с одним номером в таблице элементов получают трудность только один раз в хронологическом порядке.
- Только один поворот (пируэт в приседе) на одной ноге (бревно и в/у) может получить трудность, в хронологическом порядке.
- Максимальное количество засчитываемых поворотов:
 - повороты в пасе - 4/1 поворот (1440°) (поворот на 5/1 считается тем же элементом, как и поворот на 4/1)
 - все другие повороты с различными положениями ноги - 3/1 (1080°)
 - прыжки в поперечный/продольный шпагат (например,  - 1½ (540°)
 - сложные прыжки и подскоки (например,  - 1/1 (360°)

- Элементы считаются **разными**, если у них **разные номера** в таблице элементов.
- Элементы считаются **одинаковыми**, если они находятся под **одним номером** в таблице элементов и соответствуют следующим критериям:

– На брусках:

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

– Танцевальные элементы:

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

– Акробатические элементы:

- элементы с приземлением на одну или две ноги.

g) Элементы считаются **разными**, если они находятся под одинаковыми номерами и соответствуют следующим критериям:

– Акробатические элементы:

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

7.2.2 Зачитывание элементов производится в хронологическом порядке

- a) В случае, когда не выполнены технические требования к исполнению элемента
- дается другой элемент из таблицы элементов
 - DV не дается или
 - дается DV на одну группу меньше.
- b) Если элемент засчитывается как другой элемент (из таблицы элементов) из-за невыполнения технических требований к исполнению

элемента, и элемент повторяется позднее в упражнении с правильной техникой, то оба элемента получают трудность (DV).

- *Пример:* прыжок шагом в кольцо без прогиба становится прыжком шагом. Если прыжок шагом в кольцо выполняется позже с правильной техникой, то он засчитывается как прыжок шагом в кольцо, потому что обя элемента есть в таблице элементов.
- *Пример бревно:* ✓ поворот засчитан как другой элемент из таблицы элементов ○ из-за не удержания ноги на уровне горизонтали во время всего поворота. Если поворот выполняется позже с правильной техникой, то он засчитывается.

с) Если элемент оценивается на одну группу трудности меньше из-за невыполнения технических требований к исполнению элемента, и элемент выполняется еще раз, это считается повторением, и элемент не получит трудность (DV).

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

7.2.3 Признание новых прыжков, элементов и соединений

Тренерам рекомендуется подавать новые прыжки и элементы, которые еще не исполнялись и/или не существуют в таблице элементов.

- Заявки на новые элементы должны подаваться в сроки, указанные в рабочем плане соревнования.
- Заявка подается вместе с техническим описанием и обязательной видео записью на USB (флешке).
- Трудность элемента, присваиваемая на соревнованиях, является предварительной и требует утверждения техническим комитетом ФИЖ.
- Новый элемент, выполненный на соревновании Олимпийской квалификации, требует подтверждения со стороны президента технического комитета до того, как он будет исполнен на соответствующем соревновании.
- Трудность элемента, оцененная на соревновании, сообщается как

можно скорее в письменном виде соответствующей национальной федерации и судьям на инструктаже или совещании перед данным соревнованием.

- Решение действительно только на данное соревнование.
- Новые элементы будут включены в изменение правил судейства или информационный бюллетень только после того, как они будут успешно выполнены гимнасткой, заявлены и одобрены техническим комитетом.

Чтобы новому элементу или прыжку было присвоено имя гимнастики, необходимо:

- выполнить его впервые на официальных международных соревнованиях ФИЖ группы 1, 2 или 3 (в присутствии или без технического делегата ФИЖ)
- получить группу трудности С или выше и быть засчитан для DV
- трудность и имя элемента или прыжка должно быть подтверждено техническим комитетом после анализа исполнения
- если на одном и том же соревновании более одной гимнастики исполняют один и тот же элемент, ему будет присвоено имя всех исполнительниц
- федерация соответствующей гимнастики обязана как можно быстрее после соревнования представить президенту ТК ФИЖ видео запись нового элемента. Кроме того, технический делегат соревнования должен представить президенту ТК ФИЖ официальную видео запись, оригинальное видео и техническую документацию, поданную тренером на соревновании (если имеется), а также все детали предварительной оценки, сделанной на соревновании.

Статья 7.3 Требования к композиции (CR) 2.00

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

- а) Только элементы из таблицы элементов могут выполнить требования к композиции.
- б) Один и тот же элемент может выполнить более одного требования к композиции, но этот элемент не может быть повторен для выполнения другого требования к композиции.

Статья 7.4 Надбавки за соединения (CV)

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

- а) Элементы, используемые для надбавок за соединения, не обязательно должны быть из 8 элементов, которые засчитываются в DV. Все элементы должны быть из таблицы элементов.
- б) Надбавки за соединения на брусках, бревне и в/у стоят:
+0.10
+0.20
- в) Формулы надбавок за соединения на снарядах описаны в статьях 11, 12 и 13.
- г) Элементы, пониженные в стоимости, могут быть использованы для получения CV и BS.
- е) Надбавка дается только при исполнении соединения без падения или в соответствии со специфическими правилами для соответствующего снаряда.

7.4.1 Прямые и не прямые соединения

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

Прямые соединения это такие, в которых элементы выполняются

- а) без остановки между элементами
- б) без промежуточного шага между элементами
- в) без касания стопой бревна между элементами
- г) без потери равновесия между элементами
- е) без чрезмерного разгиба ног/таз. сустава по окончанию 1-го элемента и начале 2-го элемента
- ф) без дополнительного маха руками.

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

Засчитывание прямых и не прямых соединений на в/у должно быть в

пользу гимнастики.

Порядок выполнения элементов в соединениях может быть свободным на бревне, в/у и брусьях (за исключением специальных требований к надбавкам за соединение).

7.4.2 Повторение элементов для CV (SB на бревне)

- а) При повторе элемента в другом соединении гимнастка не получит надбавку за соединение. Признание элементов производится в хронологическом порядке.
- б) Некоторые элементы на брусьях, акробатические элементы на бревне и в/у, могут повторяться в одном соединении. Нельзя повторять танцевальные элементы.

Примеры:

на брусьях – два Ткачева или два Штальдера с поворотом на 360

на бревне – 2 фляка с поворотом на 360

в/у – не прямое или прямое соединение, включая два темповых сальто переход в двойное сальто назад согнувшись.

- с) В прямом соединении трех или более элементов, повторяемый элемент может быть:
- первый раз последним элементом соединения и
 - второй раз первым элементом в начале нового соединения

Примеры:

$$\begin{array}{c} D + D + D \\ 0.10 + 0.10 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} D + D + D \\ \underline{CV \ 0.20 + 0.20} \\ SB + 0.10 \end{array}$$

- д) В прямом соединении трех или более элементов, повторяемый элемент с полетом на брусьях или сальто на бревне и в/у должен быть в прямом соединении CV дается за все соединения.

Примеры:

Брусья

$$D + D + X + D$$

Всего CV + 0.40 0.10 + 0.20 + 0.10

Элемент  можно использовать:

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

Бревно

$$\begin{array}{c} C + C + X \\ \underline{CV + 0.10 + 0.10} \\ SB + 0.10 \end{array}$$

Всего CV + 0.20 и SB + 0.10

Сальто  можно использовать:

- 1^{ый} раз как второй элемент в соединении
- 2^{ой} раз как первой элемент в следующем соединении
- 3^{ий} раз как соединение двух одинаковых сальто

В/У

$$C + X + C$$

Всего CV + 0.20 0.10 + 0.10

Сальто  может быть засчитано:

- 1^й раз как соединение двух одинаковых сальто
- 2^й раз как первый элемент в новом соединении

7.4.3. Надбавка за соскок

За исполнение соскока группы Д и выше на брусьях, бревне и вольных упражнениях гимнастка может получить надбавку 0.20.

Для получения надбавки соскок должен быть выполнен без падения.

Статья 8 — Правила оценки И

Статья 8.1 Оценка И 10.00 (Исполнение)

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

Оценка И включает сбавки за:

- исполнение
- артистичность.

8.2 Статья Оценка упражнения бригадой И

Каждая судья бригады И оценивает упражнение индивидуально.

Каждое упражнение оценивается путем сравнения с безошибочным исполнением. Сбавки делаются за отклонения от этого безошибочного исполнения.

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

Статья 8.3 – Таблица общих ошибок и сбавок

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

Статья 8.3 – Таблица общих ошибок и сбавок

Ошибки		Маленькая	Средняя	Большая	Очень большая
		0.10	0.30	0.50	1.00 или более
Сбавки производятся судейской бригадой Д (Д1 – Д2)					
– Выполнение соединений с падением – Выполнение соскока с падением	Брус ья, брев но, в/у				нет CV, SB (бревно) без надбавки
– Приземление элемента не на ступни или не в предписанное положение	Каж д. раз				Нет DV, CV, CR, SB (бревно)
– Отталкивание на элемент за пределами ковра	В/у				нет DV, CV, CR
– Гимнастка не представилась бригаде Д на снаряде до/или после выполнения упражнения	Гим/ Сн.		X		с оконч. оценки
– Страховка (помощь)	Брус ья, брев но, в/у Каж д. раз				1.00 с оконч. оценки - если тренер помогает гимнастке после выполнения элемента – нет CV - если тренер помогает гимнастке выполнить элемент, нет DV, CV, CR, надбавки DMT
– Недопустимое присутствие тренера на помосте	Гим/ Сн			X	с оконч. оценки
Сбавки производятся судейской бригадой Д (Д1 – Д2) после консультации с наблюдателем на снаряде или высшим жюри соревнования					
Нарушения по снарядам:					
– Не использование мата безопасности в прыжках с выполнением рондата на мостик (10.4.3)	Гим/ Сн				прыжок не засчитан “0”
– Не использование дополнительного мата	Гим/ Сн			X	с оконч. оценки
– Мостик на недопустимой подставке	Гим/ Сн			X	
– Использование неразрешенных дополнительных матов	Гим/ Сн			X	
– Перемещение дополнительного мата во время упражнения или на другую сторону бревна	Гим/ Сн			X	
Сбавки производятся председателем высшего жюри соревнований после сообщения судейской бригады Д					
– Неправильное использование магнезии и/или нанесение ущерба снаряду	Гим/ Сн			X	с оконч. оценки
– Добавление, перестановка или удаление пружин из мостика	Гим/ Сн			X	
– Изменение высоты снаряда без разрешения	Гим/ Сн			X	
Сбавки производятся председателем высшего жюри соревнований после сообщения судейской бригады Д					
Поведение гимнастки					
– Неправильные или неэстетичные подкладки	Гим/ Сн		X		с оконч.оценки
– Отсутствие национальной эмблемы или эмблема в неправильном месте	Гим/ Сн		X		в квалификации, финале многоборья и командном финале один раз в фазе
– Отсутствие стартового номера	Гим/ Сн		X		

– Неправильная форма – купальник, украшения, цвет бинтов	Гим/ Сн		X	соревнований на снаряде, впервые где замечено. В финале по снарядам - с оценки на снаряде.
– Неправильная реклама	Гим/ Сн		X	с оконч. оценки на снаряде по просьбе ответственного лица
– Неспортивное поведение	Гим/ Сн		X	с оконч. оценки
– Недопустимое нахождение на помосте	Гим/ Сн		X	с оконч. оценки
– Гимнастка вернулась на помост после окончания упражнения	Гим/ Сн		X	с оконч. оценки
– Дискуссии с судьями во время соревнования	Гим/ Сн		X	с оконч. оценки
– Выступление команды не в предписанном порядке	Кома нда			1.00 в квалификации и командном финале с оконч. оценки команды на данном снаряде
– Разные купальники (гимнастки из одной команды)	Кома нда			1.00 в квалификации и командном финале, производится один раз в фазе соревнования с оценки на снаряде, где впервые было замечено
- Гимнастка не закончила соревнования из-за отсутствия в зале соревнований				Дисквалификация
Прерывание или задержка соревнований без причины				Дисквалификация

Письменное сообщение хронометриста судейской бригаде Д
Примечание: сбавка производится при превышении на одну секунду

– Превышение времени разминки (после предупреждения) • Гимнасткой	Ком анда Гим/ Сн		X		с оконч. оценки
– Упражнение не начато в течение 30 сек. после включения зеленого сигнала	Гим/ Сн		X		
– Упражнение не начато в течение 60 сек.	Гим/ Сн	Гимнастке не разрешается выступать			
– Превышение времени (бревно, в/у)	Гим/ Сн	X			
– Упражнение начато без сигнала или при красном свете	Гим/ Сн				“0”
Брусья и бревно: – Превышение разрешаемого времени после падения – Превышение разрешаемого времени после падения (более 60сек.)	Гим/ Сн Гим/ Сн		X		упражнение закончено

Сбавки производятся председателем высшего жюри соревнований (после консультации с членами высшего жюри соревнований)

Карточная система для официальных и зарегистрированных соревнований ФИЖ

Поведение тренера без прямого влияния на результат/выступление гимнастки/команды

Неспортивное поведение (во время всех этапов соревнований)	1й раз – желтая карточка тренеру (предупреждение) 2й раз – красная карточка с отстранением от соревнований и/или тренировок
Другое недопустимое, недисциплинированное или оскорбительное поведение (во время всех этапов соревнований)	Сразу же красная карточка и отстранение тренера от соревнований и/или тренировок

Поведение тренера с прямым влиянием на результат/выступление гимнастки/команды	
Неспортивное поведение (во время всех этапов соревнований). Например, задержка или прерывание соревнований без причины, дискуссии с судьями во время соревнований, переговоры с гимнасткой во время выполнения е. упражнения, сигналы, и т.д.)	1й раз– 0.50 (гимн/команда на снаряде) и желтая карточка (предупреждение) 1й раз – 1.00 (гимн/команда на снаряде) и желтая карточка (предупреждение) – если тренер агрессивно разговаривает с судьями 2й раз – 1.00 (гимн/команда на снаряде), красная карточка и удаление тренера из соревновательной зоны.
Другое недопустимое, недисциплинированное, оскорбительное поведение (во время всех этапов соревнований), например, неразрешенное нахождение тренера у помоста и/или участие в подготовке снаряда и т.д.	1.00 (гимн/команда на снаряде), красная карточка и удаление тренера из соревновательной зоны.

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

1е нарушение = желтая карточка

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

*Если присутствует только один тренер из делегации, то он может остаться на соревнованиях, но он не будет аккредитован на следующем чемпионате мира, Олимпийских играх.

The Best Quality for Your Best Performance

Senoh's Gymnastics Expertise is cultivated from its history since 1948 and we are one of the long standing companies approved by FIG.



Gymnastics



Please visit us.
Senoh Website



Find us on



Статья 9 — Техника исполнения элементов

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

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

Статья 9.1. Все снаряды

Требования к положению тела

В группировке

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

Согнувшись

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

Прогнувшись

- Все части тела в одной плоскости.



9.1.1 Признание элементов

Прогнувшись

- Положение прогнувшись должно быть сохранено в большинстве сальто в:

- одном сальто
- двойном сальто на в/у и на брусках (соскок)
- на прыжке (сальто)

- Если **не** показано положение прогнувшись, то дается положение согнувшись в:

- элементах без поворота на брусках, бревне и в/у
- Разрешено небольшое сгибание (до 30°) в тазобедренном суставе в прыжках без поворота.

Засчитывание положения тела в простом и двойном сальто без поворота

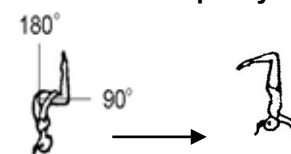
Сальто согнув. становится групп.



Бригада Д

Если угол в коленях меньше чем 135° – засчитать группировку

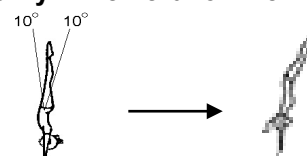
Групп. становится прогнувшись



Бригада Д

Угол в тазобед. суставе - 180° - засчитать прогнувшись

Прогнувшись становится согнув.



Бригада Д

Угол в тазобед. суставе – засчитать согнувшись

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

9.1.2 Приземления после одного сальто с поворотами

- а) Элементы с поворотами должны быть закончены точно:
- как наскоки или соскоки с брусков и бревна
 - во время упражнения на бревне и в/у
 - все приземления на прыжке

В противном случае засчитывается исполнение другого элемента из таблицы элементов.

Примечание: Положение передней ноги является решающей для определения трудности элемента.

- б) При недовороте*:

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

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

9.1.3 Падения при приземлении

- а) с приземлением сначала на ступни – трудность элемента признается.
- б) без приземления на ступни – трудность элемента не признается.

Статья 9.2 Бревно и в/у

9.2.1 Возрастание трудности в поворотах на одной ноге:





- 180° на бревне
- 360° на в/у
- Поворот должен быть полностью закончен или засчитывается другой элемент
- Положение бедер и плечей являются решающими для оценки элемента.

Требования к исполнению поворотов:

- Должен быть выполнен на носках.
- Правильное фиксированное положение тела во время всего поворота.
- Трудность элемента не меняется, если элемент выполнен на прямой или на согнутой ноге.
- В поворотах на одной ноге, где свободная нога должна находиться в указанном положении, это положение должно быть сохранено на протяжении всего поворота.
- Если свободная нога не находится в правильном положении, засчитывается исполнение другого элемента из таблицы элементов.

а) Недоворот на опорной ноге:

Пример:

- Бревно  становится 
- В/у  становится 

9.2.2 Засчитывание прыжков с одной и двух ног, подскоков с поворотом с нарастанием на:









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

Разрешается разная техника в исполнении прыжков, подскоков с поворотом 360° и более – положение ног согнувшись, в группировке, врозь в начале, середине или конце поворота (кроме элементов, в которых есть спец. требования).

В прыжках, подскоках на 180° предписанное положение должно быть в начале ИЛИ конце поворота.

- **Недоворот более чем на 30°:** дается **другой** элемент из таблицы элементов.
Положение бедер и плечей является решающим.

Примеры:

- бревно/в/у  становится 
- в/у  становится 
- в/у  становится 
- бревно  становится 

- *Добавление поворота на ¼ не меняет элемент.*

Определения:

Прыжки с одной ноги: отталкивание с одной ноги и приземление на другую ногу или две ноги.

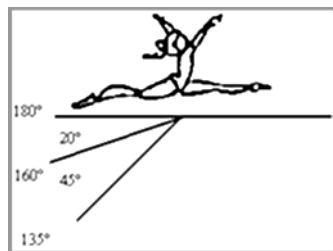
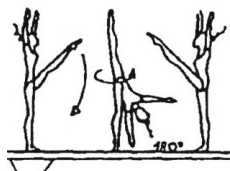
Подскоки: отталкивание с одной ноги и приземление на ту же ногу или две ноги.

Прыжки: отталкивание с двух ног и приземление на одну или две ноги.

Примечание: в прыжках и прыжках с одной ноги со шпагатом, требуется разведение ног на 180°.

9.2.3 Требования к шпагатам

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



- > 0° - 20° мелкая ошибка
- > 20° - 45° средняя ошибка
- > 45° дается другой элемент из таблицы элементов или трудность элемента не засчитывается.

Статья 9.3 Требования к исполнению танцевальных элементов

Равновесия (4.102)



Требования:
- 180° шпагат

Бригада Д
< 180° шпагат – не засчитывается DV

Примеры поворотов с ногой в указанном положении:



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

Бригада Д
свободная нога ниже горизонтали
– другой элемент из таблицы элементов

Прыжок в группировке с/и поворота



Требования:
- угол в тазобед. суставе - меньше 90°
- колени выше горизонтали

Бригада Д
> 135° угол в тазобед. или коленном суставе
– нет DV или другой элемент

Бригада И

- колени на уровне горизонтали– мелкая ошибка
- колени ниже горизонтали– средняя ошибка

Пистолетик с/без поворота



Требования:

- угол в тазобед. суставе - меньше 90°
- прямая нога выше горизонтали

Бригада Д

- > 135° угол в тазобед. суставе
- нет DV или другой элемент

Бригада И

- прямая нога на уровне горизонтали–мелкая ошибка
- прямая нога ниже горизонтали– средняя ошибка

Прыжок со сменой ног с/без поворота



Требования:

- смена ног
- колени выше горизонтали
- оцените низшее положение колена

Бригада Д

- > 135° угол в коленях/тазобед. суставе – нет DV или другая DV
- недостаточная смена ног – прыжок в группировке

Бригада И

- одна/две ноги на уровне горизонтали-мелкая ошибка
- одна/две ноги ниже горизонтали -средняя ошибка

Прыжок ноги врозь в шпагат с/без поворота



Требования:

- обе ноги выше горизонтали

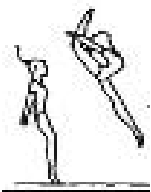
Бригада Д

- > 135° угол в тазобед. суставе – нет DV или другая DV

Бригада И

- неправильное (неровное) положение ног-мелкая ошибка
- ноги на уровне горизонтали – мелкая ошибка
- ноги ниже горизонтали – средняя ошибка

Прыжок в кольцо



Требования:

- прогиб в верхней части спины, голова откинута назад
- 180° шпагат по диагонали
- стопа на уровне макушки головы

Бригада Д

- спина не прогнута и/или голова не откинута – засчитать прыжок в шпагат или сиссон
- нет шпагата – нет DV

Бригада И

- недостаточный прогиб в спине – мелкая ошибка
- задняя ступня на уровне головы-мелкая ошибка
- задняя ступня на уровне плеч – средняя ошибка

Прыжок в кольцо двумя ногами



Требования

- прогиб в спине и голова откинута назад, стопы на уровне верхушки головы
- разгибание бедра

Бригада Д

- нет прогиба в спине и откидывания головы – нет DV
- стопы ниже плеч – нет DV

Бригада И

- недостаточный прогиб – мелкая ошибка
- стопы на уровне головы и ниже- мелкая ошибка
- недостаточ. угол в тазобед. суст.-мелкая ошибка
- недостаточ. сгибание ног ($\geq 90^\circ$)-мелкая ошибка

Янг Бо



Требование:

- прогиб в спине, голова откинута
- перешпагат, передняя нога минимум на уровне горизонтали

Бригада Д

- нет прогиба в спине и откидывания головы – прыжок в шпагат или сиссон
- передняя нога ниже горизонтали – прыжок в кольцо

Бригада И

- недостаточный прогиб в спине – мелкая ошибка
- нет перешпагата, но обе ноги на уровне горизонтали – мелкая ошибка

Прыжок в шпагат со сменой ног



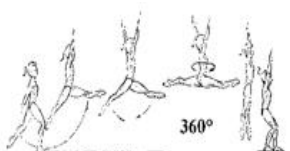
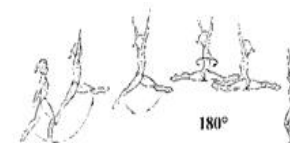
Требования:

- мах свободной ногой мин. 45°
- мах прямой свободной ногой

Бригада И

- мах свободной ногой $< 45^\circ$ - мелкая ошибка
- свободная нога согнута -мелкая/средняя ошибка

Прыжок в шпагат со сменой ног с поворотом ($\overset{\cup}{\underset{\cup}{Z}}$) и Джонсон с поворотом



Требования:

- мах свободной ногой мин. 45°
- мах прямой свободной ногой
- показать четкий продольный шпагат ИЛИ четкий поперечный шпагат

Бригада Д

- недостаточ. поворот в $\overset{\cup}{\underset{\cup}{Z}}$ становится Z
- недостаточ. поворот в $Z\overset{\cup}{A}$ становится $Z\overset{\cup}{A}$
- недостаточ. поворот в $\overset{\circ}{Z}$ становится $\overset{\cup}{Z}$
- недостаточ. поворот в $Z\overset{\circ}{A}$ становится $Z\overset{\cup}{A}$

Бригада И

- мах свободной ногой $< 45^\circ$ -мелкая ошибка
- свободная нога согнута-мелкая/средняя ошибка

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



Требования:

- прогиб в верхней части спины, голова откинута назад
- шпагат на 180°
- передняя нога на уровне горизонтали, задняя нога на уровне макушки
- поворот должен быть исполнен после показанного положения кольца

Бригада Д

- нет прогиба и откидывания головы - прыжок шагом/прыжок со см. ног/пр. в шпагат
- задняя ступня ниже макушки - прыжок шагом/прыжок со см. ног/пр. в шпагат
- неправильное начало поворота - прыжок шагом/прыжок со см. ног/пр. в шпагат с поворотом

Бригада И

- недостаточное прогибание в спине – мелкая ошибка
- передняя нога ниже горизонтали – мелкая ошибка
- передняя нога ниже горизонтали (примерно 45°) – средняя ошибка
- задняя ступня на уровне головы – мелкая ошибка
- задняя ступня на уровне плеч – средняя ошибка
- задняя нога прямая – мелкая ошибка

Сбавки за правильное техническое исполнение могут быть мелкими, средними и большими (положение тела).

Сбавки за положение тела включают:

- недостаточный шпагат
- согнутые ноги
- ненатянутые носки
- разведение ног
- специфич. сбавки за положение тела (указанные в статье 9.3)
- неэстетическое положение тела или техническое отклонение от отличного исполнения элемента

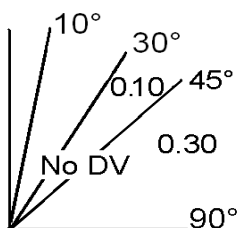
Примечание:

Несущественное отклонение от идеального исполнения, наказывается сбавкой 0.10.
Среднее отклонение от идеального исполнения, наказывается сбавкой 0.30
Существенное отклонение от идеального исполнения, наказывается сбавкой 0.50
(в соответствии со статьей 8.3).

Статья 9.4. Брусья

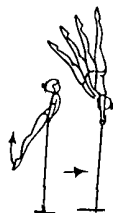
Положение стойки считается выполненным, если все части тела находятся в прямом положении в вертикали.

9.4.1 Отмах в стойку



Бригада Д:

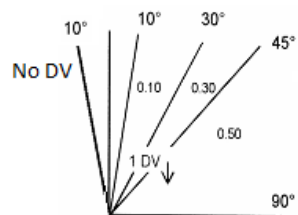
Если стойка выполнена:
 - в пределах 10° от вертикали – засчитать DV
 - >10° – не засчитать DV



Бригада И

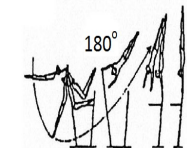
- > 30° – 45° - 0.10
 - > 45° - 0.30

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



Бригада Д

Если элемент закончен:
 - > 10° до вертикали – нет DV или другая трудность
 - > 10° после вертикали – на 1 группу трудности ниже

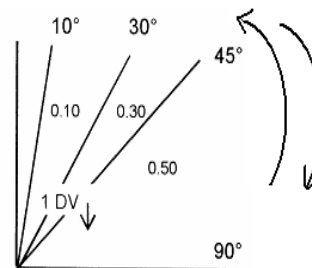
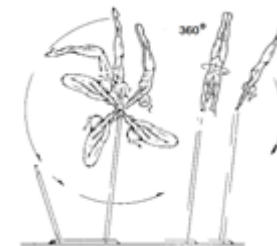


Бригада И

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

9.4.3. Махи – элементы с поворотом, которые:

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



Бригада Д

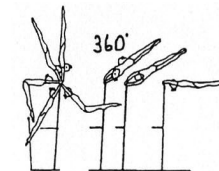
Если элемент закончен:
 - в 10° от вертикали – засчитать DV (см. 9.4.4)
 - > 10° до вертикали – дать на 1 DV ниже, чем оборот с поворотом в стойку

Бригада И

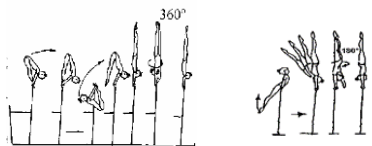
- > 10° – 30° - 0.10
 - > 30° – 45° - 0.30
 - > 45° - 0.50

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

- Все части тела должны быть на уровне горизонтали, чтобы получить DV, в противном случае DV не засчитывается (пустой мах).



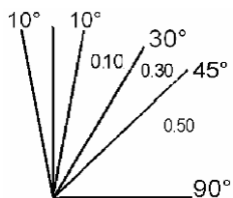
9.4.4 Обороты с поворотами в стойке и отмахи с поворотами в стойке



Бригада Д

Если стойка выполнена:

- в пределах 10° (с любой стороны) – засчитать DV



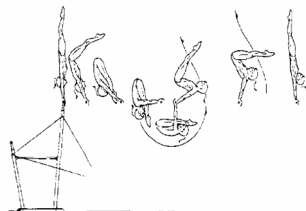
Бригада И

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

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

9.4.5. Требования к элементам на брусьях

"Адлер" ϕV (5.501)



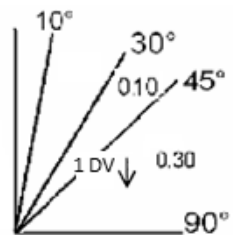
Бригада Д

Если элемент выполнен:

- до 30° от вертикали – засчитать DV
 - >30° - засчитать на одну группу ниже

Бригада И

- > 30° - 45°	– 0.10
- > 45°	– 0.30



Сбавки за ошибки положения тела должны производиться дополнительно к сбавкам за недостаточную амплитуду в элементах.



Часть III

СНАРЯДЫ

СТАТЬИ 10-13

ЧАСТЬ III СНАРЯДЫ

СТАТЬЯ 10 — Прыжок

Статья 10.1 Общее

В зависимости от специальных требований к виду соревнования, гимнастка должна выполнить один или два прыжка из таблицы прыжков.

Максимальная длина разбега 25 метров измеряется от передней стороны прыжкового стола до внутренней стороны планки, касающейся конца дорожки для разбега.

- Прыжок выполняется с разбега, с приходом и отталкиванием от мостика двумя ногами
 - лицом к коню или
 - спиной к коню
- Прыжки с приземлением боком не разрешаются.
- Все прыжки должны выполняться с отталкиванием двумя руками от прыжкового стола.
- Гимнастка должна использовать "мат безопасности", предоставленный организаторами соревнований для прыжков с рондата фляка.
- Использование мата для рук разрешается только для прыжков типа Юрченко из групп 1, 4, и 5.
- У всех прыжков есть номер.
- Перед выполнением прыжка должен быть показан номер планируемого прыжка (вручную, или на электронном табло).
- После включения зеленого света или сигнала судьи Д1, гимнастка должна выполнить первый прыжок, затем вернуться к концу дорожки для разбега и показать номер второго прыжка.

- Начиная с отталкивания от мостика, оцениваются следующие фазы прыжка:
 - 1-ая фаза полета
 - фаза отталкивания
 - 2-ая фаза полета и приземление.

Статья 10.2 Попытки

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

- Когда требуется исполнить один прыжок, разрешается вторая попытка со сбавкой.
- Третья попытка не разрешается.
- Когда требуется исполнить два прыжка, разрешается третья попытка со сбавкой.
- Четвертая попытка не разрешается.

Бригада Д делает сбавки с окончательной оценки выполненного прыжка.

Статья 10.3 Группы прыжков





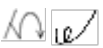

Прыжки классифицированы в следующие группы:

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

Статья 10.4 Требования


- Перед выполнением прыжка должен быть показан номер **планируемого** прыжка (вручную или на электронном табло).
- **В квалификационных соревнованиях, в финале командных соревнований и в финале многоборья:** требуется выполнить **один** прыжок.
 - В квалификационных соревнованиях оценка первого прыжка идет в зачет **командного результата и/или в результат многоборья**.
 - Гимнастка, желающая принять участие в **финальных соревнованиях на опорном прыжке**, должна выполнить два прыжка в соответствии с правилами финальных соревнований на прыжке.
- **Финальные соревнования на прыжке**
 - Гимнастка должна выполнить два прыжка. Окончательная оценка будет средней.
 - Два прыжка должны быть из **разных** групп.
 - Прыжки должны быть с разной 2-й фазой полета.

Пример:

1. Если 1-й прыжок из группы 4 
Рондат фляк сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (90°),
то как 2-й прыжок можно выполнить:
 - *Цукаха прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)*  *или*
 - *Переворот вперед – поворот 1/1 во 2-й фазе полета* 
2. Если 1-й прыжок из группы 2
Переворот вперед сальто вперед в группировке, 
то как 2-й прыжок можно выполнить:
 - *Рондат фляк сальто назад прогнувшись*  *или*
 - *Цукаха согнувшись* 

Примечание: Переворот вперед двойное сальто вперед в группировке:



Если второе сальто не закончено, потому что гимнастка одновременно приземлилась на ноги и любую часть тела, то засчитывается переворот вперед сальто вперед в группировке .

10.4.1 Ограничительные линии (коридор)

Ориентиром для сбавок за отклонения при приземлении от прямого направления является размеченный коридор на матах для приземления. Гимнастка должна приземлиться и закончить прыжок в устойчивом положении в этой зоне.

Судья Д1 (с письменным сообщением от судьи на линии) производит следующие сбавки с окончательной оценки за касание мата любой частью тела вне размеченного коридора:

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

10.4.2 Специфические сбавки - бригада Д

Производятся из окончательной оценки выполненного прыжка:

- разбег более чем 25м – 0.50
- попытка разбега без выполнения – 1.00
- касание прыжкового стола (отталкивание) только одной рукой – 2.00
- В квалификационных соревнованиях и финале на снарядах:
 - когда первый или второй прыжок получает “0” (10.4.3)

Оценка:

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

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

Оценка:

$[(FS \text{ первого прыжка}) + (FS \text{ второго прыжка, минус } 2.00)]/2 = FS$

10.4.3 Прыжки считаются недействительными (оценка 0.00)*

- Прыжок выполнен без фазы опоры, т.е. без касания стола руками.
- Прыжок с рондата фляка выполнен без использования мата безопасности.
- Гимнастке оказана помощь (страховка) во время выполнения прыжка
- Гимнастка не приземлилась на ступни.
- Прыжок выполнен так плохо, что его невозможно определить или гимнастка оттолкнулась от мостика ногами.
- Гимнастка выполнила запрещенный прыжок (ноги врозь, недопустимый элемент перед мостиком, преднамеренное приземление боком).
- Первый прыжок повторяется на втором прыжке в квалификации или в финале.

Примечание: "0" баллов выставляет бригада Д. Бригаде И не нужно оценивать исполнение.

Бригада Д и наблюдатель на снаряде просмотрят видео запись всех прыжков, которые считаются недействительными (получают 0) или прыжков с опорой только на одну руку.

Статья 10.5 Выведение оценки

Бригада Д:

вводит трудность прыжка и показывает на табло судьям бригады И символ выполненного прыжка (если он отличается от показанного номера).

Оценка первого прыжка должна быть показана до того, как гимнастка выполнит второй прыжок.

Бригада И:

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

Статья 10.6 Специфические сбавки за исполнение - бригада И

Ошибки	0.10	0.30	0.50
Первая фаза полета			
- За недостаточные градусы поворота вдоль продольной оси в фазе полета:			
• Гр. 1 с поворотом на 1/2 (180°)	≤ 45°	≤ 90°	
• Гр. 3 поворотом на 1/4		≤ 45°	
• Гр. 4 с поворотом на 3/4 (270°)	≤ 45		
• Гр. 1 или 2 с поворотом на 1/1 (360°)	≤ 45°	≤ 90°	>90°
- Плохая техника			
• Угол в тазобедренном суставе	X	X	
• Прогибание	X	X	
• Согнутые колени	X	X	X
• Разведенные ноги или колени	X	X	
Фаза отталкивания			
- Плохая техника			
• Поочередная постановка рук в прыжках из групп 1, 2 и 5	X	X	
• Согнутые руки	X	X	X
• Угол в плечах	X	X	
• Не прохождение положения вертикали	X		
• Поворот вдоль продольной оси начат слишком рано (<i>на столе</i>)	X	X	
Вторая фаза полета			
- Чрезмерный курбет	≥90°	<90°	
- Высота	X	X	X
- Точность поворотов вдоль продольной оси (<i>включает Куэрво</i>)	X		
- Положение тела			
• неточное положение в группировке или согнувшись в сальто	X	X	
• неточное положение в группировке или согнувшись в сальто с поворотом	X		
• положение тела в сальто прогнувшись	X		
• положение тела в сальто прогнувшись с поворотом	X	X	
• Неспособность сохранять прямое положение тела (раннее сгибание)	X	X	
• Недостаточное и/или позднее раскрытие (прыжки в группировке и согнувшись)	X	X	

- Согнутые колени	X	X	X
- Разведенные ноги или колени	X	X	
- Недокручивание сальто без падения	X		
• с падением		X	
- Недостаточная длина (дистанция)	X	X	
- Отклонение от прямого направления	X		
- Динамика	X	X	
- Сбавки за приземление – ст. 8	См. сек 8		

Статья 11 — Брусья

Статья 11.1 Общее

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

а) Наскок

- Если гимнастка при первой попытке коснулась мостика, снаряда или пробежала под снарядом:

- сбавка -1.00
- она должна начать упражнение
- не дается DV за наскок

- Разрешается второй разбег для наскока (со сбавкой), если гимнастка в первой попытке не коснулась мостика, снаряда или не пробежала под снарядом.

- сбавка -1.00

- Третья попытка не разрешается.

Гимнастке нельзя проходить/пробежать под нижней жердью для выполнения наскока (см. 2.4).

Бригада Д производит сбавку с окончательной оценки.

б) Время падения

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

Если гимнастка превышает время падения и потом продолжает упражнение, то делается нейтральная сбавка 0.3.

- Время засекается с того момента, как гимнастка встала на ноги после падения.
- Время падения в секундах будет показано на электронном табло.
- Предупредительный сигнал (гонг) подается через:
 - 10 секунд
 - 20 секунд и еще раз
 - 30 секунд – окончание времени падения.

- Упражнение считается официально продолженным, когда ступни гимнастки отрываются от матов, чтобы продолжить упражнение.
- Если гимнастка не продолжит упражнение в течение 60 секунд, то упражнение считается законченным.

Гимнастке не нужно представиться судьям после падения.

Статья 11.2 Содержание и построение упражнения

Максимум 8 элементов, включая соскок, будут засчитываться в DV.

- Упражнение выполнено без соскока, производится сбавка 0.50 с окончательной оценки (бригада Д).
- Только **3** элемента в хронологическом порядке из **одной семьи элементов** засчитываются для DV, CR, CV
 - исключение: подъемы разгибом, большие обороты вперед/назад и отмахи в стойку.

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

Пример 1: B D E X (нет DV)

Пример 2: D D D B B D

Пример 3: D B C X (нет DV)

- Наскоки (пр.) и соскоки (пр.) засчитываются в количество элементов из семьи.
- Элементы без DV (из-за плохой техники) не засчитываются в количество элементов из семьи.

Засчитывается только один элемент типа Ткачев без поворота в любой линии из таблицы элементов.

Упражнение должно включать элементы из различных групп:

а) обороты и махи

- большие обороты назад
- большие обороты вперед
- махи и обороты не касаясь
- Штальдер вперед/назад
- обороты в упоре стоя вперед/назад

б) Элементы с фазой полета

- полеты с ВЖ на НЖ (или наоборот)
- контр перелеты (через жердь)
- перелеты через ту же жердь в вис на той же жерди
- контр перелеты с НЖ на ВЖ
- сальто

Статья 11.3 Требования к композиции (CR) – бригада Д 2.00

- | | |
|--|------|
| 1. перелет с ВЖ на НЖ | 0.50 |
| 2. элемент с полетом на той же жерди | 0.50 |
| 3. различные хваты (не отмах, не наскок или соскок) | 0.50 |
| 4. элемент без полета с поворотом мин. на 360° (не наскок) | 0.50 |

Статья 11.4 Надбавки за соединения (CV) – бригада Д

CV даются за прямые соединения.

CV - составная часть оценки Д.

Формулы для прямых соединений:

0.10	0.20
Д + Д или сложнее	<p>Д (полет – на той же жерди или НЖ на ВЖ) + С или сложнее (на ВЖ и должны исполняться в этом порядке)</p> <p>Е + Е (один элемент должен быть с фазой полета)</p> <p>Е + Д (оба элемента с фазой полета)</p>

Примечание: Элемент С/Д должен быть с полетом или поворотом минимум на 1/2 (180).

а) Элемент может быть выполнен дважды в одном и том же прямом соединении для получения CV, но DV элемента 2-й раз **не** засчитывается.

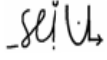
б) Элементы с полетом должны иметь видимую фазу полета:

- с ВЖ на НЖ (или наоборот)
- контр перелеты, перелеты или сальто с последующим хватом за ту же или другую жердь
- исполняемые в качестве соскока.

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

с) Прямые соединения могут быть выполнены как:

- соединения с наскоком (элементы группы 1 не считаются элементами с фазой полета):

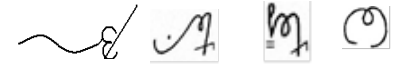
например:  Д+Д = 0.10

- соединения в упражнении
- соединения с соскоком.

д) При наличии **междумаха** или **пустого маха** между двумя элементами или после второго/последнего элемента CV **не** дается.

- **“пустой мах”** это мах вперед или назад без исполнения элемента из таблицы элементов до того, как мах изменит движение в противоположную сторону.

Исключение: элементы типа Шапошникова с/без поворота на 1/1 и следующие элементы:



Примечание: если подъем разгибом выполняется после элементов типа Шапошникова с/без поворота на 1/1 и контр перелета с НЖ на ВЖ с поворотом 1/2 – сделать сбавку за пустой мах.

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

Статья 11.5 Сбавки за композицию – бригада И

Ошибки	0.10	030	0.50
– Прыжок с НЖ на ВЖ			X
– Вис на ВЖ, поставить ноги на НЖ, хват за НЖ			X
– Больше двух одинаковых элементов в прямом соединении перед соскоком	X		

Статья 11.6 Специфические сбавки

Ошибки <i>Если нет падения, максимальная сбавка за исполнение не может превышать 0.80 за элемент</i>	0.10	0.30	0.50 или больше
– Положение тела в стойке и в отмахе в стойку	X	X	
– Регулирование положения хвата	X		
– Касание мата		X	
– Удар по снаряду ступнями			0.50
– Удар по мату ступнями (<i>падение</i>)			1.00
– Нехарактерный элемент (отталкивание с 2х ног или бедер)			0.5
– Плохой ритм в элементах	X		
– Недостаточная высота элементов с фазой полета	X	X	
– Недокручивание элементов с полетом	X		
– Недостаточное разгибание в подъемах разгибом	X		
– Междумах			0.50
– Пустой мах			0.50
– Угол окончания элементов	X	X	X
– Амплитуда:			
– Махи вперед или назад ниже горизонтали	X		
– Отмахи	X	X	
– Чрезмерное сгибание в тазобедренном суставе во время захлеста ногами (<i>соскок</i>)	X	X	

Статья 11.7 Примечания

Падения

Элементы с фазой полета

- а) с касанием обеих рук (*показан вис или упор*) на жерди, DV засчитывается
- с) без касания обеих рук – DV не засчитывается (*элемент можно повторить, чтобы получить DV*)

Соскоки

- а) Нет попытки соскока вообще:

Оценка:

- Нет DV - засчитать только 7 элементов (*бригада Д*)
- Нет соскока – 0.50 (*бригада Д*)
- Падение -1.00 (*бригада И*)
- Если гимнастка решает продолжить упражнение и выполнить соскок, сбавка за отсутствие соскока, не производится.

- б) Если соскок начат

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

Оценка:

- Нет DV - засчитать только 7 элементов (*бригада Д*)
- Падение -1.00 (*бригада И*)

Наскоки

- а) Можно выполнить CR1 для элементов с полетом с ВЖ на НЖ.
- б) Элементы, выполненные как наскок, могут быть выполнены также и в упражнении (или наоборот), но DV дается только один раз.

Статья 12 — Бревно

АРТИСТИЧНОСТЬ

Композиция

Композиция упражнения на бревне состоит из комплекса элементов, выполняемых гимнасткой, а также хореографией этих элементов на бревне с учетом соблюдения вариантов ритма, силы и темпа движений.

В композиции должен соблюдаться баланс:

- танцевальных элементов
- акробатических элементов
- хореографии

для создания единого целого.

Правильно составленная композиция упражнения включает:

- богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп таблицы элементов
- различные уровни (стоя и на бревне)
- изменения направления (вперед, назад, боком)
- изменения ритма и темпа
- творческие и оригинальные движения, связки и переходы.

Это «что» выполняет гимнастка.

Ритм и темп

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

Переход между движениями и элементами должен быть гладким и плавным:

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

Упражнение не должно быть комплексом отдельных элементов.

Артистизм исполнения

Когда гимнастка демонстрирует творческие способности, уверенность в исполнении, индивидуальный стиль, совершенную технику и разнообразный ритм и темп, она превращает хорошо структурированную композицию в художественный перформанс.

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

Статья 12.1 Общее

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

а) Наскоки

- Если гимнастка при первой попытке касается мостика или снаряда:
 - сбавка -1.00
 - она должна начать упражнение
 - не дается DV за наскок
 - производится сбавка “наскок без DV” (бригада И)
- Вторая попытка исполнения наскока разрешается (со сбавкой), если гимнастка не коснулась мостика или снаряда:
 - сбавка -1.00
- Третья попытка не разрешается.

Бригада Д делает сбавку из окончательной оценки.

б) Хронометраж

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

- Хронометрист 1 включает секундомер, когда гимнастка отталкивается от мостика или мата. Секундомер останавливается, когда гимнастка касается матов после окончания упражнения.
- За десять(10) секунд до истечения максимального времени и по истечению максимального времени (1.30) дается сигнал

(гонг), означающий, что упражнение должно быть закончено.

- Если соскок выполняется в момент второго сигнала, сбавка **не** производится.
- Если гимнастка приземляется **после** второго сигнала, производится сбавка за превышение времени.
- Если длительность упражнения 1:31 (91 сек. и больше), производится сбавка за превышение времени:
 - 0.10
- Элементы, выполненные после 90 секунд, засчитываются бригадой Д и оцениваются бригадой И.
- Хронометрист подает письменное сообщение о превышении времени бригаде Д, которая делает сбавку из окончательной оценки.

с) Пауза при падении

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

- Если гимнастка превышет время падения и потом продолжает упражнение, то делается нейтральная сбавка в 0.3.
- Хронометрист 2 включает секундомер в тот момент, когда гимнастка встает на ноги после падения.
- Время паузы фиксируется отдельно и не включается в общее время упражнения.
- Время паузы в секундах демонстрируется на табло.
- Пауза заканчивается, когда ступни гимнастки отрываются от матов, чтобы встать на бревно.

- По истечению 10 секунд подается сигнал (гонг).
- Если гимнастка не встала на бревно в течение 60 секунд, то упражнение считается окончательным.
- Гимнастке не нужно представиться судьям после падения.
- Хронометраж упражнения продолжается хронометристом 1 с момента первого движения, которое продолжает упражнение.

Статья 12.2 Содержание упражнения

Максимум 8 самых сложных элементов, включая соскок, засчитываются в DV.

- Упражнение выполнено без соскока, производится сбавка 0.50 с окончательной оценки (бригада Д).

Среди этих 8 элементов должно быть, как минимум:

- 3 танцевальных
- 3 акробатических
- и 2 элемента по выбору.

Статья 12.3 Требования к композиции (CR) – бригада Д 2.00

1. Одно соединение минимум из 2х **разных** танцевальных элементов: один из них прыжок со одной или двух ног с шпагатом 180°

(вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь - 0.5

2. Поворот (группа 3) или кувырок/флер* - 0.5

3. Одна акробатическая связка, минимум из двух элемента с фазой полета**, один из них сальто (элементы могут быть одинаковыми) - 0.5

4. Акробатические элементы в разных направлениях (вперед/боком и назад) - 0.5

* элементы: 1.303, 1.403, 1304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 могут выполнять CR 2

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

Примечание:

- CR 1, 2 (повороты), 3 и 4 должны быть выполнены на бревне.
- Стойки и удержания не могут быть использованы для выполнения CR.
- Кувырки могут быть использованы только для выполнения CR 2.

Статья 12.4 Надбавки (CV) и надбавки за соединения (SB) – бригада Д

- а) CV дается за прямые соединения.
- б) CV добавляется в оценку Д.
- в) SB дается за соединение трех или больше элементов.
- г) CV не дается, если гимнастка схватилась за бревно.

Формулы для прямых соединений

Акробатические	
0.10	0.20
2 акробатических элемента с фазой полета, включая наскок и исключая соскок	
Все соединения должны быть выполнены с отскоком*	
C + C B + D (назад) (только такой порядок) B + E	C/D + D (или сложнее) B + D (оба элемента вперед) B + F
Надбавки за соединения (SB) + 0.10 P. Дается за танц/смешанные и акро соединения (с и без отскока*) B + B + C в любом порядке, включая наскок и соскок (мин. C) или больше в дополнение к CV.	
Пример 1: $B + B + C = +0.10 SB$ $D + B + C = +0.10 SB$	
Пример 2: $\overbrace{C + C + C}^{CV+0.1 \quad CV+0.1} + 0.10 SB$	
Всего: CV + SB = 0.30	
Чтобы получить SB:	

- можно выполнить акробатические элементы без полета мин. B (кроме удержаний)
- можно повторить тот же акробатический элемент (с/без полета) в соединении

*Соединения с отскоком развивают скорость в одном направлении.

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

Танцевальные и смешанные (акробатические элементы только с полетом), кроме соскока	
0.10	0.20
C + C или сложнее (танцевальные) A + C (только повороты) B + D (смешанные)	D + D или сложнее

Примечание: Повороты могут выполняться через шаг, на другой ноге (не разрешается деми-плие на одной или двух ногах).

Следующие акробатические элементы группы B с фазой полета и опорой могут выполняться второй раз в упражнении для получения CV и SB, но не для получения CR:

- фляк с приземлением на две ноги
- Фляк с приземлением на одну ногу
- Ауэрбах фляк
- рондат
- темповой переворот вперед

Статья 12.5 Сбавки за артистичность и композицию - бригада И


Ошибки	0.10
Артистичность	
- Недостаточная артистичность исполнения на протяжении всего упражнения:	
- плохая осанка (голова, плечи, туловище)	X
- недостаточная амплитуда (максимальное широта движений)	X
- недостаточная амплитуда махов	X
- плохая работа ног	
- носки не натянуты / расслаблены / повернуты внутрь	X
- отсутствие работы в ходьбе на носках	X
- недостаточное вовлечение частей тела	X
- Ритм и темп	
- недостаточная вариативность ритма и темпа движений (без DV)	X
- выполнение всего упражнения как серии отдельных элементов и движений (отсутствие плавности)	X
Композиция	
-Наскок без DV (Все наскоки без DV получают «А», кроме седа махом ногой, седа простым прыжком или наскок поставить ноги)	X
-Недостаточное использование всего бревна:	
- отсутствие движений боком (без DV)	X
- отсутствие движения/элементов близко к бревну - касание частью тела (включая бедро, колено, голову), не обязательно должен быть элемент (Недостаточная сложность или оригинальность движений, которые требуют координации и долгой тренировки)	X
- Использование однообразных элементов	
- больше одного ½ поворота на двух ногах ног (прямые ноги) во всем упражнении.	X

Статья 12.6 Специфические сбавки на снаряде – бригада И

Ошибки	0.10	0.30	0.50
- Плохой ритм при исполнении соединений (с DV)	кажд. X		
Чрезмерная подготовка	кажд. X		
- Перестановка (<i>ненужные шаги и движения</i>)	X		
- Чрезмерные махи руками перед танцевальными элементами	кажд. X		
- Пауза (2 сек.)	кажд. X		
- Дополнительная опора ногой о боковую поверхность бревна		X	
- Хват за бревно для того, чтобы не упасть			X
- Дополнительные движения тела для сохранения равновесия	X	X	X

*Соскок:


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

Пример 1:  и прыжок с бревна:

Оценка:

- нет DV - засчитать только 7 элементов (*бригада Д*)
- нет соскока - 0.50 (*бригада Д*)
- падение – 1.00 (*бригада И*)
- Если гимнастка решает продолжить и выполнить соскок, то сбавка за отсутствие соскока не производится.

- б) Если гимнастка начала вращение на сальто и упала

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

Оценка:

- нет DV - засчитать только 7 элементов (*бригада Д*)
- падение – 1.00 (*бригада И*)

Статья 12.7 Примечания

Падения – акробатические и танцевальные элементы



Гимнастка должна приземлиться на бревно ступнями или туловищем, чтобы получить трудность за выполнение акробатических и танцевальных элементов.

- a) при приземлении на одну или две ноги или в предписанное положение на бревне – DV засчитывается.
- b) без приземления на одну или две ноги или в предписанное положение на бревне – DV не засчитывается (можно повторить элемент, чтобы получить DV).

Наскоки

- a) Перед наскоком на бревно разрешается выполнить только один акробатический элемент.
- b) Наскоки типа «*кувырок, стойка на руках, статические элементы*» могут выполняться и в упражнении (*или наоборот*), но DV элемента засчитывается только один раз.


Статические элементы

- a) Для получения DV при выполнении статических элементов требуется сохранять положение не менее 2-х секунд (стойки без поворотов). Если при выполнении элемента стойка не удержана 2 сек., и такого элемента нет в таблице элементов, то засчитывается трудность на одну группу ниже или DV не засчитывается (*стойка или положение статического элемента должно быть выполнено*).
- b) Для получения CR, CV, SB статические акробатические элементы (с фазой полета) могут быть выполнены последним элементом в акробатических или смешанных сериях.
- c) Если при выполнении элементов  и  гимнастка не держит стойку 2 секунды, то трудность этих элементов понизится на одну группу.
 - Если гимнастка выполняет тот же элемент второй раз в упражнении и держит его 2 секунды – DV не дается.

Элемент Оноди тик ток

- может быть выполнен только последним элементом в акробатической серии для CR и для CV
- может быть выполнен для SB
- считается тем же элементом что и элемент Оноди.

Специфика выполнения элементов

-  при окончании элемента руки должны быть поперек бревна.



руки вместе – правильное положение



если первая рука закончила поворот – сбавки за точность



руки продольно – сбавки за точность

Статья 13 — Вольные Упражнения

АРТИСТИЧНОСТЬ

Артистичное исполнение

При исполнении упражнения с артистичностью гимнастка превращает хорошую композицию в «представление». В этом упражнении она должна показать хорошую хореографию, артистичность, выразительность, музыкальность и правильную технику.

Главная цель – создать и показать уникальное и сбалансированное упражнение, которое гармонично соединяет движения и выразительность гимнастки с темой и характером музыки.

Композиция и хореография

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

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

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

Структура и композиция упражнения включают:

- богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп таблицы элементов
- различные уровни
- изменения в направлении (вперед, назад, боком и дугой)
- творческие и оригинальные движения, связки и переходы.

Структура и композиция это «что» выполняет гимнастка.

Выразительность

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

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

Музыка

Музыка должна быть безупречной, без резких остановок; музыка соединяет композицию и исполнение упражнения.

Музыка должна быть плавной и иметь четко выраженные начало и конец. Музыка также должна подчеркнуть уникальные способности и стиль гимнастки. Тема музыки может быть использована как идея/тема композиции.

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

Музыкальность

Музыкальность, это способность гимнастки интерпретировать музыку и показать не только ритм и скорость, но также и переходы, форму, интенсивность и азарт.

Музыка должна соответствовать исполнению, во время исполнения гимнастка должна передать тему музыки судьям и зрителям.

Статья 13.1 Общее

а) Требования к музыкальному сопровождению

- Запись музыкального сопровождения вольных упражнений

гимнасток должна быть предоставлены администрации соревнований. Будет измерено время каждой части музыки, время будет подтверждено администрацией и главным тренером делегации.

- Следующая информация должна быть:
 - имя гимнастки и код страны (3 заглавные буквы).
 - имя композитора и название музыки.
- Музыка, исполняемая оркестром, на пианино или другом инструменте, должна быть записана.
 - Можно использовать сигнал в начале музыки. Не разрешается произносить имя гимнастки.
 - Пение без слов может быть использовано как музыкальное сопровождение.
 - Примеры голоса в музыкальном сопровождении: пение с закрытым ртом, вокальное исполнение без слов, свист.
 - Любая музыка, которая не является песней или частью песни разрешена.
 - Отсутствие музыки или музыка со словами – 1.00

Примечание: сбавка производится бригадой Д из окончательной оценки.

В случае сомнения федерация или гимнастка могут представить музыку на рассмотрение ЖТК.

в) Время

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

- Хронометрист засекает время, начиная с первого движения гимнастки.
- Хронометрист останавливает секундомер, когда гимнастка заканчивает последнее движение. Упражнение должно заканчиваться вместе с музыкальным сопровождением.
- Сбавка за превышение времени упражнения производится, если упражнение длится 1:31 мин. (91 сек.) и более - 0.10.
- Элементы, выполненные после 90 сек., будут засчитаны бригадой Д и оценены бригадой И.

с) Границы ковра

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

- один шаг или приземление вне пределов ковра одной ногой или рукой – 0.10.
- шаг(и) вне пределов ковра двумя ступнями/руками или частью тела, или приземление обеими ступнями за пределами линии ковра – 0.30.

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

Статья 13.2 Содержание упражнения

Максимум 8 самых сложных элементов, включая соскок, засчитываются в DV.

- Отсутствие соскока - 0.50 из оконч. оценки (бригада Д)

8 элементов должны включать минимум:

- 3 танцевальных элемента
- 3 акробатических элемента
- и 2 элемента по выбору.

Последней акробатической линией, которая засчитывается, считается соскок (наивысшая DV).

- Соскок не засчитывается, если выполнена только одна акробатическая линия.

а) Акробатические линии

- Максимальное количество акробатических линий – 4.

- Трудность в дополнительных акробатических линиях не будет засчитываться для DV.

- Любой акробатический элемент, выполненный после последней засчитываемой акробатической линии, не будет засчитываться в DV.

- Акробатическая линия состоит минимум из двух элементов с фазой полета, одно из которых должно быть сальто (в прямом соединении).

- Если гимнастка не приземляется на ноги в сальто, то акробатическая линия все равно засчитывается.

Статья 13.3 Требования к композиции (CR) - бригада Д 2.00

1. Танцевальное соединение, состоящее из двух разных прыжков с одной ноги или подскоков (из таблицы элементов), соединённых прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, подскоки, шассе, повороты шанэ), один из которых со шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь – 0.5
(Цель состоит в том, чтобы показать движение по большой площади).
- Прыжки или повороты не разрешаются, потому что они делаются на месте. Повороты шанэ (½ поворот на двух ногах) разрешаются, потому что это движение.
- Если прыжок или подскок выполняется первым элементом в танцевальном пассаже, то приземление должно быть на одну ногу.
2. Сальто с поворотом вдоль продольной оси (мин. 360°) – 0.5
3. Двойное сальто – 0.5
4. Сальто назад и сальто вперед (не маховые), могут быть выполнены в одной или разных акробатических сериях – 0.5

Примечание: CR 2, 3 и 4 должны выполняться в акробатической линии.

Статья 13.4 Надбавки за соединения (CV) – бригада Д

Надбавки производятся за не прямые (акробатические) и прямые (акробатические, смешанные, повороты) соединения.

Надбавки входят в оценку Д.

Формулы для прямых и не прямых соединений

Не прямые акробатические	
0.10	0.20
B/C + D	C + E D + D
A + A + D	A + A + E
Прямые акробатические	
A + D	A + E
C + C	C + D
Смешанные	
D сальто + B (танц.) E сальто + A (танц.) (только в этом порядке)	
Соединения с поворотами на одной ноге	
D + B	Примечание: Повороты могут выполняться через шаг на другой ноге (деми-плие не разрешены).

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

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

Статья 13.5 Сбавки за артистичность и композицию – бригада И

Сбавки	0.10	0.30
Артистичность исполнения - Недостаточная артистичность исполнения во всем упражнении: <ul style="list-style-type: none"> плохая осанка (голова, плечи, туловище) недостаточная амплитуда (максимальная ширина движений) плохая работа ног <ul style="list-style-type: none"> носки не оттянуты / расслаблены / повернуты внутрь недостаточное вовлечение частей тела плохая сочетаемость со стилем музыки выполнение всего упражнения как серии отдельных элементов и движений (отсутствие плавности) 	X X X X X X	X
Композиция Недостаточная сложность или креативность движений: <i>(Сложное и творческое движение требует длительной тренировки, координации и предварительной подготовки)</i> <ul style="list-style-type: none"> на протяжении всего упражнения плохая хореография в углу / отсутствие разнообразия - Отсутствие движения с касанием ковра (включая минимум туловище, бедро, колено или голова)	X X X	
Музыка и музыкальность - Монтаж музыки (например, без вступления, окончания или акцентов): <ul style="list-style-type: none"> отсутствие структуры музыкального сопровождения - Музыкальность: <ul style="list-style-type: none"> отсутствие синхронизации между движением и музыкальным ритмом в конце упражнения фоновая музыка (упражнение связано с музыкой частично или только в начале и конце упражнения) 	X X X	X

Статья 13.6 Специфические сбавки на снаряде – бригада И

Ошибки	0.10
- Чрезмерная подготовка <ul style="list-style-type: none"> корректировка (шаги без хореографии) чрезмерные махи перед танцевальными элементами пауза (2 сек.) 	кажд X кажд X кажд X
- Распределения элементов <ul style="list-style-type: none"> Упражнение начинается сразу с акробатической линии/элемента Последующая акробатическая линия выполняется после предыдущей по той же диагонали без хореографии между ними (длинные акробатические линии разрешены) Более 1 последующей акробатической линии Упражнение завершается акробатическим элементом (нет хореографии после последней акробатики) 	X кажд X кажд X X

Акробатические линии и соскоки

а) Только одна акробатическая линия

Пример 1

Оценка:

- нет DV – засчитано максимум 7 элементов (бригада Д)
- нет соскока – 0.50 (бригада Д)
- сбавки за приземление (бригада И)

Пример 2

а) or б)

Оценка:

- нет DV – засчитано максимум 7 элементов (бригада Д)
- нет соскока – 0.50 (бригада И)
- сбавки за приземление (бригада И)


b) Две акробатические линии

Пример 3



Оценка:

- засчитать соскок (бригада Д)

Пример 4 

Гимнастка не приземлилась на ноги во второй акробатической линии.

Оценка:

- нет DV – засчитано максимум 7 элементов (бригада Д)

- падение - 1.00 (бригада И)

c) Повторение элемента

Пример 5



Оценка:

- нет DV – засчитано максимум 7 элементов (бригада Д)

- сбавки за приземление, если необходимо (бригада И)



Часть IV

ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ



Прыжок — Элементы



SPIETH

Gymnastics

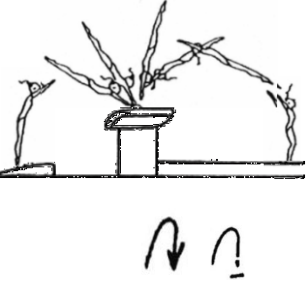
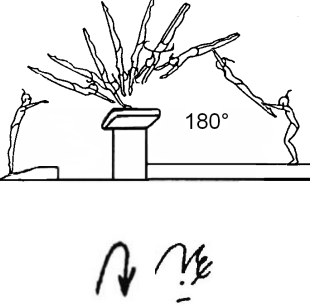

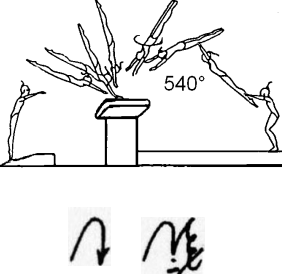
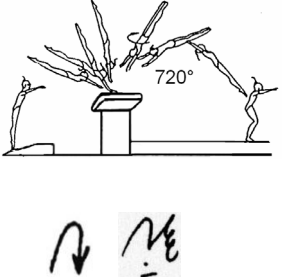
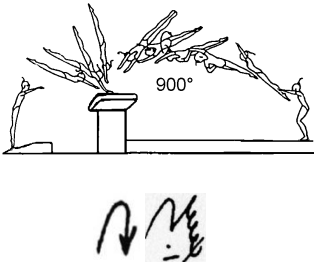
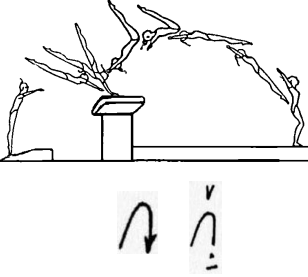
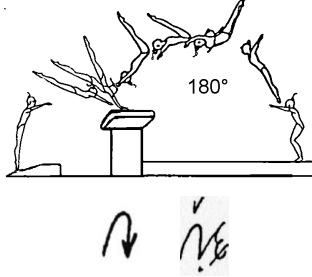
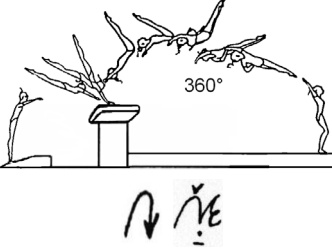


HERE WE GO
TOKYO!

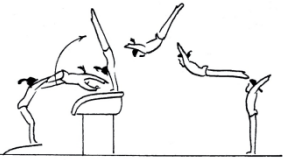
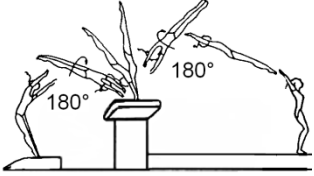
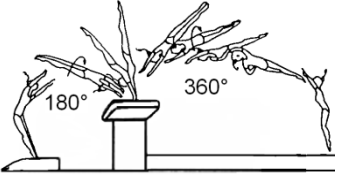
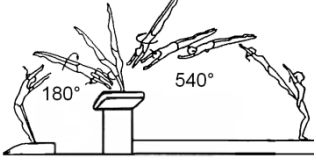
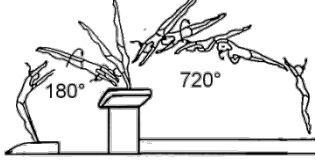
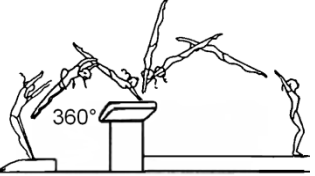
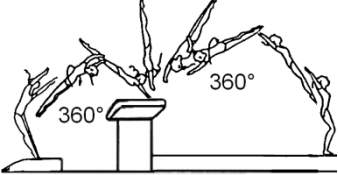
SPIETH Gymnastics GmbH

In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com



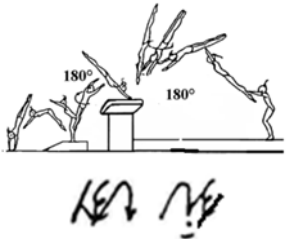
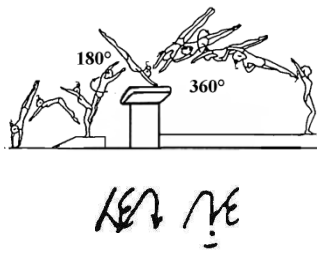
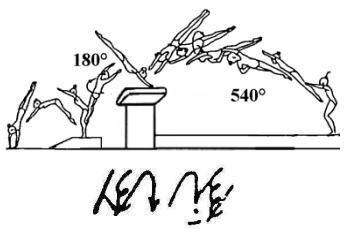
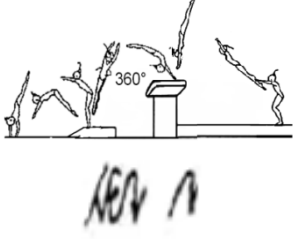
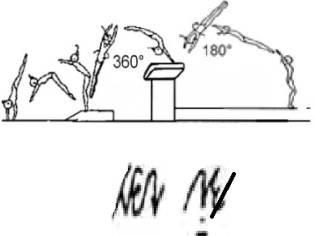
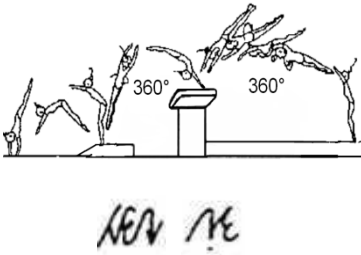
ГРУППА 1—ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1^{ОЙ}И/ИЛИ 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>1.00 <i>Handspringfwd</i> Переворот вперед</p> <p align="right">1.60 P.</p> 	<p>1.01 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">2.00 P.</p> 	<p>1.02 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">2.60 P.</p> 	<p>1.03 Переворот вперед с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) во 2-й фазе полета (КИМ)</p> <p align="right">3.20 P.</p> 	<p>1.04 Переворот вперед с поворотом на $\frac{2}{1}$ (720°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">3.60 P.</p> 	<p>1.05 Переворот вперед с поворотом на $2\frac{1}{2}$ (900°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">4.00 P.</p> 
<p>1.10 <i>Ямасита</i></p> <p align="right">2.00 P.</p> 	<p>1.11 Ямасита с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">2.40 P.</p> 	<p>1.12 Ямасита с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">2.80 P.</p> 	<p>1.13</p>	<p>1.14</p>	<p>1.15</p>

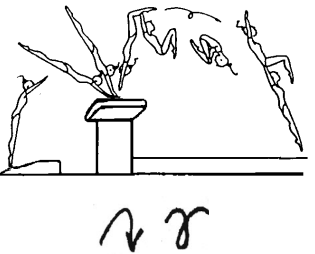
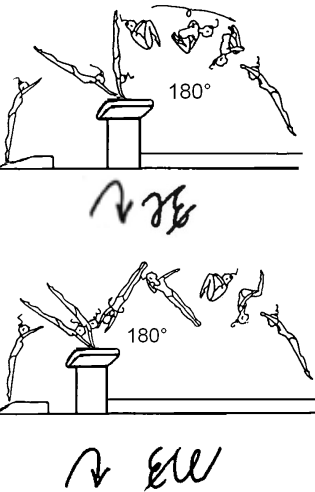
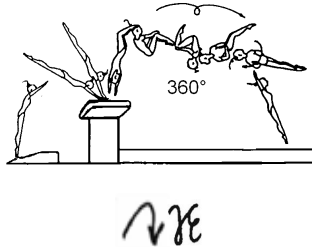
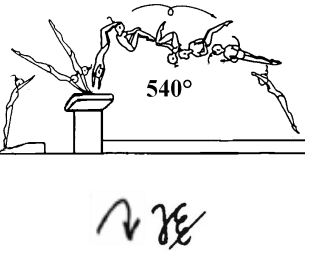
ГРУППА 1—ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1^{ОЙ}И/ИЛИ 2^{ОЙ}ФАЗЕ

<p>1.20 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета и отталкивание руками</p> <p align="right">1.60 P.</p> 	<p>1.21 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета - $\frac{1}{2}$ (180°) во 2-й фазе полета (в любую сторону)</p> <p align="right">2.40 P.</p> 	<p>1.22 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета - $1/1$ (360°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">2.60 P.</p> 	<p>1.23 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета - $1\frac{1}{2}$ (540°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">3.20 P.</p> 	<p>1.24 Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета - $2/1$ (720°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">3.60 P.</p> 	<p align="right">1.25</p>
<p>1.30 Переворот вперед с поворотом на $1/1$ (360°) в 1-й фазе полета</p> <p align="right">3.60 P.</p> 	<p>1.31 Переворот вперед с поворотом на $1/1$ (360°) в 1-й фазе полета - $1/1$ (360°) во 2-й фазе (КОРБУТ)</p> <p align="right">3.60 P.</p> 	<p align="right">1.32</p>	<p align="right">1.33</p>	<p align="right">1.34</p>	<p align="right">1.35</p>

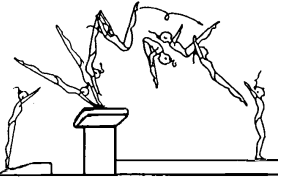
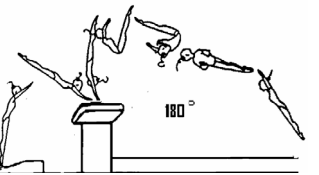
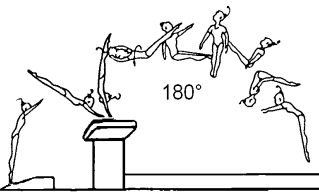
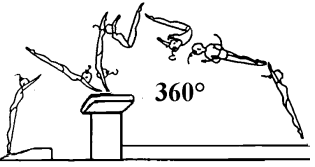
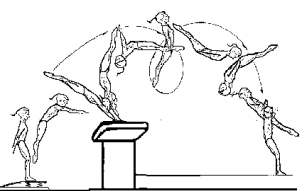
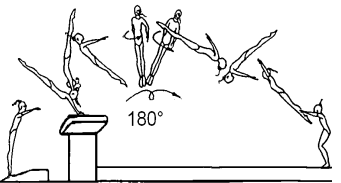
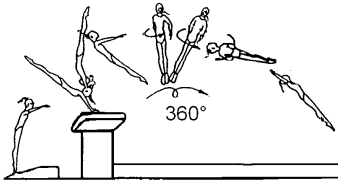
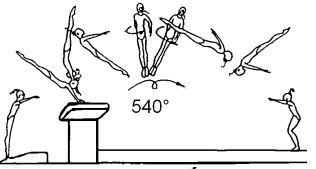
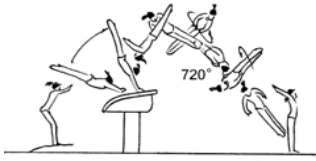
ГРУППА 1—ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1^{ОЙ}/ИЛИ 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>1.40 Рондат фляк – отталкивание руками</p> <p align="right">2.00 P.</p> 	<p>1.41</p>	<p>1.42</p>	<p>1.43</p>	<p>1.44</p>	<p>1.45</p>
<p>1.50 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед</p> <p align="right">2.20 P.</p> 	<p>1.51 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед с поворотом на 1/2 (180°) во 2-й</p> <p align="right">2.60 P.</p> 	<p>1.52 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) во 2-й</p> <p align="right">3.00 P.</p> 	<p>1.53 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета – переворот с поворотом на 1½ (540°) во 2-й</p> <p align="right">3.40 P.</p> 	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>
<p>1.60 Рондат, фляк с поворотом на 1/1 (360°), отталкивание руками</p> <p align="right">2.40 P.</p> 	<p>1.61 Рондат, фляк с поворотом на 1/1 (360°), поворот на 1/2 (180°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">2.80 P.</p> 	<p>1.62 Рондат, фляк с поворотом на 1/1 (360°), поворот на 1/1 (360°) во 2-й фазе полета</p> <p align="right">3.20 P.</p> 			

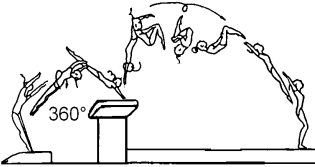
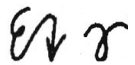
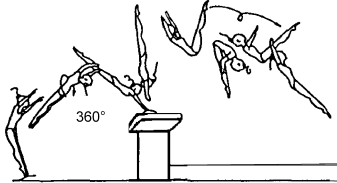
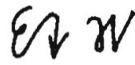

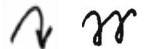
ГРУППА 2—ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛТЬО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

<p>2.10 Переворот вперед – сальто вперед в группировке</p> <p>3.60 P.</p> 	<p>2.11 Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на 1/2 (180°) Переворот вперед – поворот на 1/2 (180°) и сальто назад в группировке</p> <p>3.80 P.</p> 	<p>2.12 Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p>4.20 P.</p> 	<p>2.13 Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на 1 1/2 (540°)</p> <p>4.60 P.</p> 	<p>2.14</p>	<p>2.15</p>
--	---	--	---	-------------	-------------

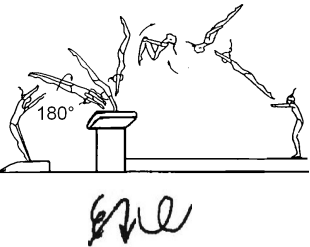
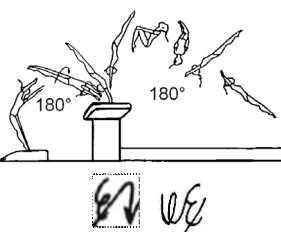
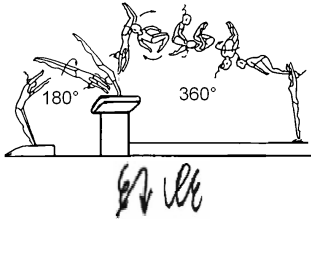
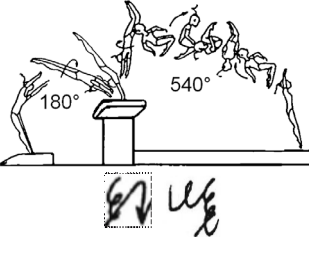
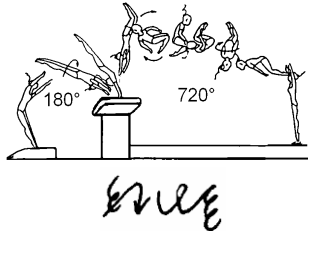
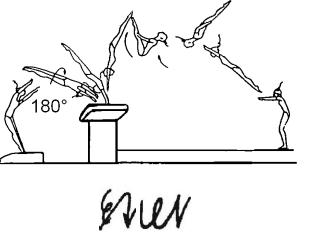
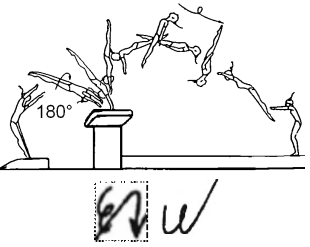
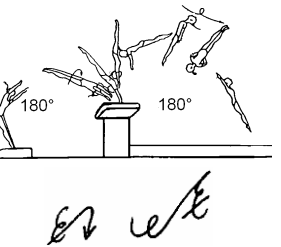
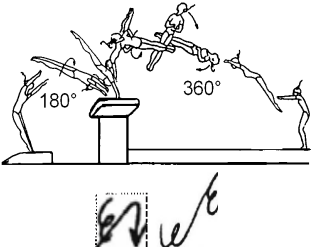
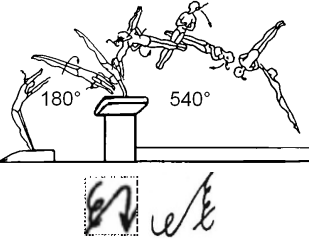
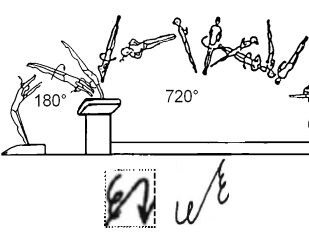
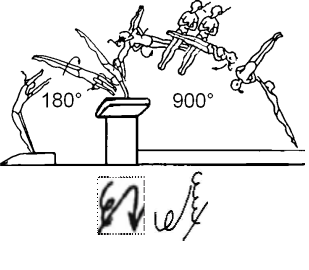
ГРУППА 2—ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

<p>2.20 Переворот вперед – сальто Вперед согнувшись</p> <p>3.80 P.</p>  <p>↻ N</p>	<p>2.21 Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°) Переворот вперед – поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись</p> <p>4.00 P.</p>  <p>↻ N ½</p>  <p>↻ E ½</p>	<p>2.22 Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°) (ЧУСОВИТИНА)</p> <p>4.40 P.</p>  <p>↻ N 360°</p>	<p>2.23</p>	<p>2.24</p>	<p>2.25</p>
<p>2.30 Переворот вперед – сальто Вперед прогнувшись</p> <p>4.40 P.</p>  <p>↻ P</p>	<p>2.31 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на ½ (180°) (ВАНГ)</p> <p>4.60 P.</p>  <p>↻ P ½</p>	<p>2.32 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p>5.00 P.</p>  <p>↻ P 360°</p>	<p>2.33 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)</p> <p>5.40 P.</p>  <p>↻ P 1½</p>	<p>2.34 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/2 (720°) (Ё СОЧЖОН)</p> <p>5.80 P.</p>  <p>↻ P 2</p>	<p>2.35</p>

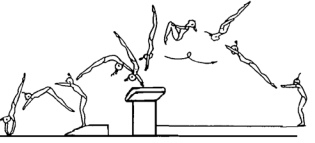
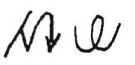
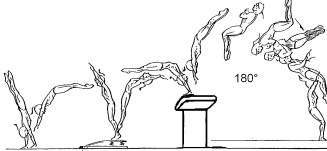
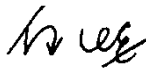
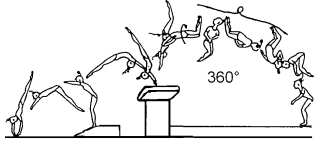
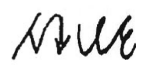
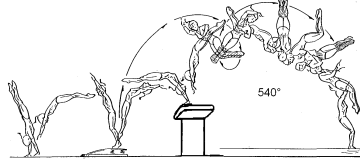
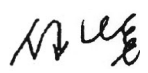
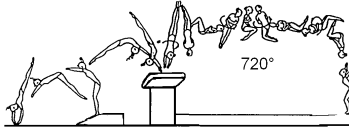
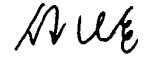
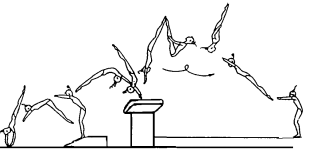

ГРУППА 2—ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛТЬО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

<p>2.40 Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе – сальто вперед в группировке (ДАВЫДОВА)</p> <p>4.80 P.</p>  <p>360°</p> 	<p>2.41 Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе – сальто вперед согнувшись</p> <p>5.20 P.</p>  <p>360°</p> 	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке (ПРОДУНОВА)</p> <p>6.00 P.</p>  	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>

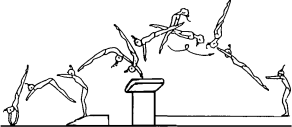
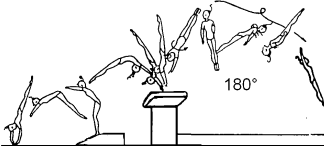
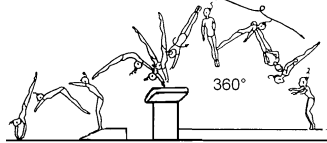
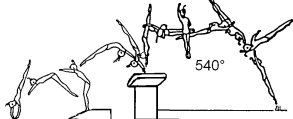

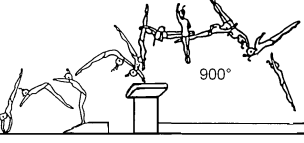

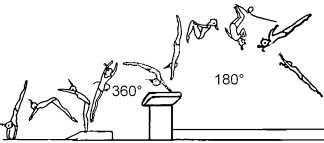
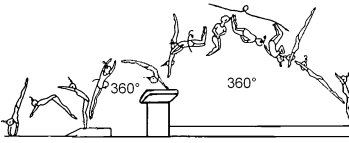
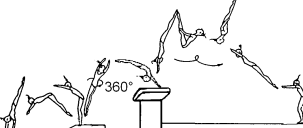
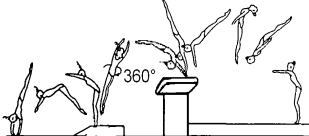
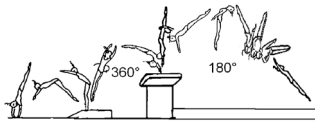
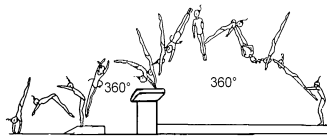
ГРУППА 3—ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90° - 180°) В 1-Й ФАЗЕ (ЦУКАХАРА) – САЛЬТО НАЗАД С/БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>3.10 Цукахара в группировке (ТУРИЩЕВА) 3. 20P.</p> 	<p>3.11 Цукахара в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) 3.40 P.</p> 	<p>3.12 Цукахара в группировке с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°)(КИМ) 3.80 P.</p> 	<p>3.13 Цукахара в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ (540°) 4.20 P.</p> 	<p>3.14 Цукахара в группировке с поворотом на $\frac{2}{1}$ (720°) 4.60 P.</p> 	<p>3.15</p>
<p>3.20 Цукахара согнувшись 3.40 P.</p> 	<p>3.21</p>	<p>3.22</p>	<p>3.23</p>	<p>3.24</p>	<p>3.25</p>
<p>3.30 Цукахара прогнувшись 3.80 P.</p> 	<p>3.31 Цукахара прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) 4.00 P.</p> 	<p>3.32 Цукахара прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) 4.40 P.</p> 	<p>3.33 Цукахара прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (540°) 4.80 P.</p> 	<p>3.34 Цукахара прогнувшись с поворотом на $\frac{2}{1}$ (720°) (ЗАМОЛОДЧИКОВА) 5.20 P.</p> 	<p>3.35 Цукахара прогнувшись с поворотом на $\frac{2}{2}$ turn (900°) 5.60 P.</p> 

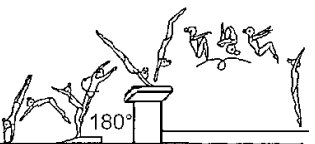
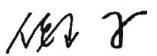
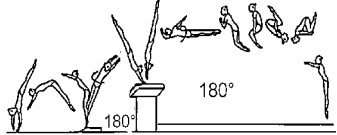
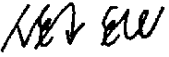
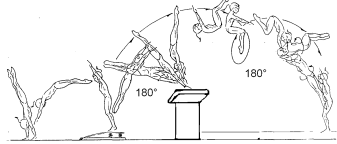
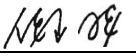
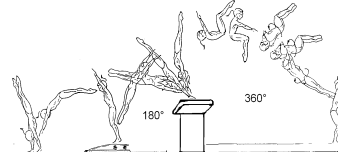
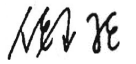
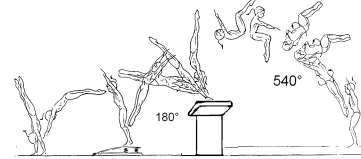
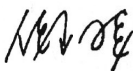
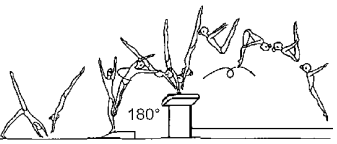
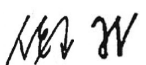
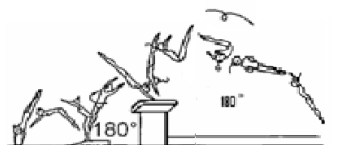
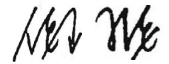
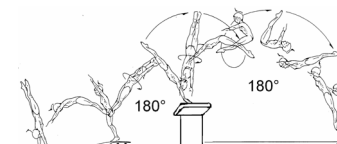
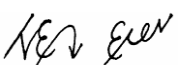
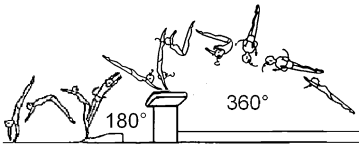
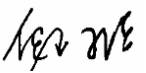
ГРУППА 4—РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТА НА 3/4 (270°) 1^{ОЙ} ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЪТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>4.10 Рондат фляк – сальто назад в группировке</p> <p style="text-align: right;">3.00 P.</p>  	<p>4.11 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 1/2 (180°)</p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  	<p>4.12 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  	<p>4.13 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 1 1/2 (540°)</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  	<p>4.14 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)(ДУНГЕЛОВА)</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  	<p>4.15</p>
<p>4.20 Рондат фляк– сальто назад согнувшись</p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  	<p>4.21</p>	<p>4.22</p>	<p>4.23</p>	<p>4.24</p>	<p>4.25</p>

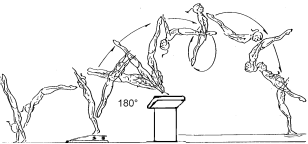

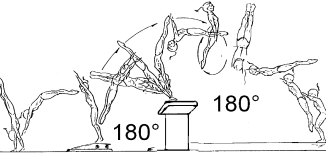
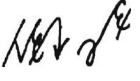
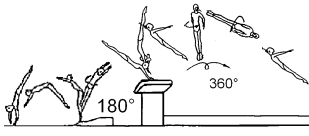
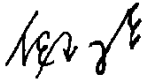
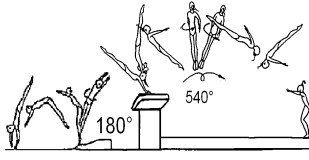
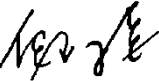


ГРУППА 4—РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТА НА 3/4 (270°) 1^{ОЙ} ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЪТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>4.30 Рондат фляк– сальто назад прогнувшись</p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.31 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись споворотом на 1/2 (180°)</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.32 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись споворотом на 1/1 (360°)</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.33 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись споворотом на 1 1/2 (540°)</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.34 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись споворотом на 2/1 (720°)(БАИТОВА)</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.35 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись споворотом на 2 1/2 (900°)(АМАНАР)</p> <p style="text-align: right;">5.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>
<p>4.40 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°)- сальто назад в группировке</p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.41 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) сальто назад в Группировке с поворотом на 1/2 (180°)</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.42 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад в Группировке с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.43</p>	<p>4.44</p>	<p>4.45</p>
<p>4.50 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад согнувшись</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.51 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад прогнувшись</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.52 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°)</p> <p style="text-align: right;">54.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.53 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад прогнувшись споворотом на 1/1 (360°)</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Н↓W</i></p>	<p>4.54</p>	<p>4.55</p>

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

<p>5.10 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  	<p>5.11 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°) (СЕРВЕНТЕ) Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – поворот на ½ (180°) и сальто назад в группировке</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>    	<p>5.12 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  	<p>5.13 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°) (ХОРКИНА)</p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  	<p>5.14</p>	<p>5.15</p>
<p>5.20 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  	<p>5.21 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°) (ПОДКОПАЕВА) Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>    	<p>5.22 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  	<p>5.23</p>	<p>5.24</p>	<p>5.25</p>

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

<p>5.30 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  	<p>5.31 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на ½ (180°)</p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  	<p>5.32 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  	<p>5.33 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)(ЧЕНГ)</p> <p style="text-align: right;">5.60 P.</p>  	<p>5.34 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/2(720°)(БАЙЛЗ)</p> <p style="text-align: right;">6.00P.</p>  	<p>5.35</p>
--	---	---	--	--	--------------------

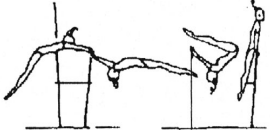
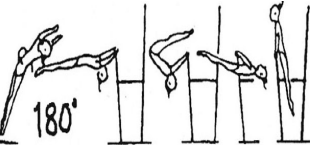
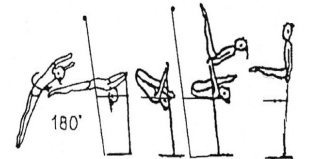
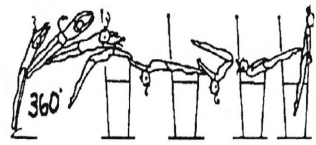


Брусья — Элементы

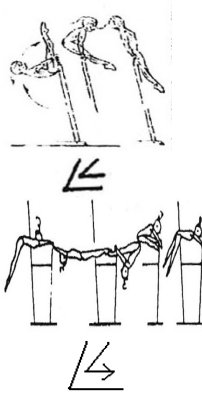
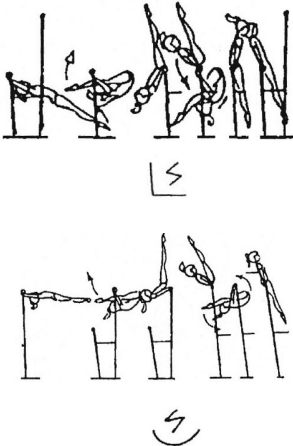
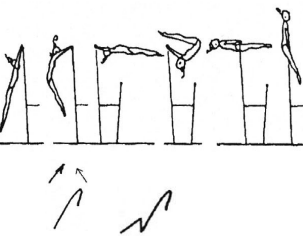

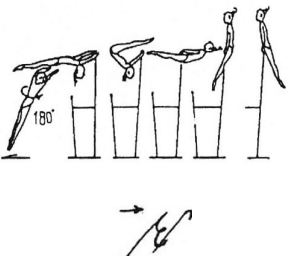
**Apparatus Supplier for the 48th FIG
Artistic Gymnastics World Championships Doha**





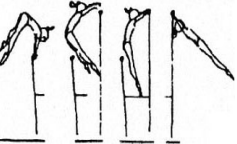

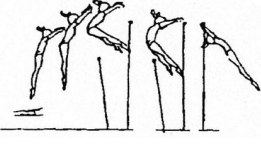





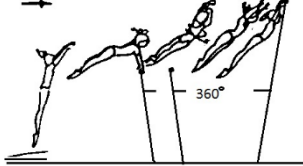

1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Подъем разгибом в упор на Н/Ж или подъем разгибом с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в упор на Н/Ж</p>  <p>L L_u</p>	<p>1.201</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Прыжок с поворотом на 1/2 (180°), подъем разгибом в упор на Н/Ж</p>  <p>180°</p> <p>u</p> <p>Прыжок с поворотом на 1/2 (180°), подъем вперед в упор сзади (продев)</p>  <p>180°</p> <p>uL</p>	<p>1.202 Прыжок с поворотом на 1/1 (360°) и подъем разгибом в упор на Н/Ж</p>  <p>360°</p> <p>→ uL</p>	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

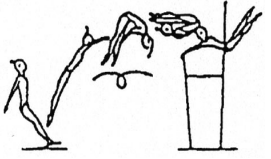

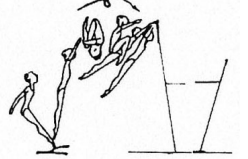


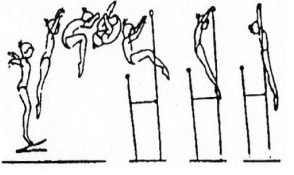


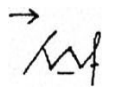
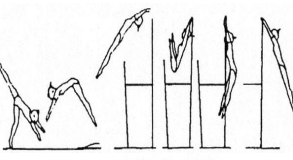
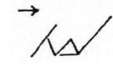
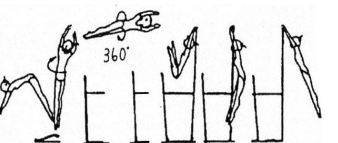

1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Из виса углом на Н/Ж или В/Ж, подъем вперед в упор сзади (продев) - также подъем вперед с перехватом в вис ноги врозь на той же жерди (разножка)</p> 	<p>1.203 Продев согнувшись в вис согнувшись - подъем разгибом назад в упор сзади на Н/Ж, то же самое на В/Ж</p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>1.104 Прыжок в вис на В/Ж - (также в хвате снизу) - подъем разгибом в упор на В/Ж</p> 	<p>1.204 Со стороны В/Ж-прыжок с поворотом на 1/2 (180°) - подъем разгибом в упор на В/Ж</p> 	<p>1.304 Прыжок с поворотом на 1/2 (180°) над Н/Ж - подъем разгибом в упор на В/Ж</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>



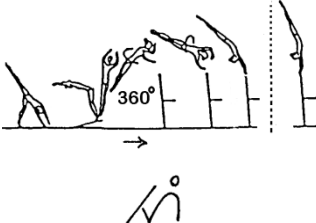
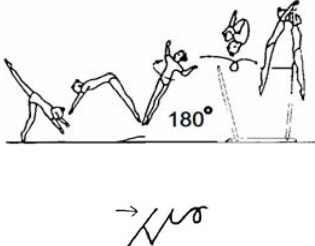
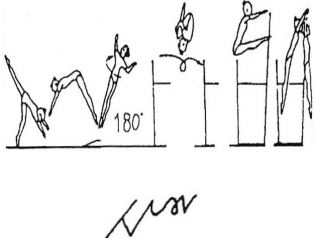
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 Со стороны В / Ж - прыжок с поворотом на 1/1 (360°) в вис на В/Ж</p>  <p>360°</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Наскок ноги врозь толчком рук от Н /Ж в вис на В/Ж</p>  	<p>1.206 Наскок ноги врозь через Н/Ж без опоры руками в вис на В/Ж</p>   <p>Наскок прямым телом ноги вместе через Н/Ж с опорой руками в вис на В/Ж</p>  	<p>1.306 Наскок прямым телом(ноги вместе) без опоры руками в вис на В/Ж (МАКХАУСОВА)</p>  	<p>1.406 Наскок ноги вместе толчком рук от Н /Ж в вис на В/Ж с поворотом на 360°(ГЕБЕШИАН)</p>  <p>360°</p> 	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

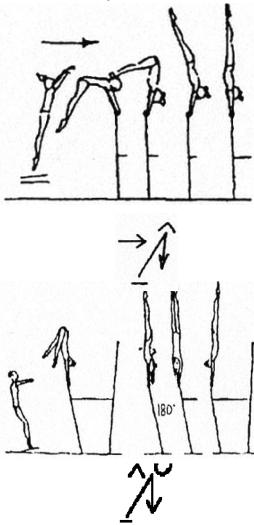
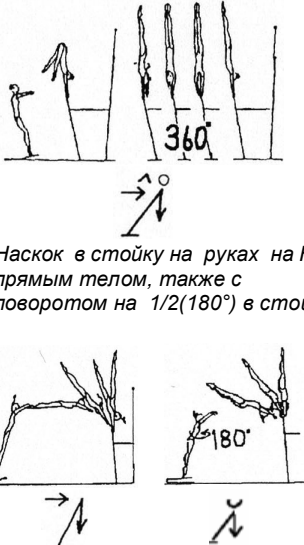
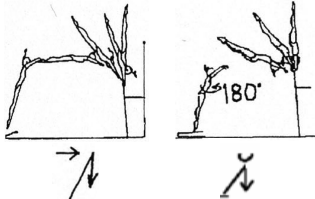
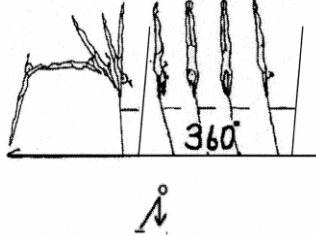
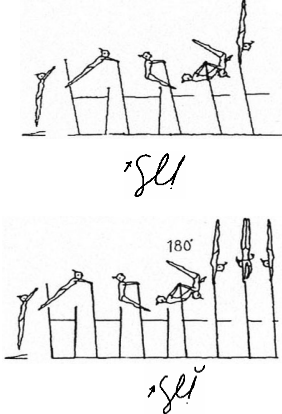
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207 Сальто вперед в группировке, согнувшись или ноги врозь через Н/Ж в вис на Н/Ж</p>  	<p>1.307 Со стороны В/Ж сальто вперед в вис на В/Ж</p>  <p>Кувырок вперед согнувшись с толчком руками на Н/Ж с полётом в вис на В/Ж</p>  	<p>1.407 Сальто вперед в группировке через Н/Ж в вис на В/Ж без касания Н/Ж</p>  	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208 Рондат перед Н/Ж перелет назад ноги врозь в упор углом вне на Н/Ж</p>  	<p>1.308 Рондат перед Н/Ж - перелет назад ноги врозь или вместе через Н/Ж в вис на В/Ж</p>  	<p>1.408 Рондат перед Н/Ж-перелет через Н/Ж с поворотом на 1/1 (360°) в вис на В/Ж</p>  	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

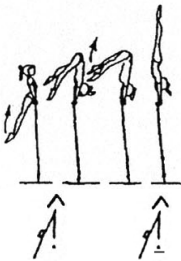
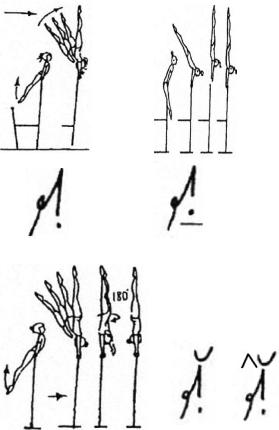
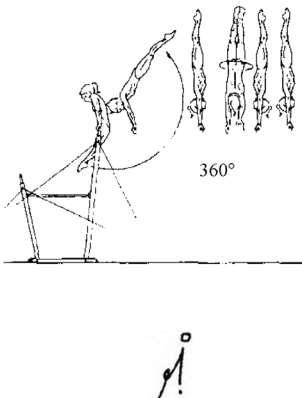
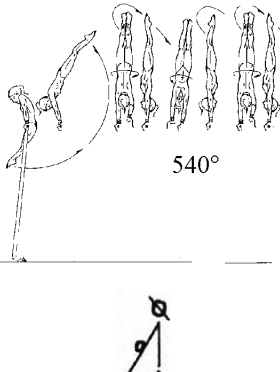
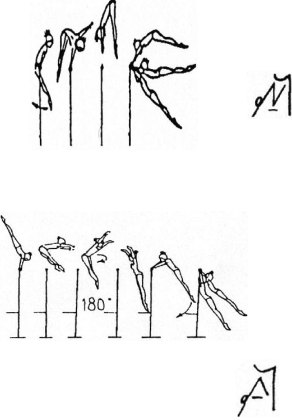
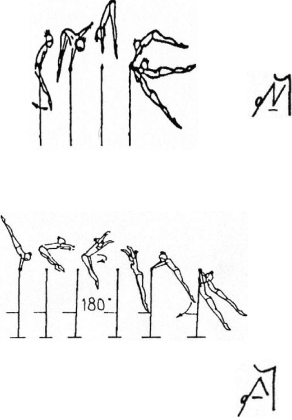
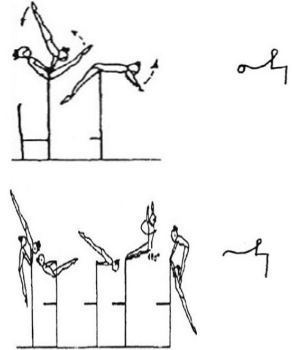
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309</p>	<p>1.409 Рондат перед Н/Ж - сальто назад в группировке через Н/Ж в вис на Н/Ж (ДЖЕНТШ)</p>  <p>Рондат перед Н/Ж, фляк на Н/Ж (через стойку на руках) (ГОНЗАЛЕЗ)</p> 	<p>1.509 Рондат перед Н/Ж, фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор не касаясь или через стойку на руках (ГУРОВА)</p> 	<p>1.609 Рондат перед Н/Ж, твист группировке в вис на ВЖ (без касания НЖ)</p>  <p>1.709 Рондат перед Н/Ж - твист согнувшись через Н/Ж в вис на ВЖ (без касания Н/Ж)</p> 

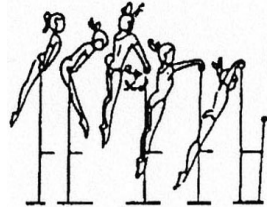
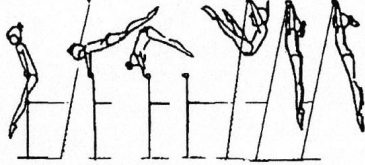
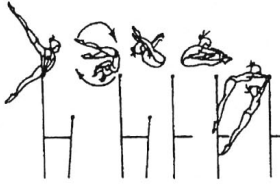

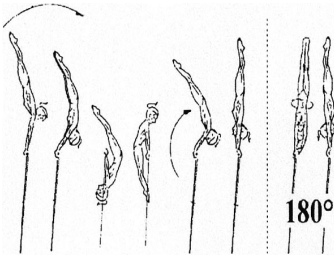
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Наскок прыжком в стойку на руках на Н/Ж сгибаясь-разгибаясь, также с поворотом на 1/2(180°) в стойке ноги вместе или врозь</p> 	<p>1.310 Наскок прыжком в стойку на руках на Н/Ж сгибаясь - разгибаясь с поворотом на 1/1 (360°) в стойке</p>  <p>Наскок в стойку на руках на Н/Ж прямым телом, также с поворотом на 1/2(180°) в стойке</p> 	<p>1.410 Наскок в стойку на руках на Н/Ж прямым телом с поворотом на 1/1 (360°) в стойке (МААРАПЕН)</p> 	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411 Наскок в упор не касаясь – оборот не касаясь в стойку на В/Ж, также с поворотом на 1/2 (180°) на В/Ж НВ (МАКНАМАРА)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

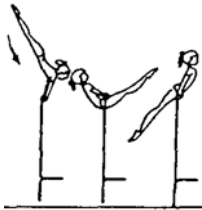
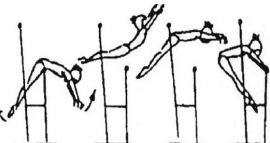
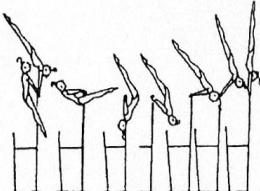
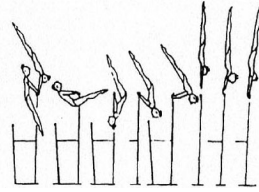
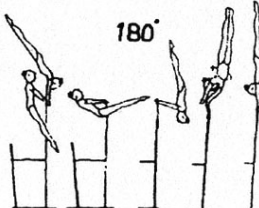
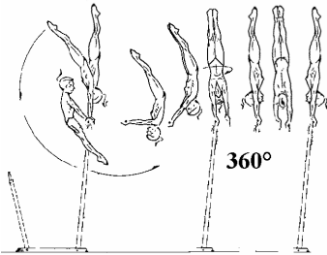
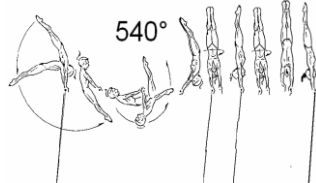
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Отмах в стойку ноги врозь или согнувшись, а также с перескоком и сменой хвата</p> 	<p>2.201 Отмах в стойку ноги вместе (прямым телом) а также с перескоком в хват снизу или в обратный хват в стойке, а также с поворотом на 1/2 (180°) в стойке ноги врозь или вместе</p> 	<p>2.301 Отмах в стойку с поворотом на 1/1 (360°) в стойке</p> 	<p>2.401 Отмах в стойку с поворотом на 1 1/2 (540°) в стойке</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p> 	<p>2.202 Из упора на В/Ж –перелет через ту же жердь согнувшись, или ноги врозь и с поворотом на 1/2 (180°) в вис на В/Ж</p> 	<p>2.302 Оборот назад без рук - перелет с поворотом на 1/2 (180°) через жердь в вис на той же жерди, также с оборота назад не касаясь</p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

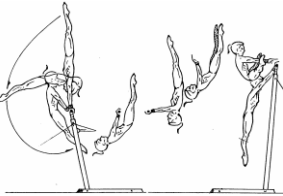
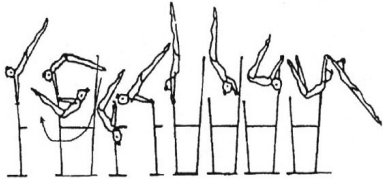
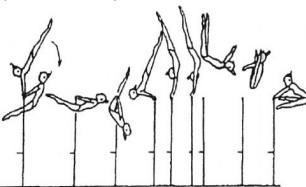
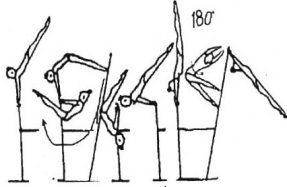
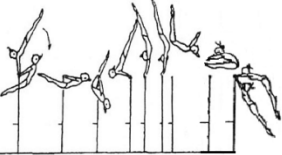
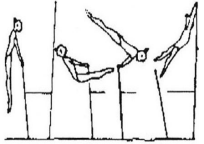
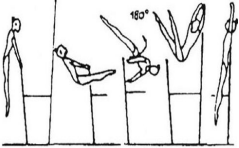
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2. 203</p>	<p>2.303 Из упора спереди на В/Ж - мах назад с отпусанием рук и поворотом на 1/1 (360°) в вис на В/Ж (ЧАСЛАВСКАЯ)</p>  <p align="center">Ⓜ</p>	<p>2.403 Из упора спереди на Н/Ж – махом назад сальто вперед в вис на В/Ж (Радохла)</p>  <p align="center">Ⓜ</p>	<p>2.503 Из упора спереди на В/Ж - махом назад сальто вперед ноги врозь в вис на В/Ж (КОМАНЕЧИ)</p>  <p align="center">Ⓜ</p>	<p>2.603</p>
<p>2.104 Оборот вперед касаясь (бедрас касаются жерди)</p>  <p align="center">Ⓜ</p>	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 Оборот вперед не касаясь в стойку на руках, также с поворотом на 1/2 (180°). Веллер</p>  <p align="center">180°</p> <p align="center">Ⓜ Ⓜ</p>	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>

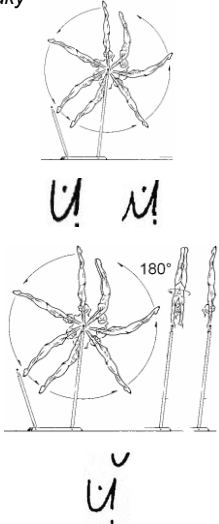
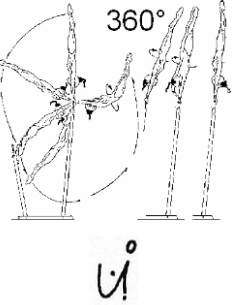
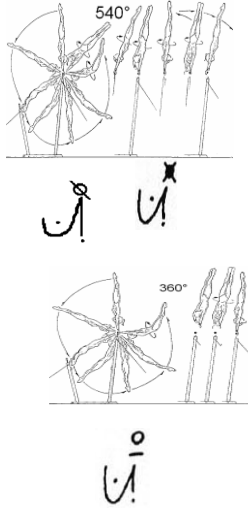
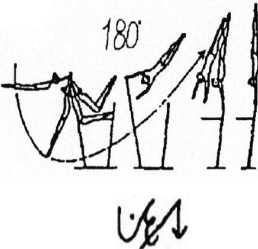

2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105 Оборот назад (бедра касаются жерди)</p>  <p>○</p> <p>Оборот назад без рук – толчок бедрами – полет, в подъем разгибом на Н/Ж</p>  <p>~.</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305 Оборот назад не касаясь в стойку на руках, а также с перескоком в хват снизу в стойке на руках или с поворотом на 1/2 (180°) в стойку</p>  <p>л!</p>  <p>л!</p>  <p>180°</p> <p>л!</p>	<p>2.405 Оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 1/1(360°)</p>  <p>360°</p> <p>л!</p>	<p>2.505 Оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 1 1/2 (540°)</p>  <p>540°</p> <p>л!</p>	<p>2.605</p>

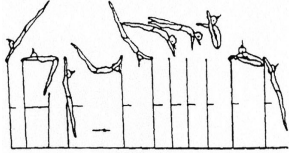
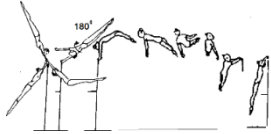
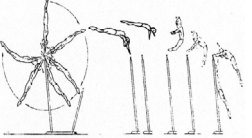


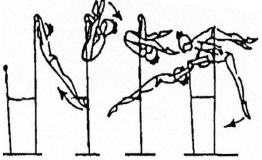
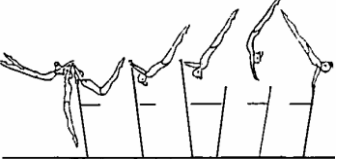

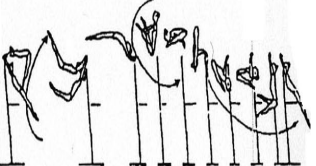
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 Мах дугой с контр движением и перелет в висна В/Ж</p>  <p>W</p>	<p>2.306</p>	<p>2.406 Из упора спереди внутри на Н/Ж - оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на В/Ж (Шапошникова)</p>  <p>W</p>	<p>2.506 Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги врозь в вис на В/Ж (ХИНДОРФ)</p>  <p>W</p> <p>Оборот назад не касаясь через стойку - перелет с поворотом на 1/2 (180°) в вис на В/Ж (ХОРКИНА)</p>  <p>W</p>	<p>2.606 Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги вместе в вис на В/Ж (ШАНГ)</p>  <p>W</p>
<p>2.107</p>	<p>2.207</p>	<p>2.307 Из упора спереди снаружи на Н/Ж – оборот назад не касаясь на Н/Ж – перелет вис на В/Ж, (ноги врозь или вместе) (ЯРОТСКАЯ)</p>  <p>W</p>	<p>2.407 Из упора спереди снаружи на Н/Ж – оборот назад не касаясь на Н/Ж – перелет с поворотом на 1/2(180°) в вис на В/Ж</p>  <p>W</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>

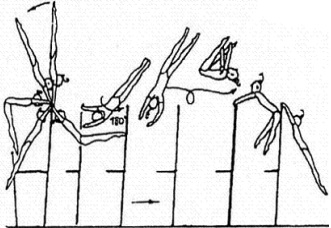
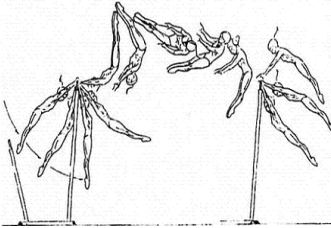
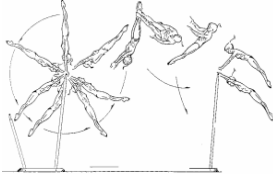
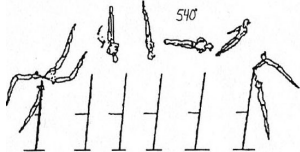
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201 Большой оборот назад в обычном хвате, также свисом на одной руке, также с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в стойку</p> 	<p>3.301 Большой оборот назад с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) в стойку</p> 	<p>3.401 Большой оборот назад с поворотом на $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{1}$ (540°-720°) в стойку, также с подскоком и поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) в стойку (ЧУСОВИТИНА)</p> 	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402 Из виса на В/Ж – большой мах вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) и перелет на Н/Ж в стойку на руках</p> 	<p>3.502 Из виса на В/Ж – большой мах вперед с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) и перелет в вис на Н/Ж (СТРОНГ)</p> 	<p>3.602</p>

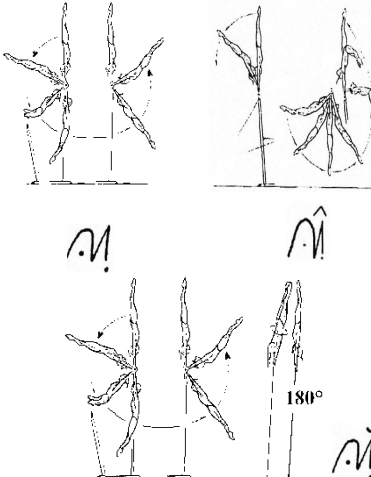
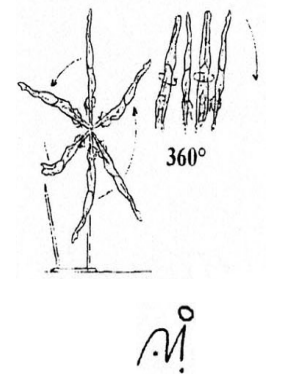
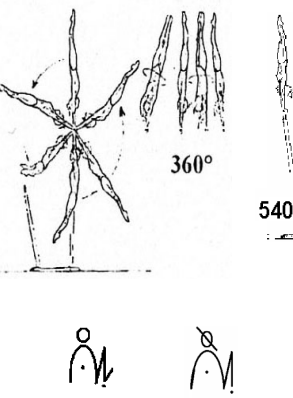
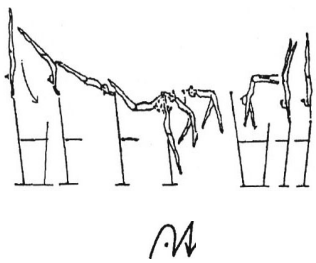
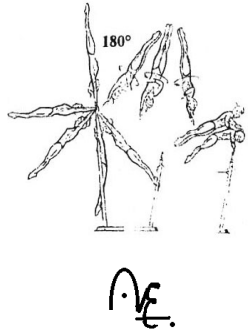
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403</p> <p>Большим махом вперед – контр перелет назад ноги врозь (ДАВЫДОВА)</p>  <p>U₂</p> <p>Большим махом вперед – поворот на ½ (180°), перелет толчком руками через ту же жердь (согнувшись)(МОНКТОН)</p>  <p>U₂</p>	<p>3.503</p> <p>Ткачев согнувшись (КОНОНЕНКО)</p>  <p>U₂</p> <p>Ткачев с поворотом на ½ (180°)</p>  <p>U₂</p> <p>Большим махом вперед с поворотом на ½ и последующим поворотом на ½ (180°) – контр перелет назад назад ноги врозь (ШИШКИНОВА)</p>  <p>U₂</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304</p> <p>Вис лицом к Н/Ж- махом вперед – кувырок назад (ноги врозь) с перелетом в упор не касаясь на Н/Ж</p>  <p>U₂</p>	<p>3.404</p> <p>Вис лицом к Н/Ж- большим махом вперед – сальто назад прогнувшись в упор на Н/Ж (ПАК)</p>  <p>U₂</p>	<p>3.504</p> <p>Сальто Пак с 1/1 поворотом (360°) (БАРДВЕЙ)</p>  <p>U₂</p>	<p>3.604</p> <p>Спиной к Н/Ж -большим махом вперед-контр сальто вперед ноги врозь в вис в хват снизу на В/Ж</p>  <p>U₂</p>

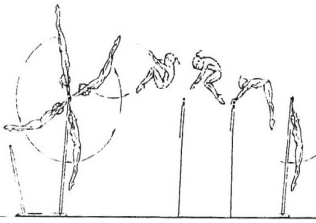



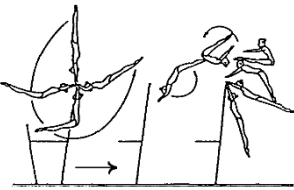

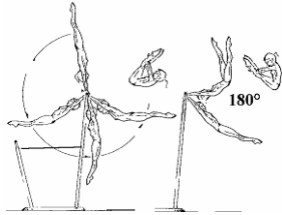

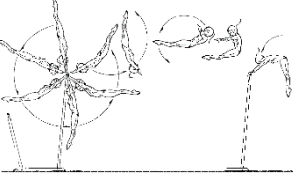

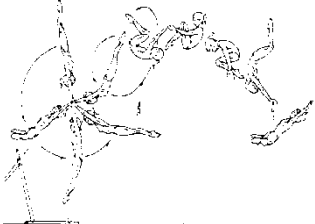

3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205</p>	<p>3.305</p>	<p>3.405 Большим махом вперед поворот на $\frac{1}{2}$ (180°) сальто вперед ноги врозь (Делчев), или большим махом вперед – сальто назад согнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в вис на ВЖ (Гингер),</p>  	<p>3.505 Большим махом вперед сальто о назад с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) прогнувшись в вис на ВЖ</p> 	<p>3.605</p> <p>3.705 Большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) в вис на ВЖ (ХРИСТАКИЕВА)</p> 

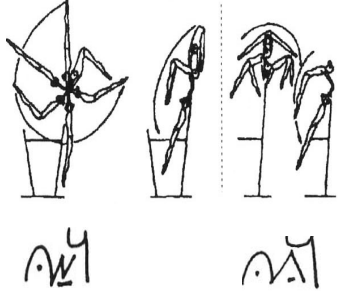
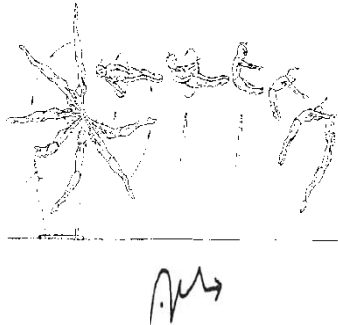
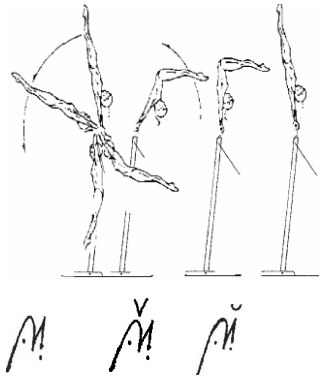
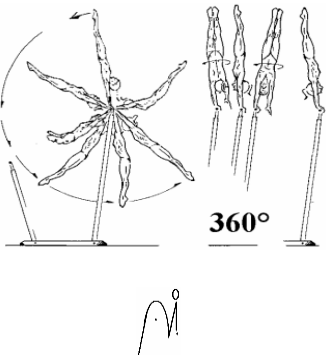
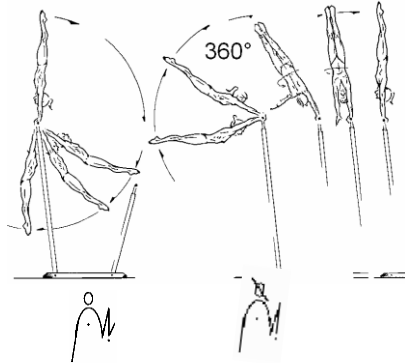
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206 Большой оборот вперед в обычном хвате, хвате снизу или в смешанном хвате (сгибаясь и ноги врозь), а также споворотомна ½ (180°) в стойку</p> 	<p>3.306 Большой оборот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в стойку</p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506 Большой оборот вперед с началом поворота на 1/1 (360°) на одной руке до стойки или большой оборот вперед с поворотом на 1½ (540°) в стойку</p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307 На В/Ж большим махом назад-перелет назад ноги врозь в стойку на руках на Н/Ж</p> 	<p>3.407 На В/Ж большим махом назад - перелет с поворотом на ½ (180°) в вис на Н/Ж(ЕЖОВА)</p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

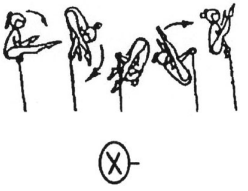
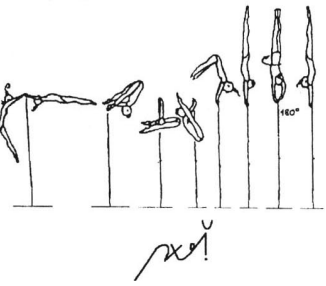
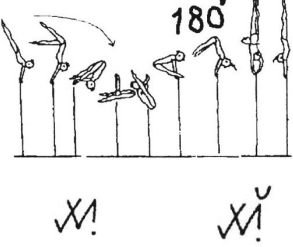
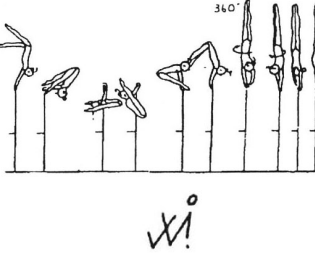
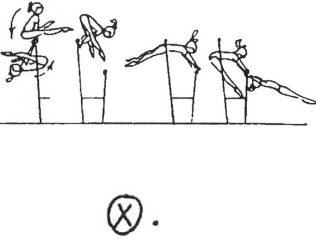
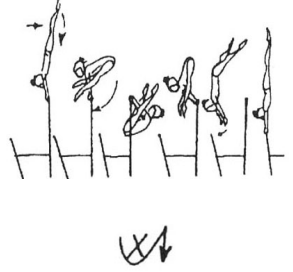
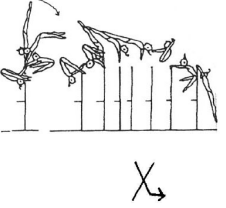
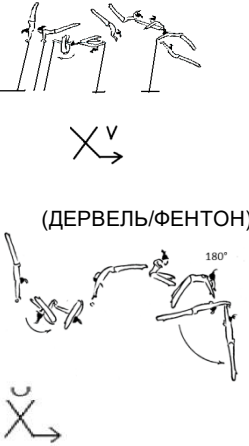
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.108</p>	<p>3.208</p>	<p>3.308 На В/Ж большим махом назад сальто вперед в группировке в вис на ВЖ (сальто Егер)</p>  	<p>3.408 Сальто Егер прямые ноги врозь и согнувшись виснаВЖ</p>    	<p>3.508 Сальто Егер ноги врозь с поворотом на 1/2 (180°) в вис на ВЖ(ЛИ Я)</p>  	<p>3.608 Сальто Егер прогнувшись в вис на ВЖ(КАРИЧИТИ)</p>   <p>3.708 На В/Ж большим махом назад сальто вперед в группировке над В/Ж в вис в на ВЖ (МО)</p>  


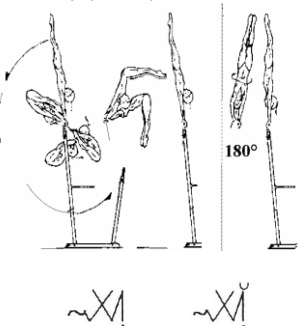
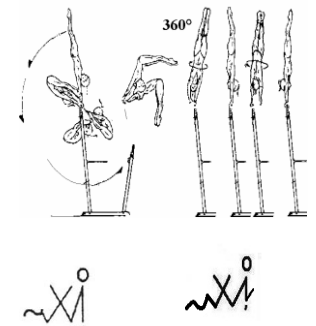
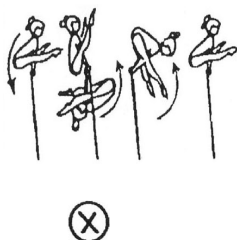
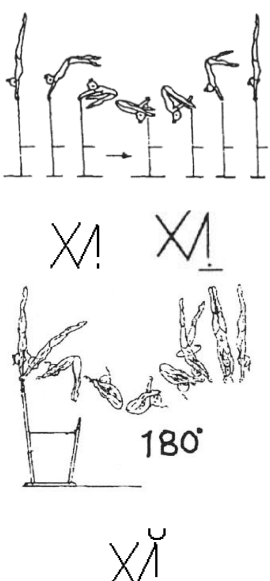
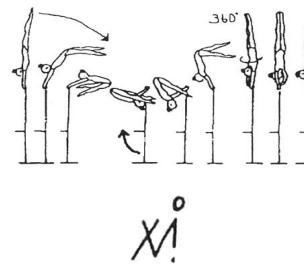
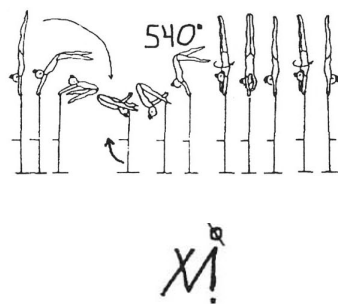
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F
3.109	3.209	<p>3.309 <i>Мах назад – толчком руками перелет согнувшись или ноги врозь с ½ поворотом (180°) над В/Ж в вис на В/Ж (ЗАНГ/ВОЛПИ)</i></p> 	<p>3.409 <i>Мах назад с ½ поворотом (180°) и перелет ноги врозь над В/Ж в вис на В/Ж</i></p> 	3.509	3.609
3.110	3.210	<p>3.310 <i>Большой оборот вперед в обратном хвате прямым телом или согнувшись а также с поворотом на ½ (180°) в стойку (ЗАЙЦЕВА)</i></p> 	<p>3.410 <i>Большой оборот вперед в обратном хвате с поворотом на 1/1(360°) в стойку</i></p> 	<p>3.510 <i>Большой оборот вперед в обратном хвате с началом 1/1 поворота (360°) на 1 руке до стойки, поворот закончен в стойке, или большой оборот вперед в обратном хвате с 1½ (540°) поворотом в стойку (любая техника)</i></p> 	3.610

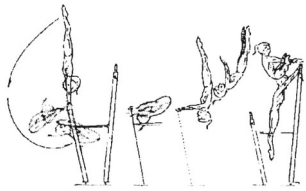

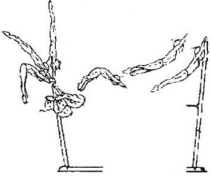





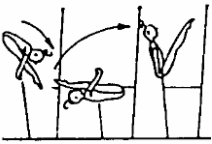

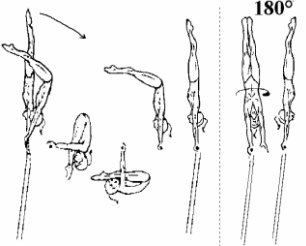
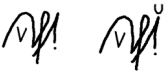
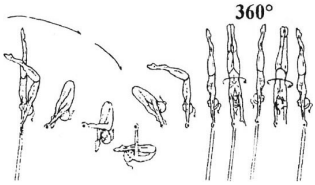

4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Оборот вперед не касаясь в упоре углом вне</p> 	<p>4.201 Подъем разгибом на ВЖ, через положение ноги врозь согнувшись – мах или выжимание в стойку с поворотом ½ (180°) в стойке</p> 	<p>4.301 Штальдер вперед в стойку на руках, а также с поворотом на ½ (180°) в стойку</p> 	<p>4.401 Штальдер вперед с поворотом на 1/1 (360°) в стойку</p> 	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202</p>	<p>4.302 Оборот назад не касаясь в упоре углом вне на В/Ж с перелетом в вис на Н/Ж</p> 	<p>4.402 Оборот назад не касаясь в упоре углом вне на В/Ж с перелетом в стойку на руках на Н/Ж</p> 	<p>4.502 Штальдер назад на В/Ж – контер перелет ноги врозь через В/Ж в вис (РИЧНА)</p> 	<p>4.602 Штальдер назад на В/Ж – контер перелет согнувшись через В/Ж в вис, а также перелет ноги врозь с поворотом на ½ (180°) (ДОВНЕ)</p> 

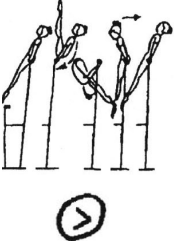

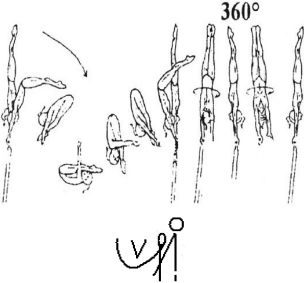

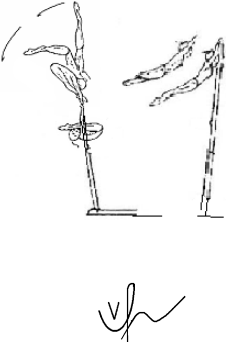
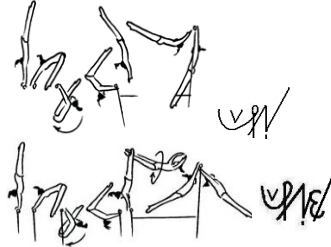
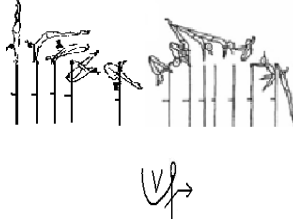
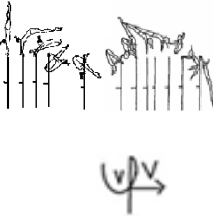
4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Оборот вперед не касаясь в упоре углом ноги врозь в обратном хвате</p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Штальдер вперед в обратном хвате в стойку на руках, а также с поворотом на 1/2 (180°) в стойку (БАЙТ)</p> 	<p>4.503 Штальдер вперед в обратном хвате с поворотом на 1/1(360°) в стойку (любая техника)</p> 	<p>4.603</p>
<p>4.104 Оборот назад не касаясь в упоре углом вне</p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304 Штальдер назад в стойку, также с перехватом в хват снизу, также с поворотом на 1/2 (180°)</p> 	<p>4.404 Штальдер назад с поворотом на 1/1 (360°) в стойке(ФРЕДЕРИК)</p> 	<p>4.504 Штальдер назад с поворотом на 1 1/2 (540°) в стойке</p> 	<p>4.604</p>

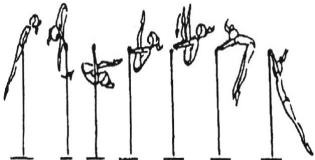
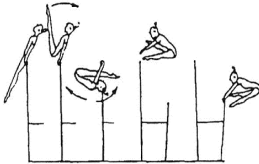
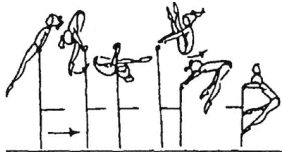


4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p>	<p>4.205 Штальдер на Н/Ж с контр-перелетом в вис на В/Ж</p>  	<p>4.305 Лицом к В/Ж на Н/Ж штальдер назад – лет в вис на В/Ж</p>  	<p>4.405 Спиной к В/Ж на Н/Ж штальдер назад через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж</p>  	<p>4.505 Спиной к В/Ж на Н/Ж штальдер назад через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж с поворотом на 1/2 (180°)</p>  	<p>4.605</p>
<p>4.106 Из упора сзади оборот назад не касаясь в упоре углом в упор сзади</p>  	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406 Оборот вперед не касаясь в упоре углом в стойку, а также с поворотом на 1/2 (180°)</p>  	<p>4.506 Оборот вперед не касаясь в упоре углом в стойку с поворотом 1/1 (360°)</p>  	<p>4.606</p>

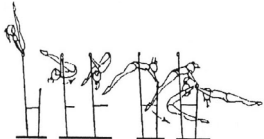

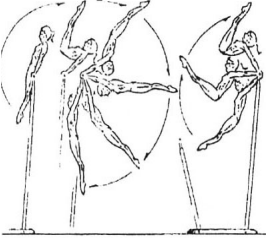









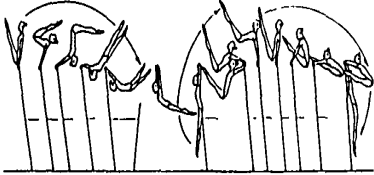



4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Из упора сзади оборот назад не касаясь в упоре углом в упор сзади</p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 Оборот назад не касаясь в упоре углом в стойку, также с поворотом 1/2 (180°) в стойку</p> 	<p>4.507 Оборот назад не касаясь в упоре углом в стойку с поворотом 1/1 (360°)</p> 	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208 Оборот назад не касаясь в упоре углом на Н/Ж– контр перелет в вис на В/Ж</p> 	<p>4.308 Оборот назад не касаясь в упоре углом на Н/Ж– лет в вис на В/Ж (ЖГОБА)</p> 	<p>4.408</p> <p>4.508 Оборот назад не касаясь в упоре углом через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж, а так же с поворотом на 1/2 (180°) (КОМОВА)</p>  <p>Оборот назад не касаясь в упоре углом, контр перелет-ноги врозь(показать положение прогнув. перед перелетом)(ГАЛАНТИ)</p> 	<p>4.608 Оборот назад не касаясь в упоре углом, контр перелет-согнувшись в вис на В/Ж</p> 	

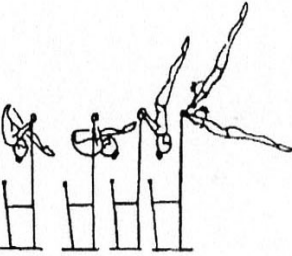
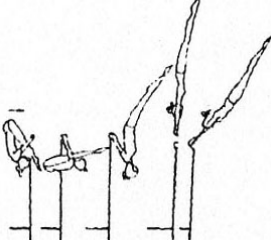

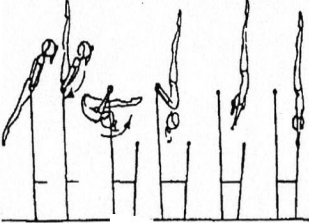
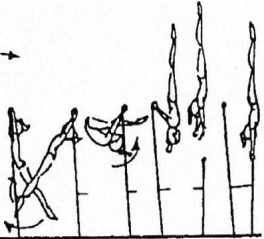
5.000 — обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Упор сзади на Н/Ж или В/Ж - оборот вперед в упоре углом с разведением ног и последующим перехватом в вис на той же жерди</p>  <p style="text-align: center;">④ →</p>	<p>5.201</p>	<p>5.301 Из упора сзади снаружи на В/Ж – спад - подъем вперед с разведением ног</p>  <p style="text-align: center;">↻</p> <p>Оборот вперед в упоре и перелёт назад через Н/Ж в вис</p>  <p style="text-align: center;">④ ↻</p> <p>Из упора сзади снаружи на Н/Ж оборот в упоре углом с последующим перелетом с разведением ног в вис на В/Ж</p>  <p style="text-align: center;">④ ↻</p>	<p>5.401</p>	<p>5.501 Стойка на руках на В/Ж -продев согнувшись- в Адлер в оборот вперед и выбив в стойку на руках обратным хватом, также с поворотом на ½ (180°) (разрешается отклонение до 30°)(ЛУО)</p>  <p style="text-align: center;">④ ↻ ④ ↻</p>	<p>5.601</p>

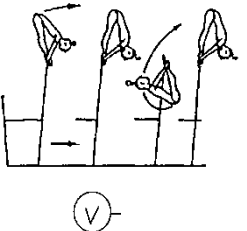
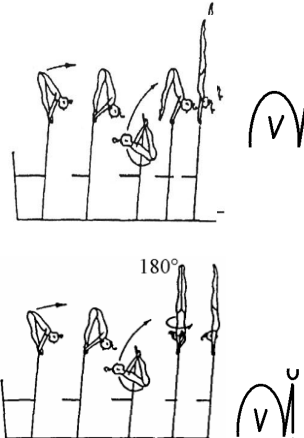
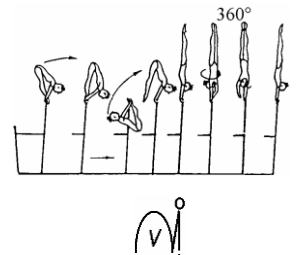
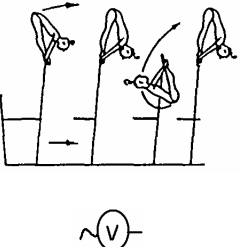
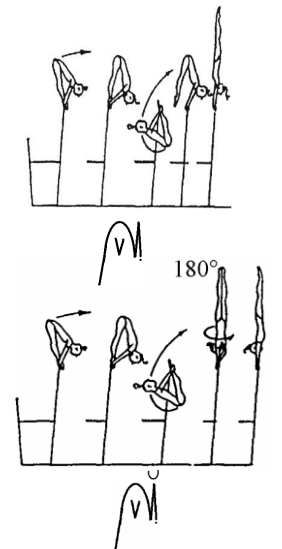
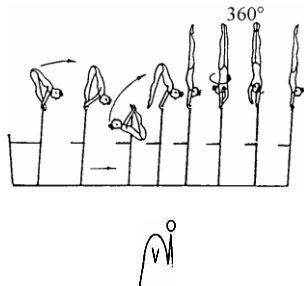
5.000 — обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202 Упор сзади на В/Ж –оборот назад не касаясь в упоре углом с перелетом в вис на Н/Ж</p>  	<p>5.302 Из упора сзади на В/Ж (ноги вместе) – большим махом назад оборот назад не касаясь в упор сзади на В/Ж (Штайнеман)</p>  	<p>5.402 Упор сзади на В/Ж (ноги вместе) - большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на В/Ж (МИРГОРОДСКАЯ)</p>   <p>Из стойки оборот назад не касаясь в упоре углом в высокий угол в обратном хвате (КРАСНЯНСКАЯ)</p>  	<p>5.502 Упор сзади на В/Ж (ноги вместе) - большим махом оборот назад не касаясь и в сальто назад прямым телом (или согнувшись) между жердями в упор на Н/Ж (ТЕЗА)</p>   <p>- большим махом оборот назад не касаясь – перелет с поворотом на 1/2 (180°) в стойку на руках на Н/Ж</p>  	<p>5.602</p>
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303 Из упора сзади не касаясь (ноги вместе) на В/Ж – большим махом оборот назад не касаясь с последующим продевом в вис на В/Ж(ЛИ ЛИ)</p>  	<p>5.403 Из упора сзади не касаясь (ноги вместе) на В/Ж – большим махом оборот назад с контер перелетом назад ноги врозь в вис на В/Ж (ЛИ ЛИ)</p>  	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>

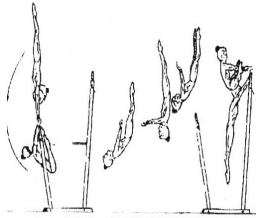
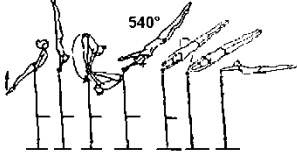
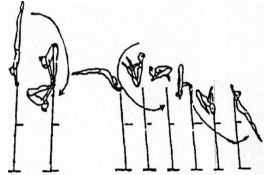

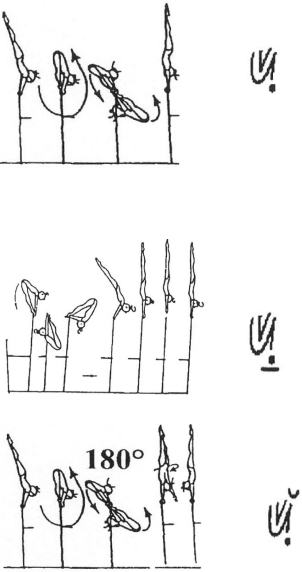
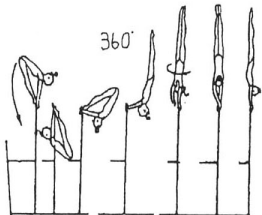
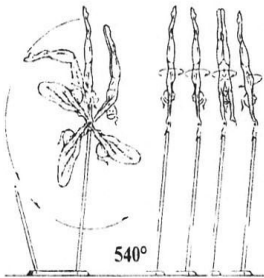
5.000 — обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104 Мах дугой назад (выкрут), в вис на В/Ж (Шлейдем)</p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p>5.204</p>	<p>5.304 Мах дугой назад (выкрут), на В/Ж - (Шлейдем) близко к стойке с перескоком в хват сверху на В/Ж</p>  <p style="text-align: center;">91</p> <p>Продев через вис согнувшись на В/Ж, мах дугой назад (выкрут) и перелёт с поворотом на 180° во время полёта между жердями в вис на Н/Ж. (АЛЬТ)</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">798</p>	<p>5.404 Мах дугой назад (выкрут) на В/Ж - перелет в стойку на руках на Н/Ж (ЦУХОЛЬД)-, то же самое из виса согнувшись (ШЛЕЙДЕМ)</p>  <p style="text-align: center;">92</p>  <p style="text-align: center;">791</p>	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

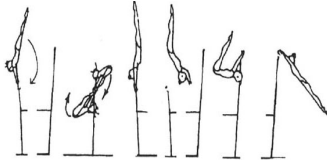

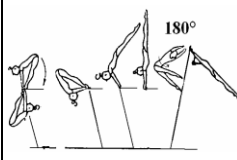

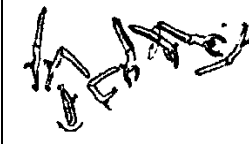





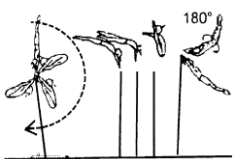



5.000 — обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 Оборот в упоре стоя вперед (ноги вместе или врозь)</p> 	<p>5.205</p>	<p>5.305 Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу) в стойку на руках, а также с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в стойке</p> 	<p>5.405 Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу) с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) в стойку (ХОЭФНАГЕЛЬ)</p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 Оборот в упоре стоя вперед в обратном хвате (ноги вместе или врозь)</p> 	<p>5.206</p>	<p>5.306 Оборот в упоре стоя вперед в обратном хвате (ноги вместе) также с поворотом на $\frac{1}{2}$ turn (180°)</p> 	<p>5.406 Оборот в упоре стоя вперед в обратном хвате (ноги вместе) также с поворотом на $\frac{1}{1}$ turn (360°) в стойку</p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

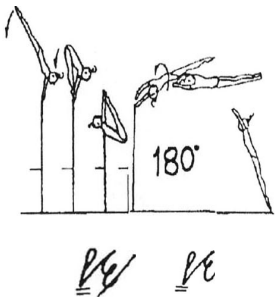
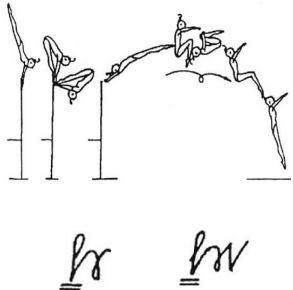
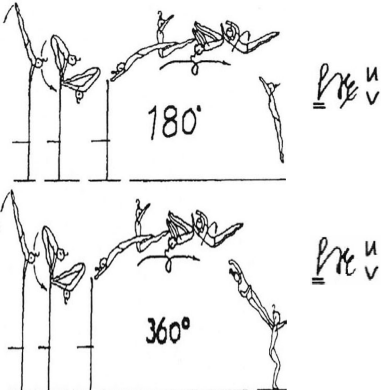
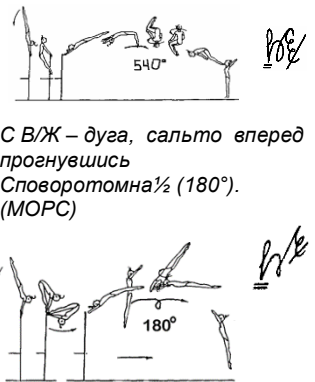
5.000 — обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 Дуга на Н/Ж (с опорой ногами) и контр-перелетм в вис на В/Ж</p>  <p align="center">PW</p>	<p>5.307 На ВЖ или НЖ из упора стоя согнувшись дуга с поворотом на 1½ (540°) с отпусанием рук в вис (БУРДА)</p>  <p align="center">VE</p>	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607 Спиной к НЖ на ВЖ из упора стоя согнувшись – мах и контр-сальто вперед ноги врозь в вис на НЖ(КИМ)</p>  <p align="center">LW</p>
<p>5.108 Оборот назад в упоре стоя согнувшись (ноги врозь или вместе)</p>  <p align="center">V</p>	<p>5.208</p>	<p>5.308 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках, также с перескоком в хват снизу, также с поворотом на ½ (180°)</p>  <p align="center">V</p>	<p>5.408 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p align="center">V</p>	<p>5.508 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и с поворотом на 1½ (540°) (ЛИКЕ)</p>  <p align="center">V</p>	<p>5.608</p>

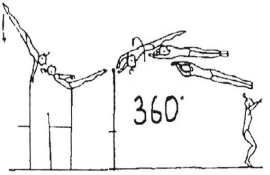
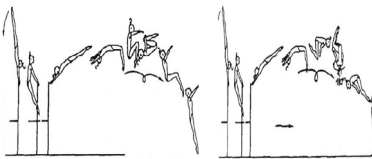
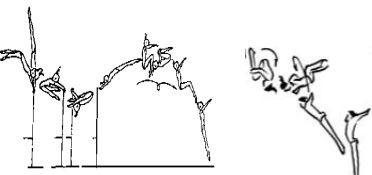
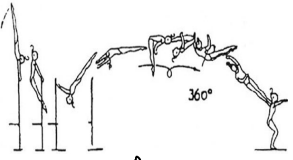
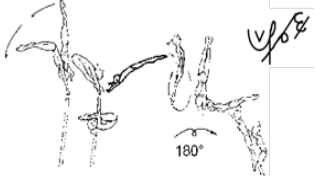

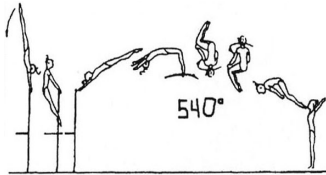
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.109</p>	<p>5.209</p>	<p>5.309</p>	<p>5.409 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках на Н/Ж и последующим перелетом в хват за В/Ж (МАЛОНЕ)</p>  	<p>5.509 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках на Н/Ж и последующим перелетом с поворотом на 1/2 (180°) (ВАН ЛЕУВЕН) или 1/1 (360°) в хват за В/Ж (ЗАЙТС)</p>  <p>180°</p>   	
<p>5.110</p>	<p>5.210</p>	<p>5.310</p>	<p>5.410 Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж (РАЯ)</p>  	<p>5.510 Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги вместе через В/Ж (ЧУРХ)</p>  	<p>5.610 Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж с поворотом на 1/2 (180°) в вис в смешанном хвате (ТВИДЕЛ)</p>  <p>180°</p>  <p>Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет прогнувшись через В/Ж (НАБИЕВА)</p>  

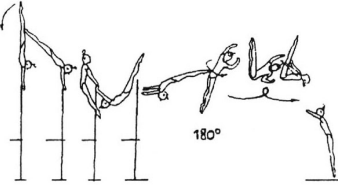

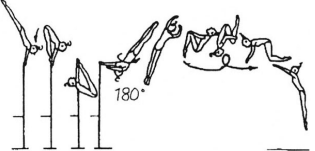

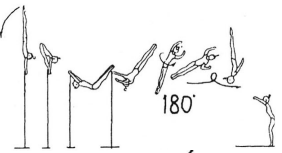

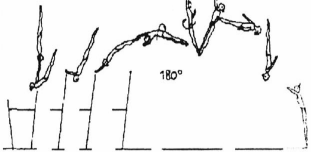

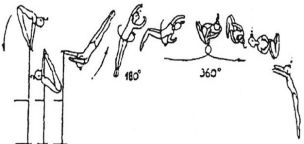

6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Из переднего упора на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°)</p> 	<p>6.201 Из переднего упора на В/Ж – дуга сальто вперед в группировке или согнувшись</p> 	<p>6.301 Из переднего упора на В/Ж – дуга сальто вперед в группировке или согнувшись с поворотом на ½ (180°) или на</p> 	<p>6.401 Из переднего упора на В/Ж – дуга сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°) или на 1½ (540°)</p>  <p>С В/Ж – дуга, сальто вперед прогнувшись С поворотом на ½ (180°). (МОРС)</p>	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>

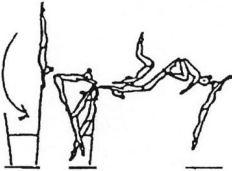
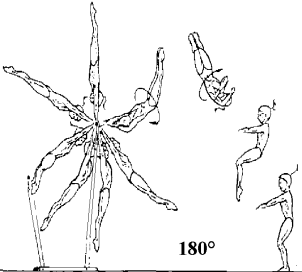
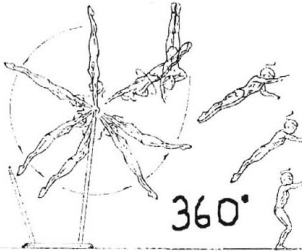
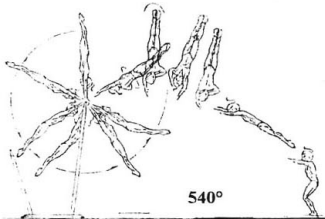
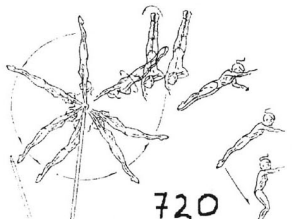
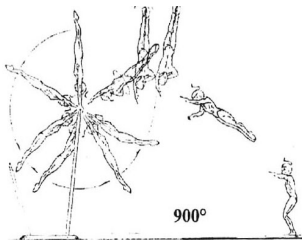
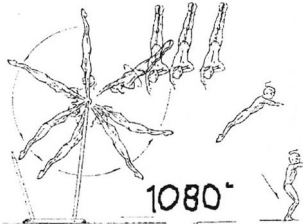
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.102 Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°)</p>  <p>360°</p> <p>ВЖ ВЖ</p>	<p>6.202</p>	<p>6.302 Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь – сальто вперед в группировке или согнувшись, также с поворотом на ½ (180°) дуга не касаясь ноги врозь – сальто вперед, а также с поворотом на ½ (180°)</p>  <p>ВЖ И ВЖ И</p> <p>Дуга не касаясь ноги врозь – сальто вперед, а также с поворотом на ½ (180°) (ПЛИХТА/АЛЬТ)</p>  <p>ХМ Х/ОЕ</p>	<p>6.402 Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь – сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p>360°</p> <p>В/ОЕ</p> <p>Дуга не касаясь согнувшись – сальто вперед прогнувшись с ½ поворотом (180°) (БРЮНЕР)</p>  <p>180°</p> <p>Дуга не касаясь ноги врозь – сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°) (ПЕТС)</p>  <p>360°</p> <p>Х/ОЕ</p>	<p>6.502 Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь – сальто вперед в группировке с поворотом на 1 ½ (540°)</p>  <p>540°</p> <p>ВЖ</p>	<p>6.602</p>

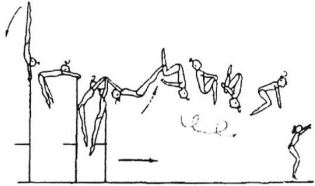
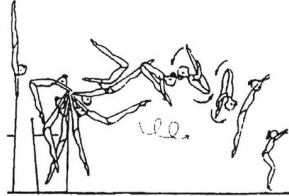
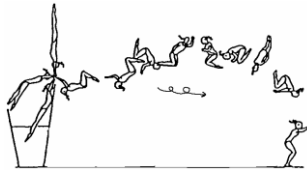


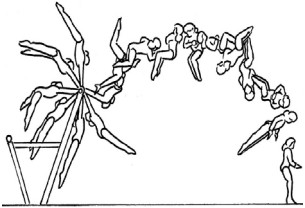
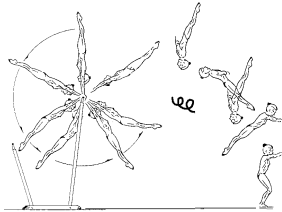
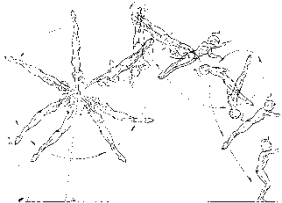

6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203</p>	<p>6.303 Из упора не касаясь на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад в группировке или согнувшись</p> <p>С В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад в Группировке или согнувшись (Команэчи)</p>  <p>180°</p>   <p>180°</p> 	<p>6.403 С В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад прогнувшись</p>  <p>180°</p>  <p>Из упора стоя не касаясь на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад Прогнувшись (АКИНО)</p>  <p>180°</p>  <p>С В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад В группировке с 1/1 поворотом (360°) (КРЕКЕР)</p>  <p>180° 360°</p> 	<p>6.503</p>	<p>6.603</p>

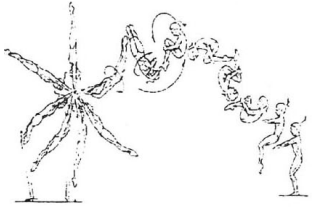

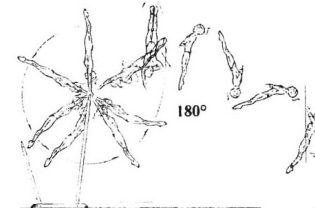
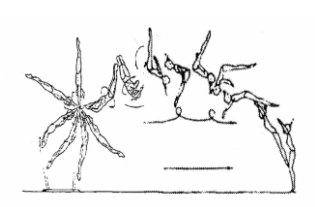
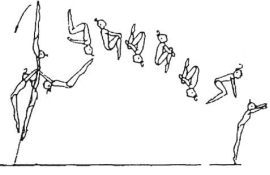
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104 Большим махом вперед сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись</p>  <p>и $\frac{1}{4}$</p>	<p>6.204 Большим махом вперед-сальто назад в группировке, или прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) или $\frac{1}{1}$ (360°)</p>  <p>180°</p>  <p>360°</p> <p>и</p>	<p>6.304 Большим махом вперед-сальто назад прогнувшись с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) или $2/1$ (720°)</p>  <p>540°</p>  <p>720°</p>	<p>6.404 Большим махом вперед-сальто назад прогнувшись с поворотом на $2\frac{1}{2}$ (900°) (Я)</p>  <p>900°</p>	<p>6.504 Большим махом вперед-сальто назад прогнувшись с поворотом на $3/1$ (1080°) (БАР)</p>  <p>1080°</p>	<p>6.604</p>

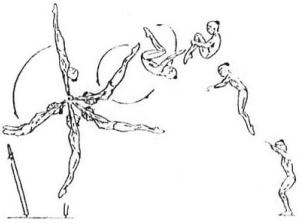
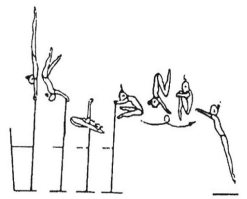
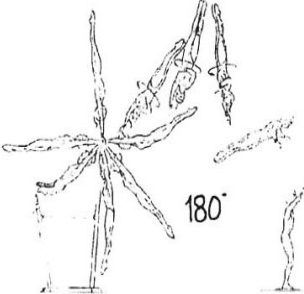
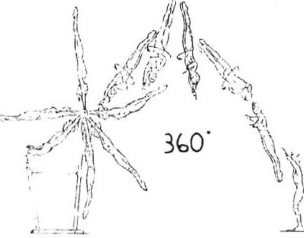
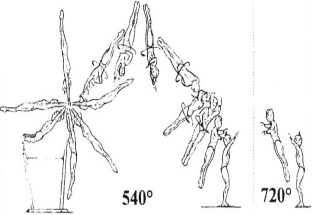

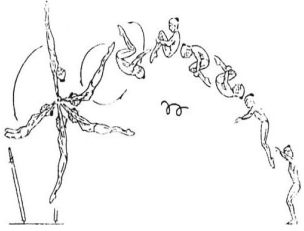
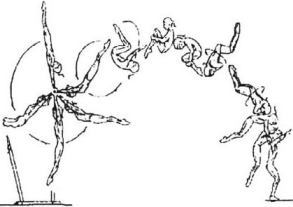
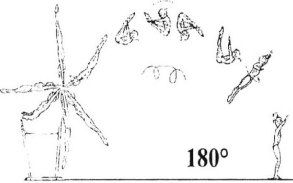
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 Двойное сальто назад в группировке</p>  <p>и</p>	<p>6.305 Большим махом вперед двойное сальто назад согнувшись</p>  <p>и</p>	<p>6.405 Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке и согнувшись с поворотом на 1/1 (360°) в 1м или во 2м сальто (МОРИО/ЧУСОВИТИНА)</p>  <p>и</p>  <p>и</p>	<p>6.505 Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1½ (540°) (МУСТАФИНА)</p> 	<p>6.605 – F- Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°) (ФАБРИЧНОВА)</p>  <p>и</p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406 Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись</p>  <p>и</p>	<p>6.506 Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) в 1м или 2м сальто</p>  <p>и</p>	<p>6.606</p> <p>6.706 Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) (РАЯ)</p>  <p>и</p>

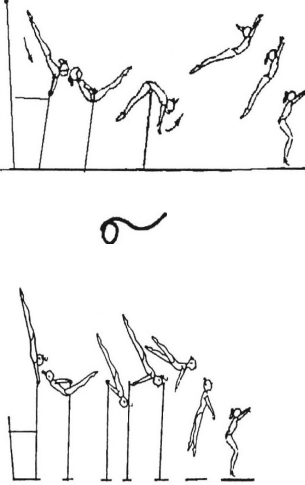
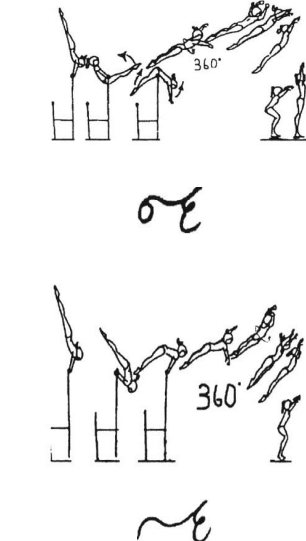
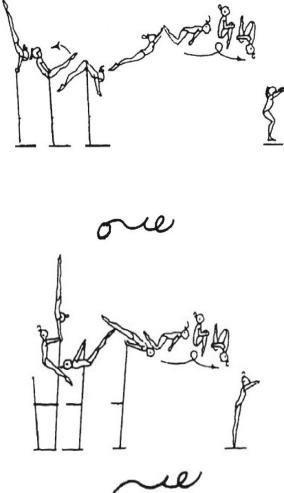
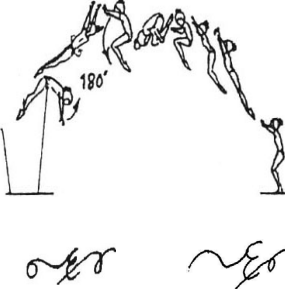
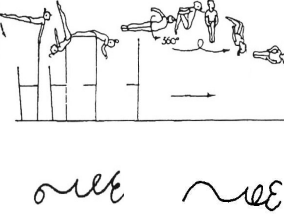

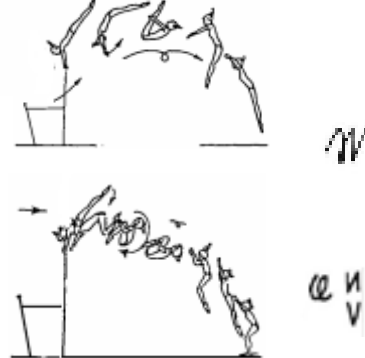
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	<p data-bbox="1171 137 1485 288">6.407 Большим махом вперед – сальто назад в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) - в сальто вперед в группировке (ФОНТАНЕ)</p>  <p data-bbox="1294 555 1373 603">Uepp</p> <p data-bbox="1171 703 1485 802">Большим махом вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) – двойное сальто вперед в группировке</p>  <p data-bbox="1294 1062 1373 1110">Uepp</p>	<p data-bbox="1512 137 1825 288">6.507 Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) - в сальто вперед прогнувшись (БЛАНКО/ЖНОВАНИНИ)</p>  <p data-bbox="1635 555 1713 603">Uepp</p> <p data-bbox="1512 703 1825 802">Большим махом вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) – сальто вперед согнувшись (ЛИ Я)</p>  <p data-bbox="1635 1046 1713 1094">Uepp</p> <p data-bbox="1861 903 2130 1002">6.707 Большим махом вперед – тройное сальто назад в группировке (МЕГАНА)</p>  <p data-bbox="1995 1297 2074 1345">Uepp</p>	6.606

6.000 Сосочки

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.108 Большим махом назад - сальто вперед в группировке, согнувшись или прогнувшись или с оборота вперед не касаясь ноги врозь на В/Ж в сальто вперед в группировке.</p>  <p>А.В.И. 1/2</p>  <p>А.В.И.</p>	<p>6.208 Большим махом назад – сальто вперед в группировке, или прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°) или 1/1 (360°)</p>  <p>180°</p> <p>А.В.И.^м</p>  <p>360°</p> <p>А.В.И.^м</p>	<p>6.308 Большим махом назад - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1 1/2 (540°) или на 2/1 (720°) (ПЕЧТЕН)</p>  <p>540°</p>  <p>720°</p> <p>А.В.И. А.В.И.</p> <p>Большим махом назад –поворот на 1/2 (180°) и двойное сальто назад в группировке (ФАН)</p> <p>А.В.И.е</p>	<p>6.408 Большим махом назад - двойное сальто вперед в группировке</p>  <p>А.В.И.</p>	<p>6.508 Большим махом назад - двойное сальто вперед в группировке с поворотом на 1/2 (180°) или сальто вперед с поворотом на 1/2 (180°) и сальто назад в Группировке (АРАИ)</p>  <p>А.В.И. А.В.И.е</p>	<p>6.608 Большим махом назад - двойное сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/2 (180°) (ПЕНТЕК)</p>  <p>180°</p> <p>А.В.И.е</p>

6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 С оборота назад –соскок летом, то же самое не касаясь</p> 	<p>6.309 С оборота назад –соскок летом (а также с оборота не касаясь) с поворотом на 1/1 (360°)</p> 	<p>6.409 С оборота назад – соскок летом - сальто назад в группировке а также с оборота не касаясь(МУХИНА)</p> 	<p>6.509 С оборота назад – соскок летом с поворотом на 1/2 (180°) и в сальто вперед в группировке, а также с оборота не касаясь</p> 	<p>6.609 С оборота назад – соскок летом - сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) а также с оборота не касаясь(МА)</p> 
<p>6.110</p>	<p>6.210 С В/Ж- сальто вперед в группировке</p> 	<p>6.310 С В/Ж- сальто вперед согнувшись или сальто назад в группировке или согнувшись(ДЕЛАДИО/ПАРОЛАРИ)</p> 	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>

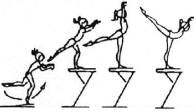

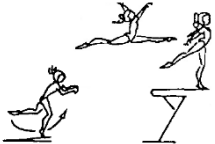





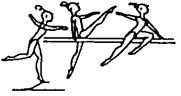

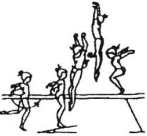

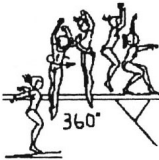



Where Innovation Meets Gymnastics

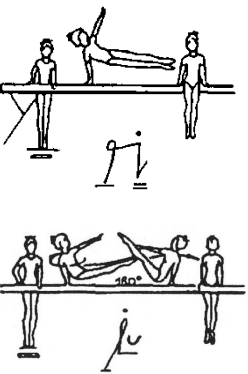
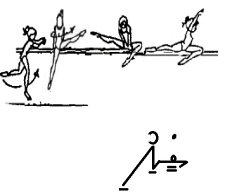
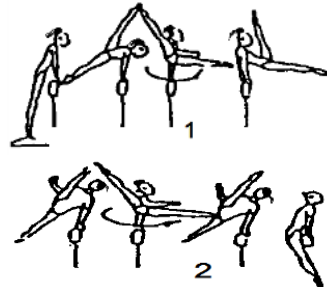
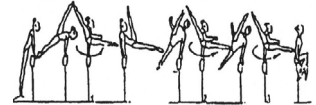
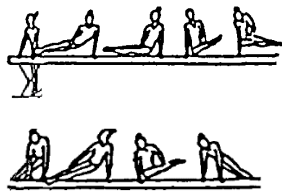



Бревно — Элементы

1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D) Прыжок – приземлении показать арабеск (нога мин. на уровне горизонтали))</p>  	<p>1.201 (D) Прыжокшагом (шпагат 180°)</p>  	<p>1.301 (D)</p>	<p>1.401 (D) Прыжок со сменой ног в шпагат (мах первой ногой до 45°)</p>  	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>(D) = Танцевальный (Dance) элемент</p>					
<p>1.102 (D) Толчком одной,махом другой,наскок не касаясь (ноги переносятся поочередно) в упор сидя сзади – начало разбега 90° по отношению к бревну Прыжок со сменой через бревно в положение сидя на бедре – разбег диагонально к бревну</p>  	 	<p>1.302 (D) Толчком двух ног наскок с поворотом на ½ (180°) в положение стоя</p>  	<p>1.402 (D) Толчком двух ног наскок с поворотом на 1/1 (360°) в фазе полета в положение стоя – разбег с конца бревна или по диагонали</p>  	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

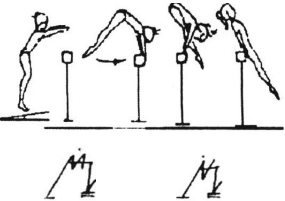
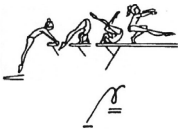
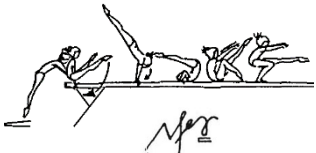
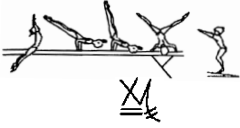
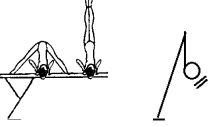
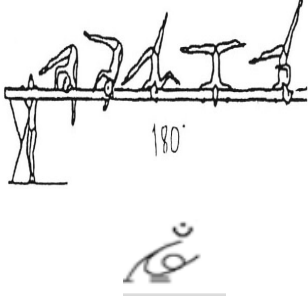
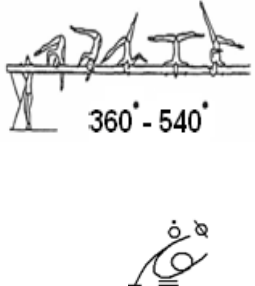
1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 <i>Стоя лицом к бревну, теремах двумя через сторону упор сидя сзади, также с поворотом на 1/2 (180°)</i></p>  <p><i>Прыжок с опорой рук, поворот на 3/4 (270°) в упоре в положение сидя на бедре</i></p> 	<p>1.203</p>	<p>1.303 <i>Два круга ноги врозь</i></p>  <p>2e6</p>	<p>1.403 <i>Три скрещения (Хомма)</i></p>  <p>300</p> <p><i>Два круга деумя с последующим кругом ноги врозь (Баитова)</i></p>   <p>99x6</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>


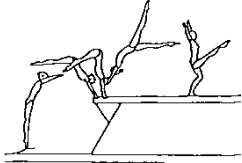
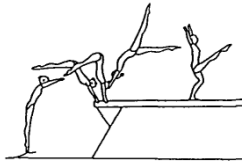
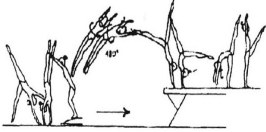

1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 (D) <i>Лицом к середине бревна - прыжок с поворотом на 1/2 (180°) прыжок назад положение ноги врозь в упор некасаясь или в шпагат- начало разбега 90° по отношению к бревну</i></p>	<p>1.304 (D) <i>Лицом к середине бревна - с рондата прыжок ноги врозь над бревном в оборот назад - начало разбега 90° по отношению к бревну (БЕУКЕС)</i></p>	<p>1.404</p> <div data-bbox="1288 319 1870 446" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(D) = Танцевальный (Dance) элемент</p> </div>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (D) <i>Толчком двумя ногами (с опорой на руки) наскок в поперечный шпагат или толчком одной наскок в шпагат - разбег по диагонали (разрешается опора одной рукой)</i></p>	<p>1.205</p>	<p>1.305 (D) <i>Толчком двух ног -наскок не касаясь в шпагат -разбег поддиагонали.</i></p> <p><i>Прыжок со сменой ног в шпагат без удержания руками – разбег по диагонали (ДИК)</i></p>	<p>1.405(D) <i>Прыжок со сменой ног и поворотом на 180° от бревна в шпагат без удержания руками – разбег по диагонали (ДИК)</i></p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

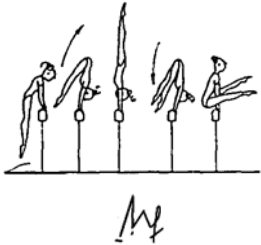
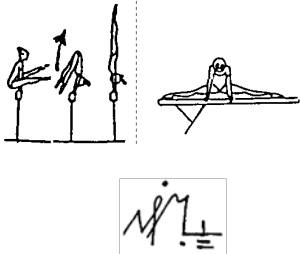
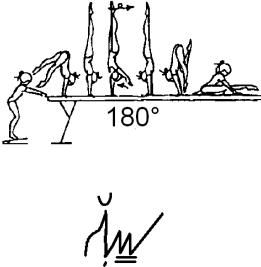
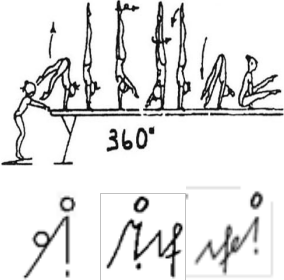
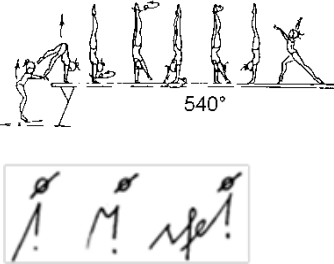
1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Лицом к середине бревна - перемах согнув ноги или согнувшись в упор сидя сзади</p> 	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107</p>	<p>1.207 С конца или с середины бревна - наскок кувырком вперед</p>  <p>Наскок в упор вне на конце бревна – махом назад кувырок вперед</p> 	<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108 Колесо с согнутыми руками через стойку на груди в сед</p>  <p>Стоя лицом к бревну – прыжок в стойку на груди, руки согнуты</p> 	<p>1.208 Прыжок с поворотом на 1/2 (180°) в стойку на плечах , 1/2 (180°) в стойку на груди (Силиваш)</p> 	<p>1.308 Прыжок с поворотом на 1/2 (180°) в стойку на плечах , 1/1(360°) в стойку на плечах (Силиваш)</p> 	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

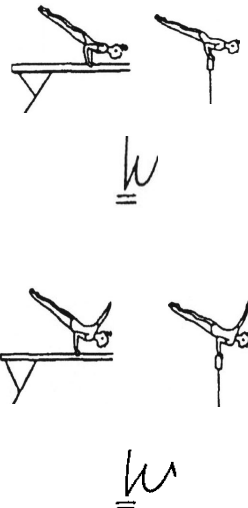
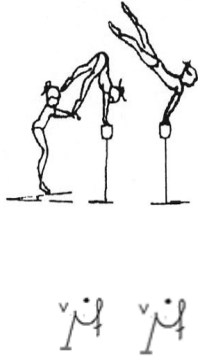
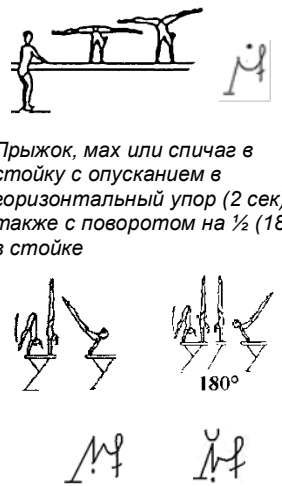
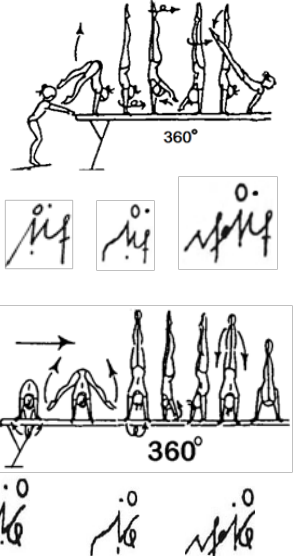
1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309 С конца бревна – подъем разгибом с головы</p>  <p>С конца бревна – наскок в положение согнувшись в стойке – переворот вперед</p>  <p>С конца бревна - прыжок согнувшись в стойку на руках - переворот вперед с фазой полета</p> 	<p>1.409</p>	<p>1.509</p>	<p>1.609 С конца бревна - рондат фляк с поворотом на 1/2 (180°) и переворот вперед (ДУН)</p>  

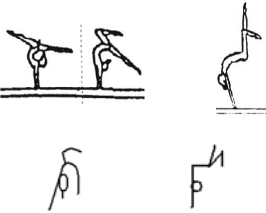
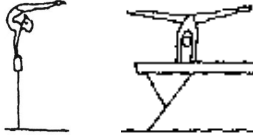
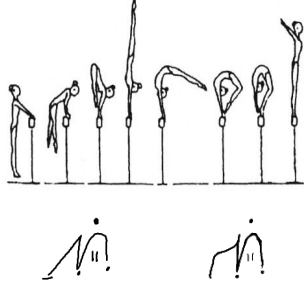
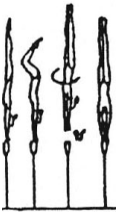

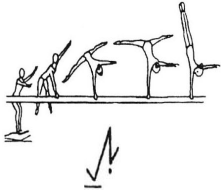
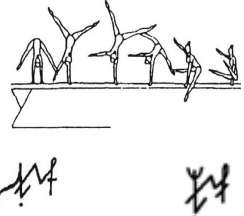

1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Прыжком, силой или махом стойка(2 сек.) , с опусканием в позицию с касанием бревна а, также с поворотом на 1/2 (180°) в стойке</p>   	<p>1.310 Прыжком, силой или махом стойка на руках с поворотом на 1/1 – 1 1/2 (360°- 540°) - с опусканием в позицию с касанием бревна</p>  	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>

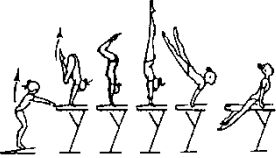
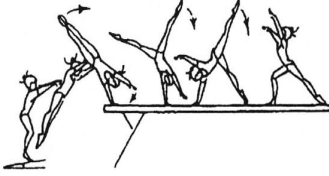
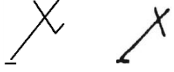
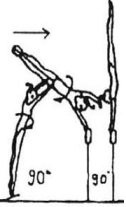


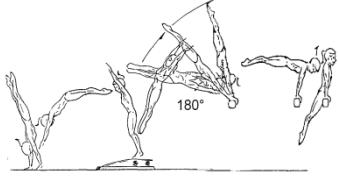
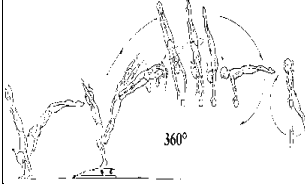
1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111 Горизонтальный упор на одной или двух согнутых руках (2 сек), ноги вместе или врозь</p> 	<p>1.211 Прыжок согнувшись в горизонтальный упор (мин. 45°) (2 сек.) – удержание выше горизонтали, любая окончательная поза</p> 	<p>1.311 Прыжокпрогнувшись в Горизонтальныйупор (2 сек.), (ШУШУНОВА)</p>  <p>Прыжок, мах или спичаг в стойку с опусканием в горизонтальный упор (2 сек), также с поворотом на ½ (180°) в стойке</p> <p>Прыжок, мах или спичаг в стойку с опусканием в высокий угол (2 сек), также с поворотом на ½ (180°) в стойке</p> <p>Диамидовский поворот в положение сидя или с приземлением на одну ногу</p>	<p>1.411 Прыжком, силой или махом в стойку на руках поворот на 1/1 (360°) в стойке - с опусканием в горизонтальный упор, (мин. 45°) или в упор согнувшись (2 сек.)</p>  <p>Прыжком, силой или махом в стойку на руках поворот на 1/1 (360°) в стойке -- Диомидовский поворот продольно(ПИ ЯФАНД)</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

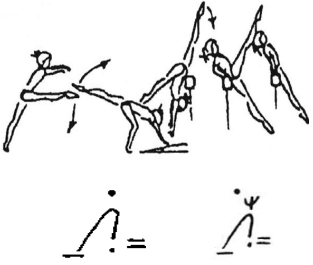
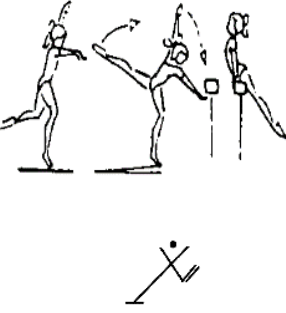
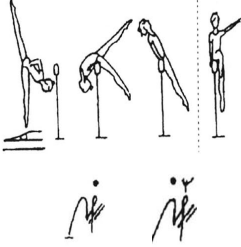
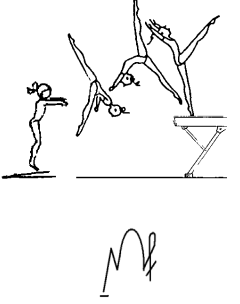
1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312 <i>Стойки на руках с большим прогибом тела назад (2 сек) А также согнувшись -одна нога вертикально, а другая согнута (2 сек)</i></p>  <p><i>Стойкапрогнувшись с различными вариантами положения ног на уровне горизонтали – опускание в любую позу (2 сек)</i></p> 	<p>1.412 <i>Стойка силой или прыжком продольно – медленный переворот вперед на две ноги (ФИЛИПС)</i></p> 	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213 <i>Силой стойка на руках продольно со сгибанием и разгибанием ног - перескок с поворотом на ¼j (90°) в стойку на руках поперечно – опуститься в любое окончательное положение</i></p> 	<p>1.313 <i>Прыжком, силой или махом стойка на руках - перенос центра тяжести на одну руку - (2 сек.) с опусканием в любое окончательное положение</i></p> 	<p>1.413 <i>Прыжком или силой стойка на одной руке с опусканием в любое конечное положение (РАНКИН)</i></p> <p><i>Прыжком, силой или махом - стойка на руках - перенос центра тяжести на одну руку (2 сек.) с опусканием в упор углом вне на одной руке, также с поворотом на ¼ turn (90°)</i></p> 		

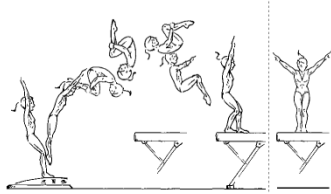
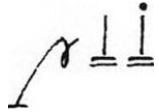
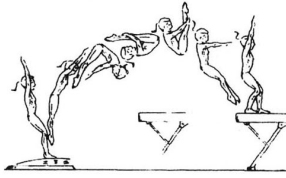

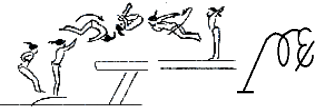

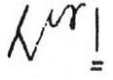
1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Прыжок в стойку на руках с согнутыми или прямыми ногами – опуститься в любое окончательное положение</p>  <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>	<p>1.214 Колесо на одной или двух руках</p>  	<p>1.314 Прыжок прогнувшись с поворотом на ¼ (90°) в проходящую стойку на одной руке с последующей опорой на другую -поворот на ¼ (90°) в стойку продольно, опуститься в любую позицию-разбег ¼ (90°) к бревну</p>   <p>Из положения спиной к бревну, фляк назад через положение свечи, приземлится в упоре вперед</p>  <p style="text-align: center;"><i>no</i> <i>no</i></p>	<p>1.414 Рондат -фляк с поворотом на ½ (180°) с приходом близко к стойке - опуститься в любое окончательное положение (ГУРОВА)</p>  <p style="text-align: center;"><i>no</i></p>	<p>1.514 Лицом к бревну -рондат - фляк с поворотом на 1/1 twist (360°) в оборот назад (ЗАМОЛОДЧИКОВА)</p>  <p style="text-align: center;"><i>no</i></p>	<p>1.614</p>

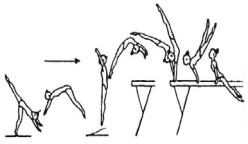


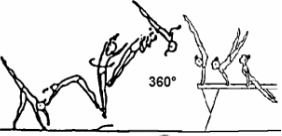



1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.115</p>	<p>1.215 Переворот вперед с опорой руками на мостике в упор сидя сзади или - с поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в сед на бедре – разбег(90°)к бревну</p>  <p>Тоже самое колесо - разбег(90°)к бревну</p> 	<p>1.315 Маховое сальто в упор сзади или с поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в сед на бедре</p> 	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615 С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед прогнувшись с приходом на одну ногу</p> 

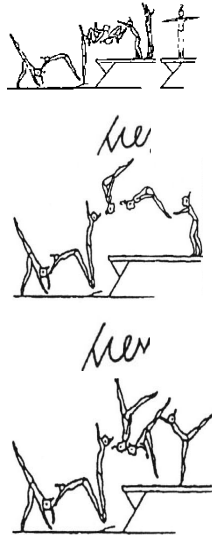
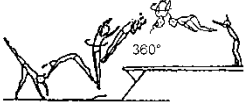


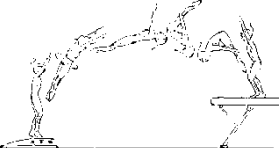
1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.116</p>	<p>1.216</p>	<p>1.316</p>	<p>1.416 С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед в группировке</p>  	<p>1.516 С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед согнувшись</p>  	<p>1.616 С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°) (ВОНГ ХИУ ЮНГ ЭНЖЕЛ)</p>  <p>1.716 С конца бревна рондат – прыжок назад с поворотом на ½ (180°) сальто вперед в группировке (твист)(ЭРКЕГ)</p>  

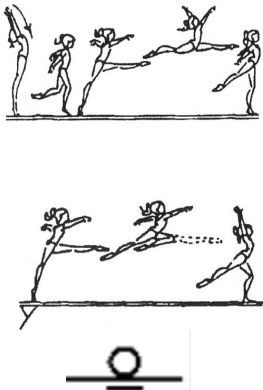
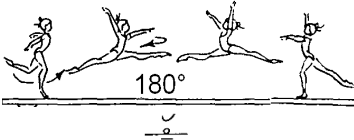
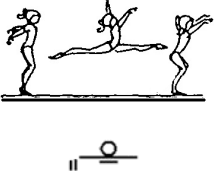
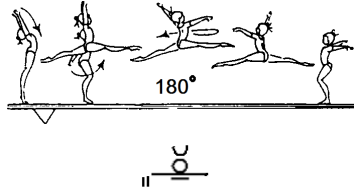
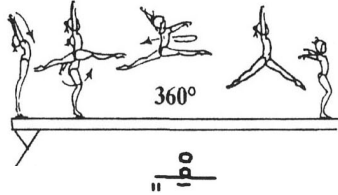
1.000 —Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.117</p>	<p>1.217</p>	<p>1.317 С конца бревна рондат фляк в упор сидя верхом</p>  	<p>1.417 С конца бревна рондат фляк на одной или двух руках в стойку.</p>  <p>С конца бревна рондат фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор сидя верхом на бревне (ТСАВДАРИДУ)</p>  	<p>1.517 С конца бревна рондат фляк споворотомна¼ (270°) вположениестоя</p>  	<p>1.617</p>

1.000 — Наскоки

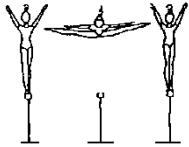

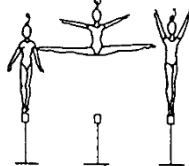
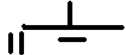
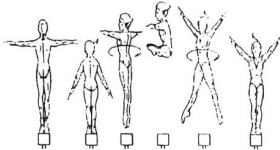

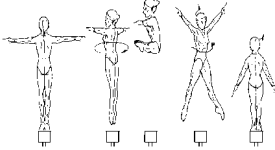

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.118</p>	<p>1.218</p>	<p>1.318</p>	<p>1.418</p>	<p>1.518 С конца бревна -рондат сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшисьс приземлением на одну ногупродольно или поперечно</p> 	<p>1.618 С конца бревна -рондат сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)(ГАРИСОН)</p>  <p>не</p> <p>С конца бревна -рондат сальто назад прогнувшись</p>  <p>не</p> <p>1.718 С конца бревна -рондат сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p>не</p>
<p>1.119</p>	<p>1.219</p>	<p>1.319</p>	<p>1.419</p>	<p>1</p>	<p>1.619 С конца бревна - прыжок вперед с поворотом на 1/2 (180°) - сальто назад согнувшись</p>  <p>не</p>

2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Прыжокшагомвшпагат(разведение ног 180°) –</p> 	<p>2.201</p>	<p>2.301 Прыжокшагомвшпагатсповоротом на ½ (180°).</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Толчком двух ног прыжок в шпагат с двух ног (разведение ног 180°) – положение на бревне поперечно</p> 	<p>2.302 Толчком двух ног прыжок в шпагат с поворотом на ½ (180°)положение поперек бревна</p> 	<p>2.402 Толчком двух ног прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) - положение поперек бревна</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>



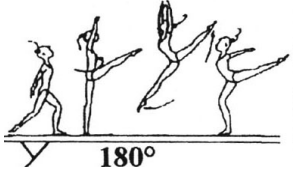

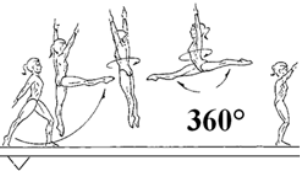





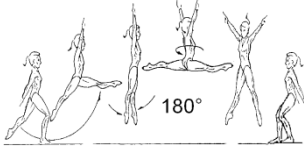



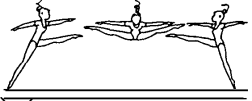

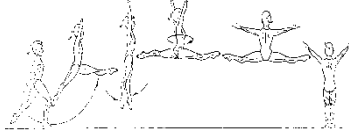

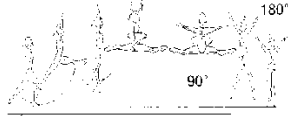

Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами, выполненными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)

2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки


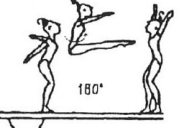
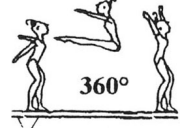

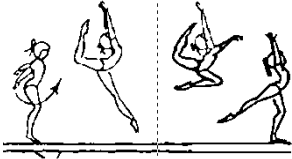
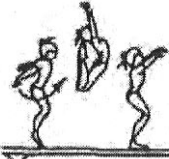

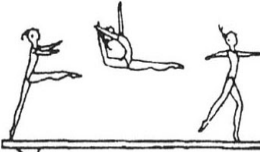
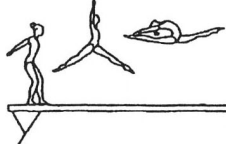
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203 <i>Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали), или в поперечный шпагат – поперёк бревна</i></p>    	<p>2.303 <i>Прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1/2 (180°) поперёк бревна</i></p>  	<p>2.403 <i>Прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1/1 (360°) поперёк бревна</i></p>  	<p>2.503</p>	<p>2.603</p>

Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами, выполненными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)


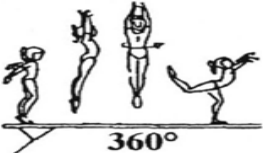
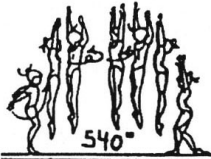
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.104</p>	<p>2.204 Подскок с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) и приземлением в равновесие (нога выше горизонтали)</p>  	<p>2.305</p>	<p>2.405 Прыжок со сменой прямых ног в шпагат и поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) – перекидной</p>  <p align="center">180°</p> 	<p>2.504 Перекидной с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)</p>  <p align="center">360°</p> 	<p>2.604</p>
<p>2.105 Прыжок со сменой ног в пистолетик (угол бедер 45°),</p>  	<p>2.205</p>	<p>2.305 Прыжок со сменой ног в шпагат (мах первой ноги мин. 45°, разведение ног 180° после смены ног)</p>  	<p>2.405 Прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)</p>  <p align="center">180°</p> 	<p>2.505 Прыжок со сменой ног в кольцо</p>  	<p>2.605</p>
<p>2.106</p>	<p>2.206 Прыжок шагом с поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в положение ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) с приземлением на одну или две ноги</p>  	<p>2.306 Прыжок вперед со сменой ног и поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в поперчный шпагат (180°) или положение ноги врозь согнувшись (ДЖОНСОН)</p>  	<p>2.406</p>	<p>2.506 Джонсон с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)</p>  <p align="center">180° 90°</p> 	<p>2.606</p>

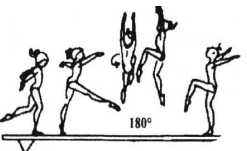



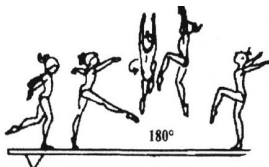

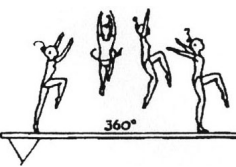

2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107 <i>Поперек бревна прыжок согнувшись (угол <90°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>2.207 <i>Поперек бревна прыжок согнувшись с поворотом на 1/2 (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">U V</p>	<p>2.307</p>	<p>2.407 <i>Поперек бревна прыжок согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">O V</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>
<p>Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами, выполненными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)</p>					
<p>2.108 <i>Сисон (разведение ног 180°) – отталкивание с двух ног, приземление на одну ногу</i></p>  <p style="text-align: center;">Y</p>	<p>2.208(*) <i>Прыжок в кольцо, задняя нога на уровне головы, спина прогнута, голова откинута (разведение ног 180°), также со сгибанием передней ноги</i></p>  <p style="text-align: center;">" 2 " 2</p>	<p>2.308 <i>Прыжок с прогибом в верхней части спины, голова откинута, стопы почти касаются головы</i></p>  <p style="text-align: center;">" W</p>	<p>2.408(*) <i>Прыжок в шпагат в кольцо (шпагат 180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">" 2</p> <p><i>Прыжок шагом в кольцо (шпагат 180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">" 2</p> <p><i>Поперек бревна – толчком двух ног прыжок в пере-шпагат, спина прогнута и голова откинута (ЯНГ БО)</i></p>  <p style="text-align: center;">" 2</p>	<p>2.508</p>	<p>2.608</p>

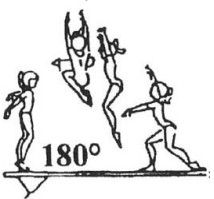






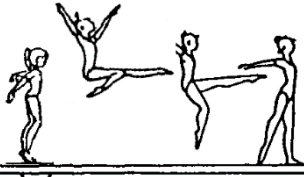
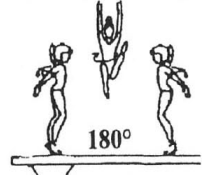

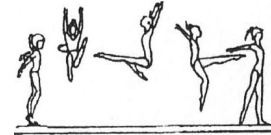



2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.109	<p data-bbox="421 480 790 571">2.209 Подскок с поворотом на $\frac{1}{2}$ - 180° свободная нога выше горизонтالي</p>  <p data-bbox="591 746 622 799">Y</p> <p data-bbox="421 804 790 855">Прыжок прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) поперек бревна</p>  <p data-bbox="439 1123 495 1174">Ю</p>	2.309	<p data-bbox="1184 480 1554 552">2.409 Прыжок прогнувшись с поворотом на with $1\frac{1}{2}$ (540°) поперек бревна</p>  <p data-bbox="1341 791 1391 855">Ø</p>	2.509	2.609

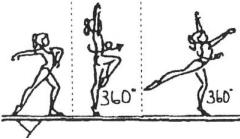
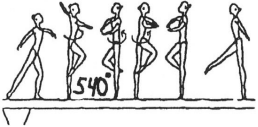
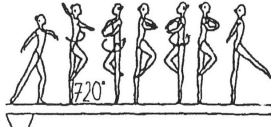
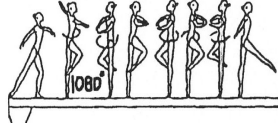
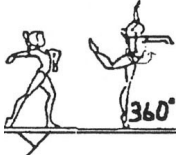
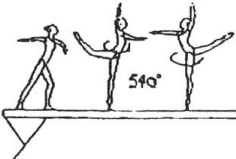
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.110 <i>Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на ½ (180°) (поочередно колени выше горизонтали)</i></p>   <p>Прыжок - смена ног – ножницы <i>(ноги выше горизонтали)</i></p>  	<p>2.210 <i>Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на 180°</i></p>  	<p>2.310 <i>Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на 1/1 (360°)</i></p>  	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>

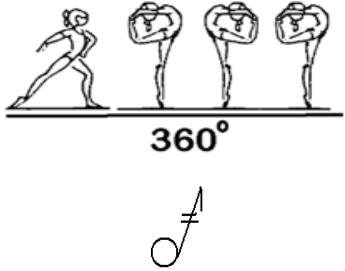
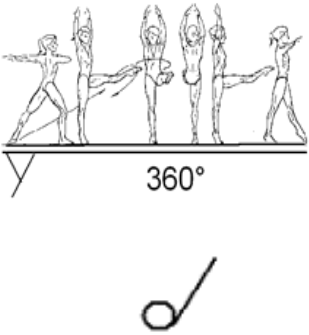
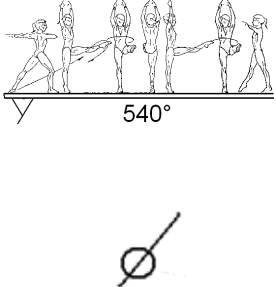
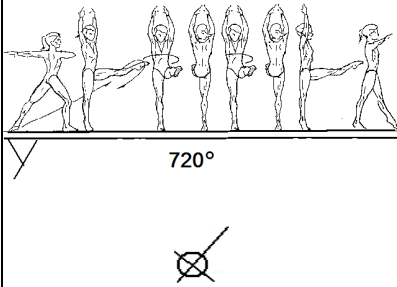
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111</p>	<p>2.211 Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) поперек бревна (тазобед. угол и угол в коленях 45°)</p>  <p>180°</p> 	<p>2.311 Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) поперек бревна</p>  <p>360°</p> 	<p>2.411 Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) поперек бревна</p>  <p>540°</p> 	<p>2.511</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами, выполненными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)</p> </div>	<p>2.611</p>
<p>2.112 (*) Пистолетик с одной или двух ног поперек бревна (тазобед. угол 45°, колени вместе)</p>   <p>W</p> <p>W</p>	<p>2.212 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) поперек бревна</p>  <p>180°</p> 	<p>2.312</p>	<p>2.412 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) поперек бревна</p>  <p>360°</p> 	<p>2.512 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) поперек бревна</p>  <p>540°</p> 	<p>2.612</p>

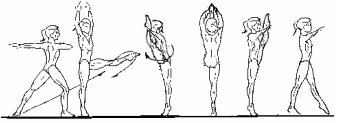







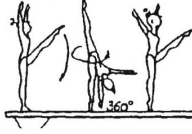

3.000 — Повороты

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 Поворот на 1/1 (360°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали</p>  <p style="text-align: center;">0</p>	<p>3.201 Поворот на 1 ½ (540°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали</p>  <p style="text-align: center;">∅</p>	<p>3.301</p>	<p>3.401 Поворот на 2/1 (720°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали</p>  <p style="text-align: center;">∅</p>	<p>3.501 Поворот на 3/1 (1080°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали (ОКИНО)</p>  <p style="text-align: center;">∅</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302 Поворот на 1/1 (360°) на одной ноге, бедро маховой ноги на уровне горизонтали (положение назад вверх) на протяжении всего поворота</p>  <p style="text-align: center;">♂</p>	<p>3.402 Поворот на 1½ turn (540°) на одной ноге, бедро маховой ноги на уровне горизонтали (положение назад вверх) на протяжении всего поворота</p>  <p style="text-align: center;">∅♂</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>

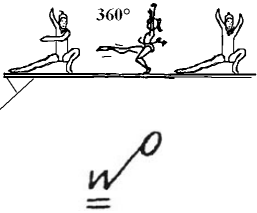
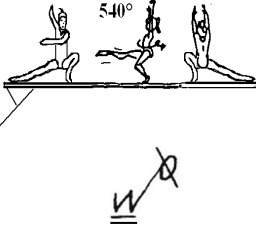
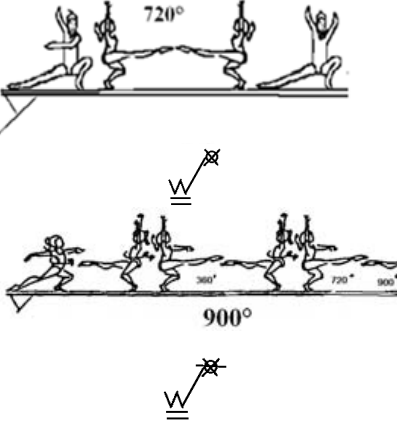
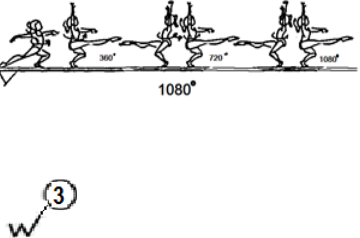
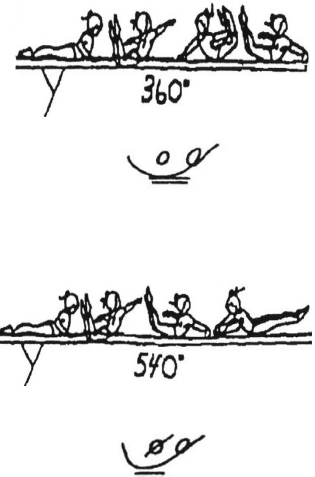
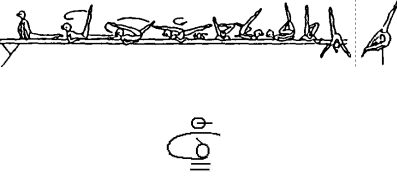
3.000 — Повороты

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403 Поворот на 1/1 (360°) с удержанием свободной ноги сзади двумя руками (ПРЕЗИОСА)</p> 	3.503	3.603
3.104	3.204	<p>3.304(*) Поворот на 360° с прямой ногой в горизонтальном положении на протяжении всего поворота (без захвата ноги руками, опорная нога может быть прямой или согнутой)</p> 	<p>3.404(*) Поворот на 540° с прямой ногой в горизонтальном положении на протяжении всего поворота (без захвата ноги руками, опорная нога может быть прямой или согнутой)</p> 	<p>3.504 Поворот на 720° с прямой ногой в горизонтальном положении на протяжении всего поворота (без захвата ноги руками (опорная нога может быть прямой или согнутой) (ВЕВЕРС)</p> 	3.604





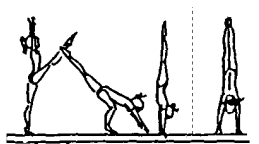
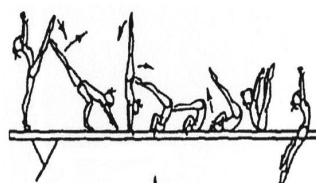
3.000 — Повороты

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205</p>	<p>3.305 Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги в шпагате на 180° на протяжении всего поворота</p>  <p align="center">360°</p> 	<p>3.405 Поворот на 1 1/2 (540°) с удержанием ноги в шпагате на 180° на протяжении всего поворота (ГАЛАНТЕ)</p>  <p align="center">540°</p> 	<p>3.505 Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги в шпагате на 180° на протяжении всего поворота (СУГИХАРА)</p>  <p align="center">720°</p> 	<p>3.605</p>
<p>3.106</p>	<p>3.206 Поворот на 1/2 (180°) (Иллюзион) с опусканием и поднятием туловища через вертикальный шпагат не касаясь маховой ногой бревна (разрешается проходящее касание бревна одной рукой)</p>  <p align="center">180°</p> 	<p>3.306</p>	<p>3.406 Поворот на 1/1 (360°) (Иллюзион) с опусканием и поднятием туловища через вертикальный шпагат не касаясь маховой ногой бревна (разрешается проходящее касание бревна одной рукой)</p>  <p align="center">360°</p> 		


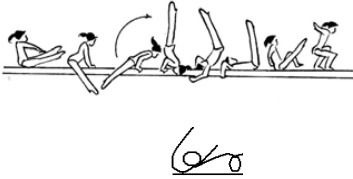

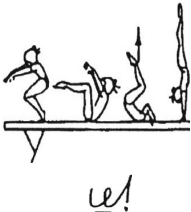

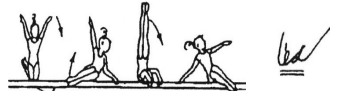

3.000 — Повороты

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p>	<p>3.207 Поворот на 1/1 (360°) вприседе на одной ноге – маховая нога прямая на протяжении всего поворота</p> 	<p>3.307 Поворот на 1 1/2 (540°) вприседе на одной ноге – маховая нога прямая на протяжении всего поворота</p> 	<p>3.407(*) Поворот на 2/1 (720°) и на 2 1/2 (900°) вприседе на одной ноге – маховая нога прямая на протяжении всего поворота (ХУТПРЕ)</p> 	<p>3.506 Поворот на 3/1 (1080°) вприседе на одной ноге – маховая нога прямая на протяжении всего поворота (МИТЧЕЛ)</p> 	<p>3.606</p>
<p>3.108</p>	<p>3.208(*) Поворот на 1/1 и 1 1/2 (360° и 540°) в положении лежа на животе – разрешается поочередная постановка рук</p> 	<p>3.308</p>	<p>3.408 Поворот на 1/4 (450°) лежа на спине (угол в тазобедренном суставе закрытый) (ЛИ ЛИ)</p> 	<p>3.508</p>	<p>3.608</p>

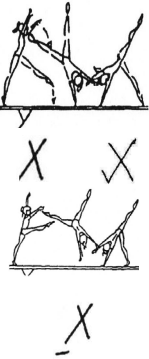
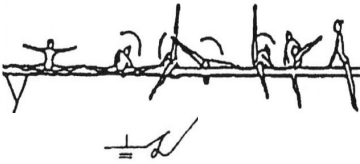
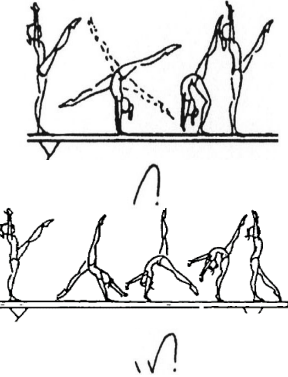
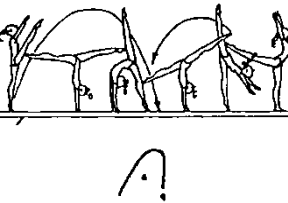
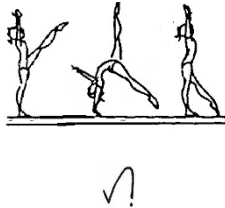
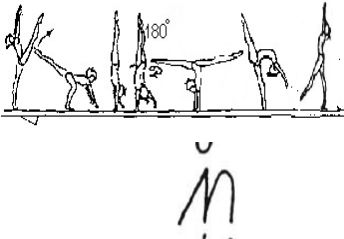
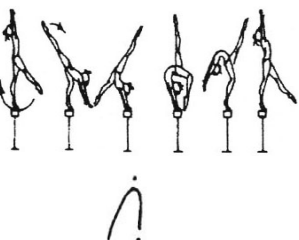
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D) Сидя на пятках волна вперед через полупальцы</p>  <p>9/2</p>	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>(D) Танц. элемент</p> </div>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102 (D) (*) Вертикальный шпагат с опорой руками перед опорной ногой (разведение ног (180°) (2 сек.) или удержание ноги выше головы (2 сек.)</p>  <p>Удержание ноги, свободная нога прямая или согнутая (шпагат < 180°) (2 сек.)</p> 	<p>4.202 Удержание высокого угла (2 сек)</p> 	<p>4.302</p>	<p>4.402</p>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>
<p>4.103 Мах в стойку поперек или продольно (2 сек.), опуститься в положение касаясь бревна</p>  <p> </p>	<p>4.203 Мах в стойку – кувырок вперед с или без опоры руками в положение седа или встать на ноги</p>  <p>h</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>

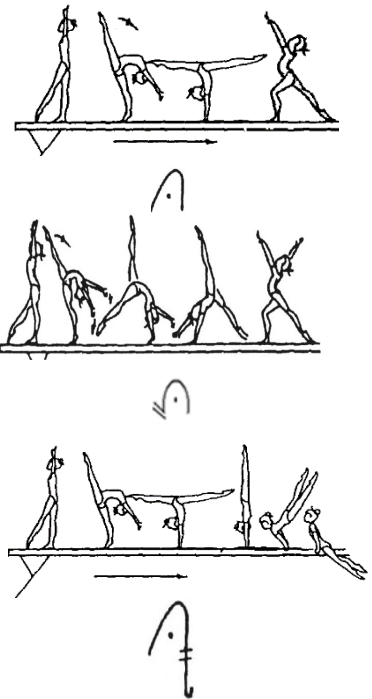
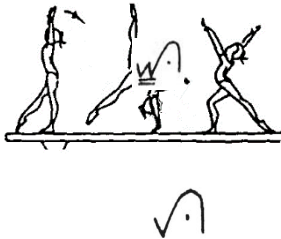
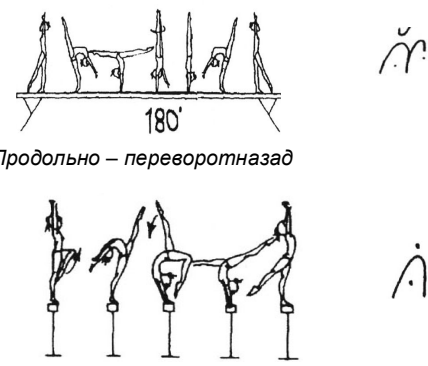
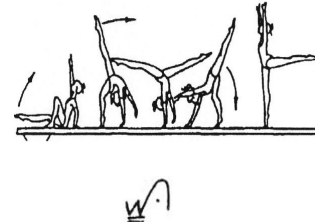

4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.104</p>	<p>4.204 <i>Кувырок вперед без опоры руками в положение сидя на бревне или в присед</i></p>  <p><i>Кувырок вперед через плечо с опорой рук в положение сидя на бревне или в присед</i></p> 	<p>4.304 <i>Кувырок вперед через плечо без опоры рук в положение сидя на бревне или в присед</i></p> 	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105</p>	<p>4.205</p>	<p>4.305 <i>Кувырок назад в стойку на руках - опуститься в положение касаясь бревна</i></p> 	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206 <i>Кувырок боком в группировке или кувырок боком прогнувшись через стойку на шее, также с ½ поворотом (180°) через плечо</i></p>  	<p>4.306 <i>Кувырок боком прогнувшись</i></p> 	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>

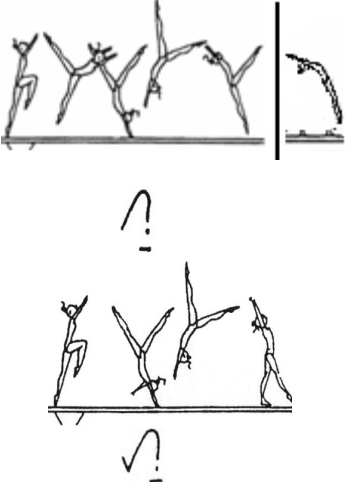
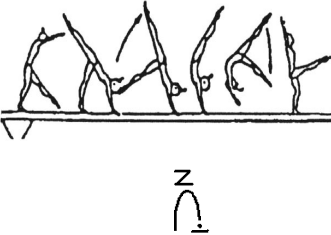
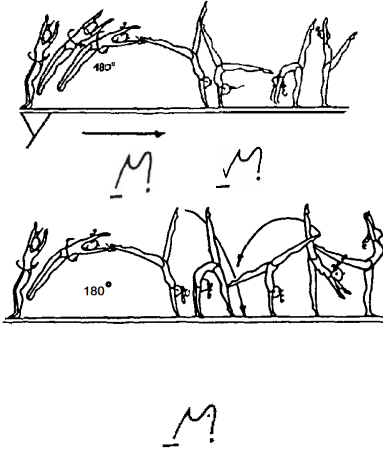
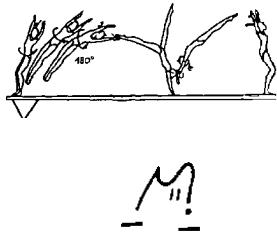
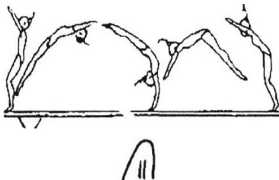
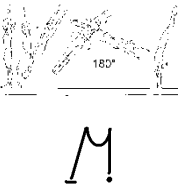
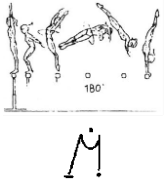
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Колесо, также через одну руку или с полетом до или после опоры руками.</p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307 Из продольного шпагата - кувырок боком прямым телом с разведением ног, конечное положение любое</p> 	<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>
<p>4.108 Медленный переворот вперед, также с поочередной опорой руками</p>  <p>Медленный переворот вперед, назад (Тик так) Walkover fwd, bwd (Тic-Тoc)</p> 	<p>4.208 Медленный переворот вперед через одну руку</p> 	<p>4.308 Мах в стойку с ½ поворотом (180°) в переворот вперед</p>  <p>Продольно – медленный переворот вперед</p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508</p>	<p>4.608</p>

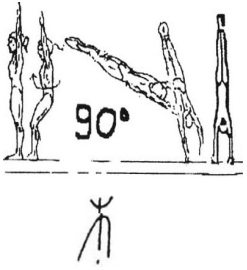
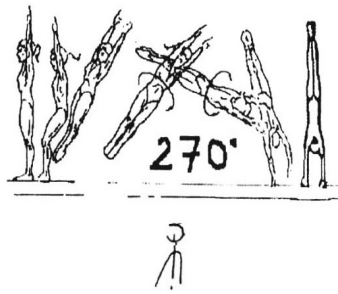
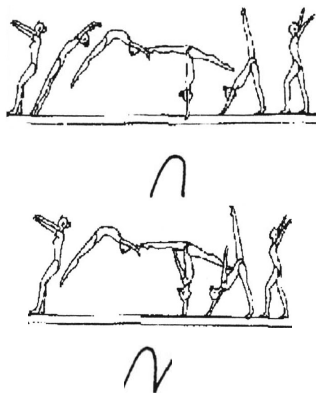
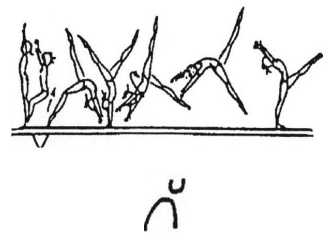
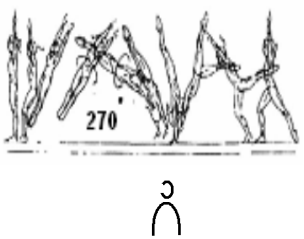
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109 Переворот назад, также с поочередной опорой рук или с опусканием в положение сидя на бревне</p> 	<p>4.209 Переворот назад через одну руку</p> 	<p>4.309 Переворот назад с 1/2 поворотом (180°) – переворот вперед</p>  <p>Продольно – переворотназад</p> <p>Переворот назад, продеть ногу в шпагат</p>	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.610</p>
<p>4.110</p>	<p>4.210 Медленный переворот назад из из упора сидя сзади (Вальдез)</p> 	<p>4.310 Вальдезповоротомна 1/1 (360°), в конце положение касаясь бревна</p>  <p>Вальдез с опорой на одну руку в горизонтальной плоскости (Гарисон)</p>	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

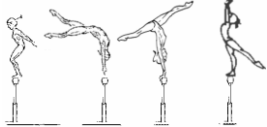
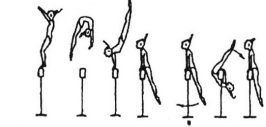
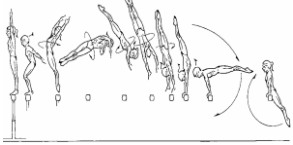


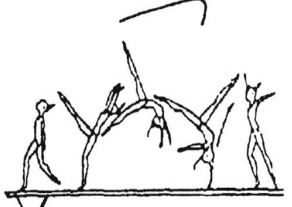
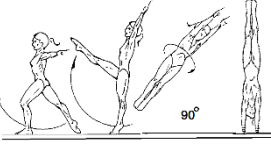

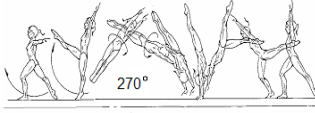

5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p>5.201 Темповой переворот вперед, приземление на одну или две ноги (тот же элемент), также с опорой на одну руку,</p> 	<p>5.301 Темповой переворот вперед со сменой ног в фазе полета</p> 	<p>5.401 Прыжок назад (фляк) с поворотом на 1/2 (180°) в медленный переворот вперед, также с опорой на одну руку, также тик-так (ОНОДИ)</p> 	<p>5.501 Прыжок назад (фляк) с поворотом на 1/2 (180°) в темповой переворот вперед с приземлением на две ноги (ВОРЛЕЙ)</p> 	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202 Фляк с приземлением на две ноги</p> 	<p>5.302 Прыжок назад (фляк) с поворотом 1/2 (180°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение</p> 	<p>5.402 Прыжок назад (фляк) из положения вдоль с поворотом 1/2 (180°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение (Колесникова)</p> 	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

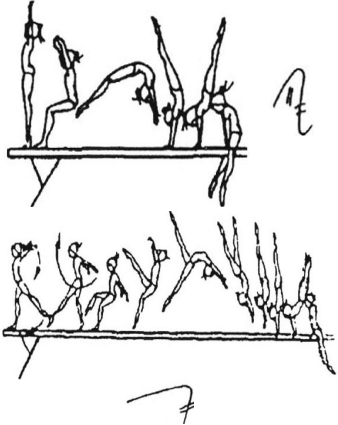
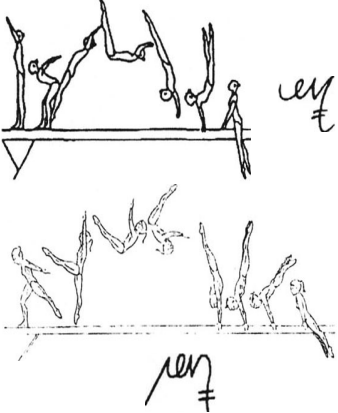
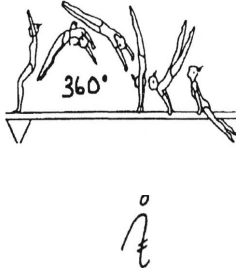
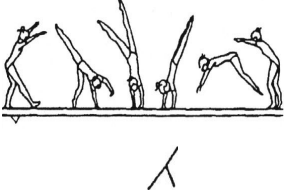
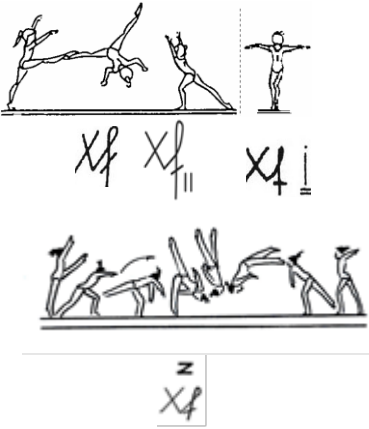

5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303 Фляк с поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение</p> 	<p>5.403 Фляк с поворотом на $\frac{3}{4}$ (270°) в стойку поперек бревна (2 сек.) – опуститься в любое положение (Омельянчик)</p> 	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>
<p>5.104</p>	<p>5.204 Фляк с приземлением на одну ногу, также с опорой на одну руку</p> 	<p>5.304 Фляк с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) после опоры рук</p> 	<p>5.404 Фляк с поворотом на $\frac{3}{4}$ (270°) до опоры рук (Кочеткова)</p> 	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

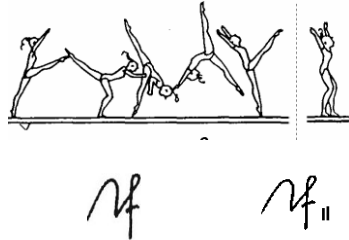

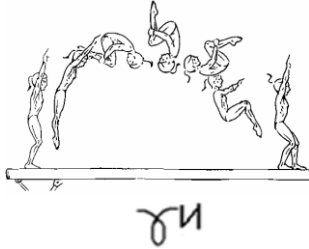

5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105</p>	<p>5.205</p>	<p>5.305</p>	<p>5.405 Продольно – фляк с приземлением на одну ногу(Тусек)</p>  <p>Продольно – фляк в упор или в оборот назад</p> 	<p>5.505 Продольно – фляк с поворотом 1/1 (360°) в оборот назад(Теза)</p>  	<p>5.606</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206 Ауэрбах фляк, также с опорой на одну руку</p>  	<p>5.306 Ауэрбах фляк с поворотом на ¼ (90°) в стойку(2 сек.) – опуститься в любое положение (Кити)</p>  	<p>5.406 Ауэрбах фляк с поворотом на ¾ (270°) до касания рук(Хоркина)</p>  	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

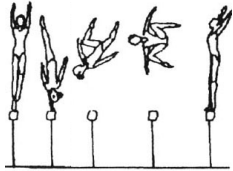
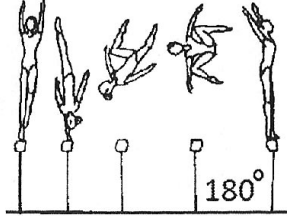
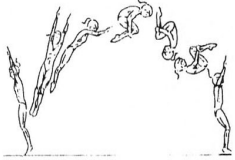
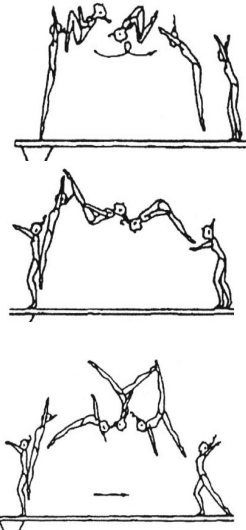
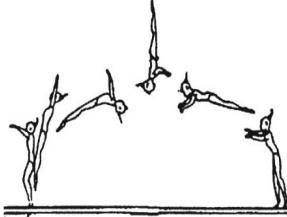
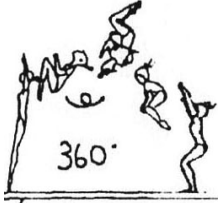
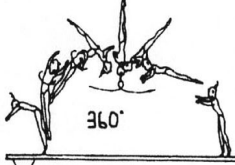
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 Фляк или ауэрбах фляк с высоким полетом в упор сидя верхом</p> 	<p>5.307 Фляк или ауэрбах фляк сгибая-разгибая тазобедренный сустав в фазе полета в упор сидя верхом (Рудеда)</p> 	<p>5.407 Фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор сидя верхом (Рулфова)</p> 	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208 Рондат</p> 	<p>5.308</p>	<p>5.408 Маховое сальто с поворотом – приземление поперек бревна или продольно с приземлением на одну или на две ноги, также с сменой ног</p> 	<p>5.508 Толчком двух ног – рондат без опоры руками (в группировке или согнувшись)</p>  <p>Маховое сальто с поворотом продольно (Колуси)</p>	<p>5.609</p>

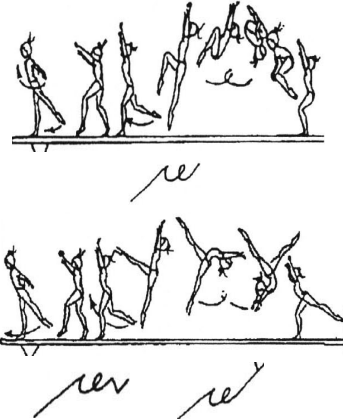
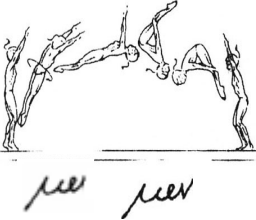
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 Маховое сальто вперед, приземление на одну или две ноги</p> 	5.509	5.609
5.110	5.210	<p>5.310 Сальто вперед в группировке с одной ноги, приземление на одну или две ноги (Люкина)</p> 	<p>5.410 Сальто вперед в группировке</p> 	<p>5.510 Сальто вперед согнувшись</p> 	5.610

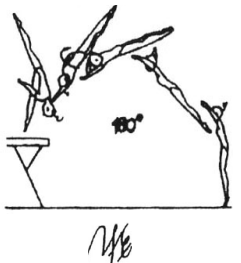
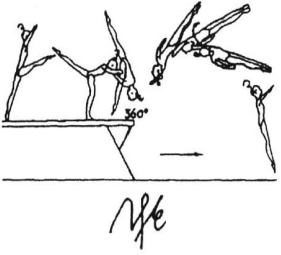
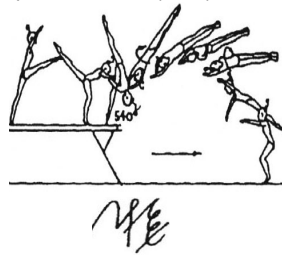
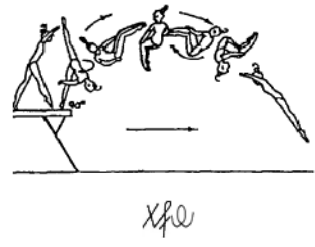
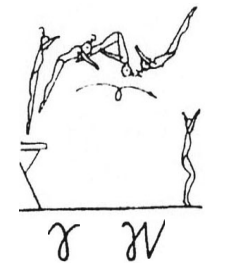
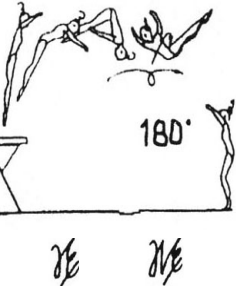
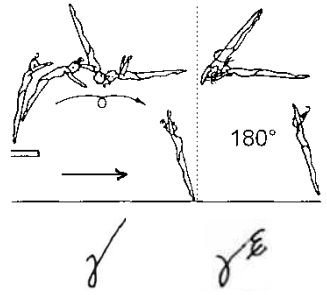

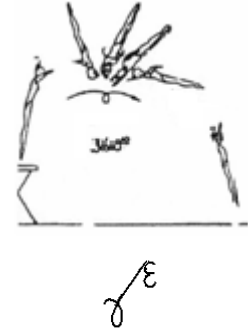
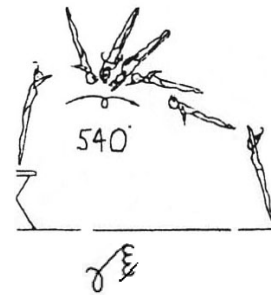
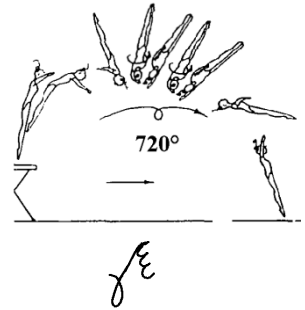
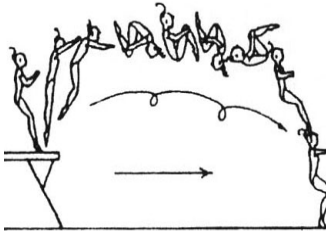
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.111</p>	<p>5.211</p>	<p>5.311</p>	<p>5.411 Сальто боком в группировке с одной ноги, приземление боком</p>  <p style="text-align: right;">du</p>	<p>5.511 Сальто боком в группировке с поворотом на 1/2 (180°) – отталкивание с одной ноги, приземление боком (Шеффер)</p>  <p style="text-align: right;">180° du</p>	<p>5.611 Твист в группировке (отталкивание назад с поворотом на 1/2 [180°, сальто вперед)</p>  <p style="text-align: right;">"vr</p>
<p>5.112</p>	<p>5.212</p>	<p>5.312 Сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись (на одну ногу)</p>  <p style="text-align: right;">u u u</p>	<p>5.412</p>	<p>5.512 Сальто назадпрогнувшисьное вместе</p>  <p style="text-align: right;">u"</p>	<p>5.612 Сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)(Шишова)</p>  <p style="text-align: right;">360° Em</p> <p>5.712 Сальто назадпрогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) (Шишова)</p>  <p style="text-align: right;">360° E</p>

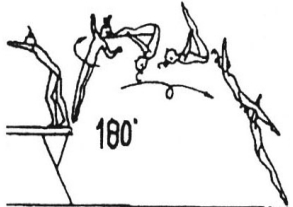
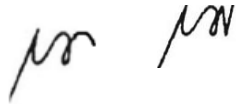
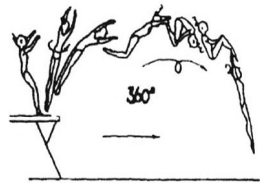
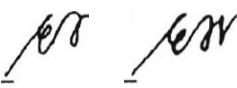
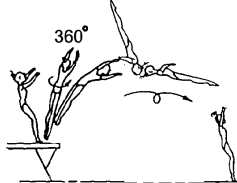





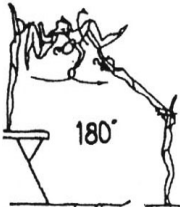

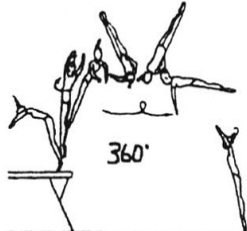

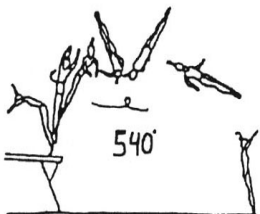

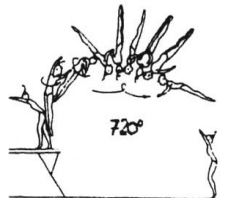

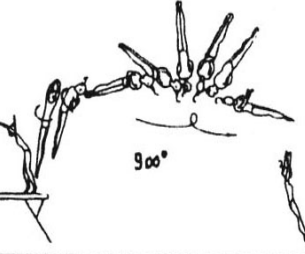

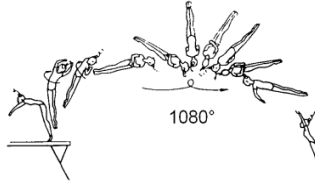

5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	<p>5.313 <i>Ауэрбах сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись (на одну ногу)</i></p> 		5.513	<p>5.613 <i>Прыжок вперед с поворотом на 1/2 (180°) сальто назад в группировке или согнувшись (Продунова)</i></p> 

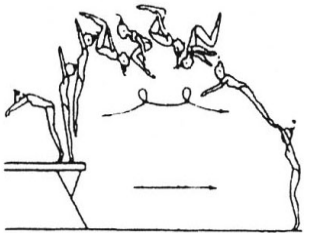
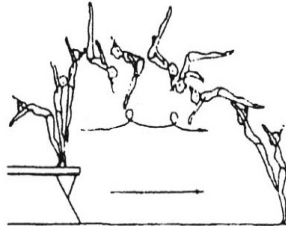
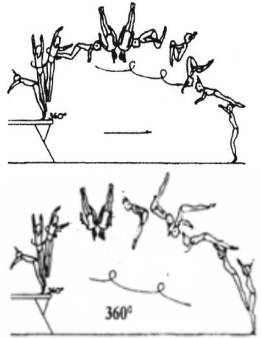
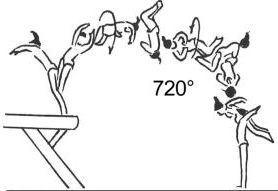
6.000 — СОСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Маховое сальто вперед с поворотом на 1/2(180°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>1/2</i></p>	<p>6.201 Маховое сальто вперед с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>1/1</i></p>	<p>6.301 Маховое сальто вперед с поворотом на 1 1/2 (540°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>1 1/2</i></p>	<p>6.401</p>	<p>6.501 Маховое с поворотом в сальто назад (КИМ)</p>  <p>Handwritten notation: <i>1/1</i></p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Толчком двух ног сальто вперед в группировке или согнувшись, а также с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>1/2</i></p>  <p>Handwritten notation: <i>1/2</i></p>	<p>6.202 Толчком двух ног сальто вперед прогнувшись, также с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>1/2</i></p> <p>Сальто в группировке с поворотом на 1/1(360°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>1/1</i></p>	<p>6.302 Толчком двух ног - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 - 1 1/2 (360° - 540°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>1/1</i></p>  <p>Handwritten notation: <i>1 1/2</i></p>	<p>6.402 Толчком двух ног сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) (ОПАУЁ)</p>  <p>Handwritten notation: <i>2/1</i></p>	<p>6.502</p>	<p>6.602 Двойное сальто вперед в группировке</p>  <p>Handwritten notation: <i>1/1</i></p>

6.000 — СОСКОКИ

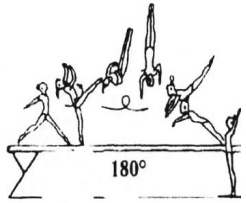
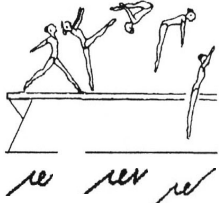
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203 Твист в группировке или согнувшись (прыжок назад с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) сальто вперед)</p>  	<p>6.303 Толчком двух ног прыжок вперед с поворотом на 1/1 (360°) и сальто вперед в группировке или согнувшись</p>  	<p>6.403 Толчком двух ног прыжок вперед с поворотом на 1/1 (360°) и сальто вперед прогнувшись</p>  	<p>6.503</p>	<p>6.603 6.703 Двойной твист в группировке (ПАТЕРСОН)</p>  
<p>6.104 Сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись, также с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)</p>    	<p>6.204 Сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p>  	<p>6.304 Сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 1 1/2 (540°) (ДОМИНГУЕС)</p>   <p>Сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)</p>  	<p>6.404 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 2 1/2 (900°)</p>  	<p>6.504</p>	<p>6.604 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)</p>  

6.000 — СОСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205</p>	<p>6.305</p>	<p>6.405 Двойное сальто назад в группировке</p>  <p>ll</p>	<p>6.505 Двойное сальто назад согнувшись</p>  <p>llv</p>	<p>6.605</p> <p>6.705 Двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 1/1(360°)</p>  <p>E ll v</p> <p>6.805 Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1(720°)(Байлес)</p>  <p>E ll</p>

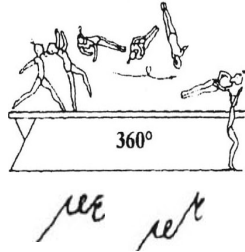
6.000 — СОСКОКИ

6.106
 Ауэрбах сальто назад в
 Группировке, согнувшись или
 Прогнувшись, также с
 поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) боком
 к бревну (в группировке или
 прогнувшись)

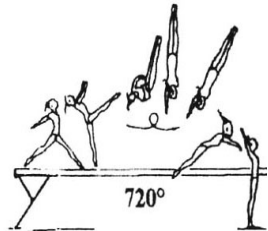
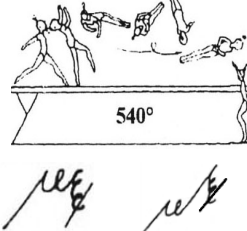


Handwritten notation: $\text{pe} \text{pe} \text{pe}$

6.206
 Ауэрбах сальто назад в
 группировке или прогнувшись с
 поворотом на $1/1$ (360°) боком к
 бревну

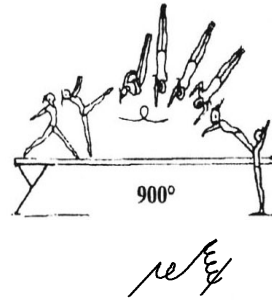


6.306
 Ауэрбах сальто назад в
 группировке и прогнувшись с
 поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) или $2/1$
 (720°) боком к
 бревну (БОМЕРОВА)



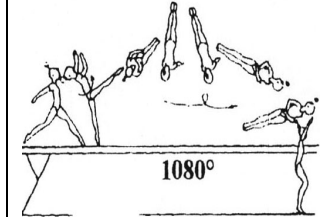
Handwritten notation: $\text{pe} \text{pe} \text{pe}$

6.406
 Ауэрбах сальто назад
 прогнувшись с поворотом на
 $2\frac{1}{2}$ (900°) боком к бревну
 (ХОРКИНА)



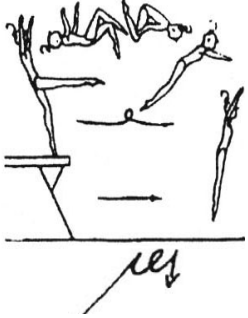

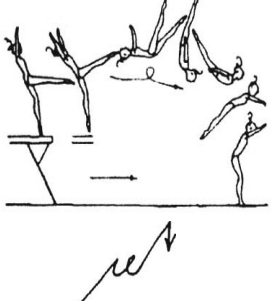
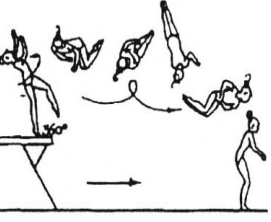
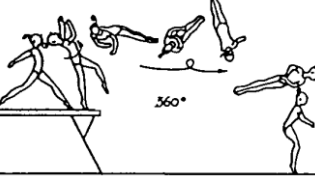
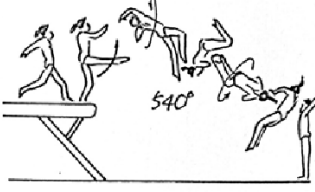
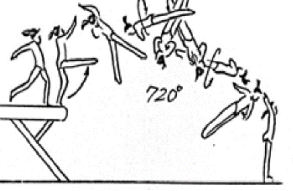
6.506

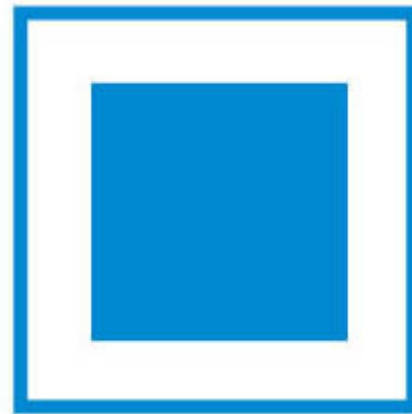
6.606
 Ауэрбах сальто назад
 прогнувшись с поворотом на
 $3/1$ (1080°) боком к бревну



Handwritten notation: $\text{pe} \text{pe} \text{pe}$

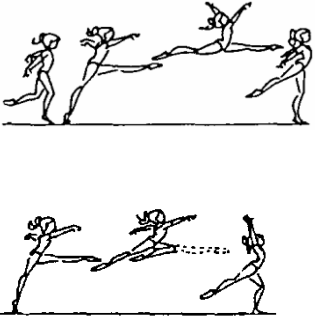

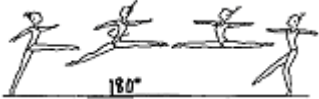



6.000 — СОСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207 Ауэрбах сальто назад в группировке или согнувшись с конца бревна</p>  	<p>6.307 Ауэрбах сальто назад прогнувшись ноги вместе с конца бревна</p>  <p>Ауэрбах сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) с конца бревна (КИМ)</p> 	<p>6.407 Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) с конца бревна (СТЕНГРУБЕР)</p>  <p>Ауэрбах сальто назад в группировке с поворотом на 1 1/2 (540°) с конца бревна (ОЛАВСТОТИР)</p> 	<p>6.507 Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) с конца бревна (ЮРКОВСКА-КОВАЛЬСКА)</p> 	<p>6.607</p>





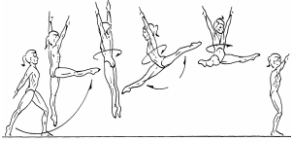

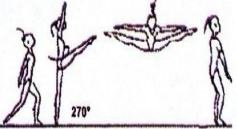
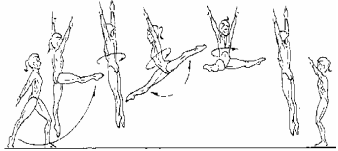
Вольные упражнения — Элементы

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

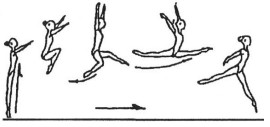


A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Прыжок шагом в шпагат (180) или шагом в шпагат со сгибанием маховой ноги</p>  	<p>1.201 Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 1/2 (180°)</p>  	<p>1.301(*) Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 1/1 (360°)</p>  		<p>1.501</p>	<p>1.601</p>

Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

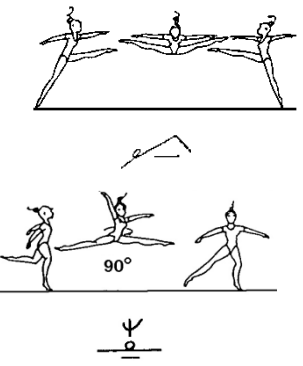
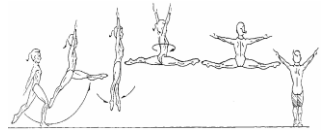
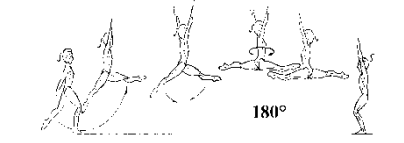
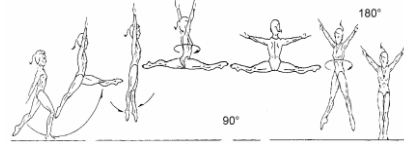
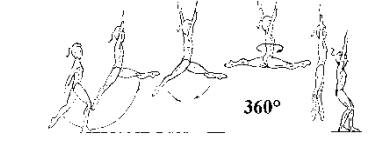
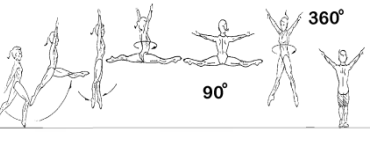


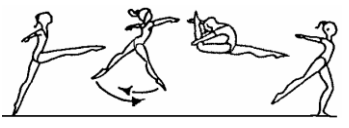

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102</p>	<p>1.202 (*) Прыжок тур жете (шпагат 180°), также в кольцо</p>  <p style="text-align: center;">У-</p>  <p style="text-align: center;">Ф</p>	<p>1.302 Прыжок туржете (шпагат 180°), с поворотом на 1/2 (180°), приземление на одну или на две ноги или в шпагат (ПРОДУНОВА)</p>  <p style="text-align: center;">УУ</p>  <p style="text-align: center;">УУ=</p> <p>Прыжок туржете с поворотом на 3/4 (270°) в поперечный шпагат с дополнительным поворотом на 90° с приземлением на одну или две ноги (КСИЛЛАГ)</p>  <p style="text-align: center;">УУ</p>	<p>1.402 Прыжок туржете (шпагат 180°), с поворотом на 1/2 (360°), с приземлением на одну или две ноги (ГОДЖИАН)</p>  <p style="text-align: center;">УО</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки


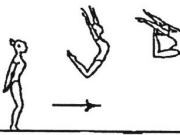

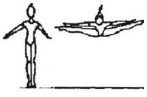
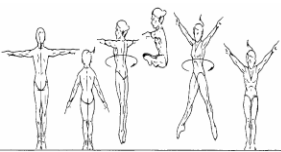


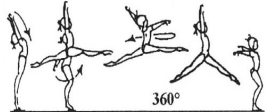

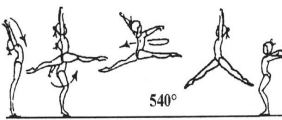
<p>1.103 Прыжок сгибая ноги с последующим разведением в шпагат (180°) во время полета</p>  <p>и о</p>	<p>1.203(*) Прыжок «баттерфляй» вперед - тело параллельно полу, небольшой прогиб в спине, ноги разведены и стопы выше уровня таза во время полета</p>  <p>∨</p> <p>Прыжок «баттерфляй» назад - тело параллельно полу, небольшой прогиб в спине, ноги разведены и стопы выше уровня таза во время полета</p>  <p>∧</p>	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
---	--	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке

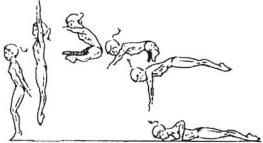
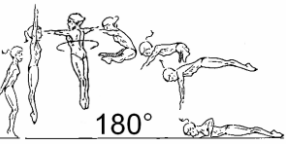
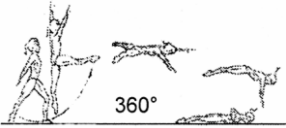
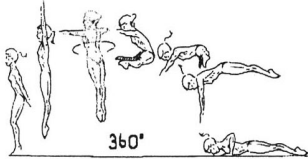
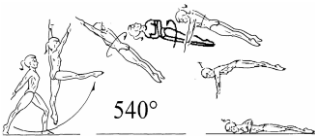
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104(*) Прыжок шагом с поворотом на ¼ (90°) в положение ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) или в поперечный шпагат</p>  <p style="text-align: center;">ZΛ</p>	<p>1.204 Прыжок шагом со сменой ног и поворотом на ¼ (90°) в поперечный шпагат или ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) (Джонсон)</p>  <p style="text-align: center;">ZΛ</p>	<p>1.304(*) Прыжок шагом со сменой ног в шпагат с поворотом на ½ (180°) в фазе полета (ФРОЛОВА)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p> <p>Джонсон с поворотом на ½ (180°)</p>  <p style="text-align: center;">ZΛ</p>	<p>1.404(*) Прыжок шагом со сменой ног в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) в фазе полета</p>  <p style="text-align: center;">Z</p> <p>Джонсон с поворотом на ½ (360°) (БУЛИМАР)</p>  <p style="text-align: center;">ZΛ</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке</p>					
<p>1.105 Прыжок со сменой ног в пистолетик (угол бедер 45°),</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>1.205 Прыжок шагом со сменой ног (первый мах до 45°) в шпагат (разведение ног 180° после смены ног)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>1.305 Прыжок со сменой ног в кольцо (180° шпатам)</p>  <p style="text-align: center;">Z)</p>	<p>1.405 Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом на ½ (180°) (САНКОВА)</p>  <p style="text-align: center;">Z)</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

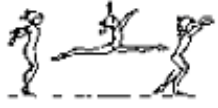

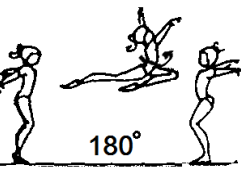






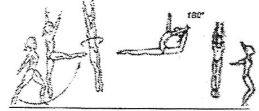


1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Прыжок согнувшись (тазобед. угол <math><90^\circ</math>)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>1.206 Прыжок с прогибом в верхней части спины, голова откинута, стопы почти касаются головы</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>1.306 Прыжок согнувшись (тазобед. угол <math><90^\circ</math>) с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p style="text-align: center;">o V</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали), или в поперечный шпагат</p>  <p style="text-align: center;">^</p>	<p>1.207 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись или в поперечный шпагат с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p style="text-align: center;">^ U</p> <p>Прыжок в шпагат с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p style="text-align: center;">o</p>	<p>1.307 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись или в поперечный шпагат с поворотом на 1/1 (360°) (ПОПА)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">^ o</p> <p>Прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">o</p>	<p>1.407 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись или в поперечный шпагат с поворотом на 1 1/2 (540°)</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">^ ^</p> <p>Прыжок в шпагат с поворотом на 1 1/2 (540°)</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">o</p>	<p>1.507</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке</p> </div>

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

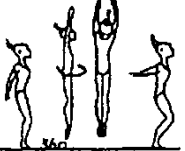

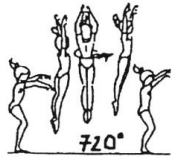



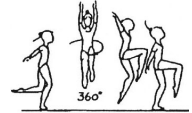

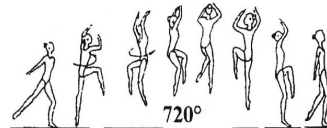

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108(*) <i>Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) или прыжок в поперечный шпагат в упор лежа, также с поворотом на 1/2 (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">A</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">B</p> <p><i>Подскок с поворотом на 1/1 (360°) в положение ноги врозь – приземление в упор лежа</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">C</p>	<p>1.208(*) <i>Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) в упор лежа (Шушунова), с поворотом на 1/1 (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p><i>Толчком одной ногой прыжок с поворотом на 1½ (540°) в горизонтальном положении в упор лежа</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">B</p>	<p>1.308</p>	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

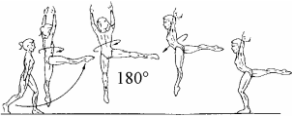

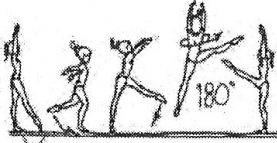



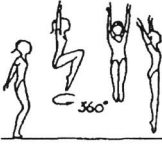



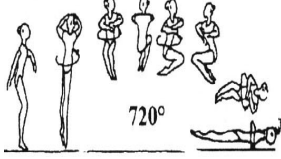

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109(*) Прыжок в шпагат (180°)</p>  <p> —</p> <p>Прыжок олень</p>  <p> —</p> <p>Прыжок олень с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p>180°</p> <p> —</p> <p>Сисон (разведение ног 180°) с приземлением на одну ногу</p>  <p> —</p>	<p>1.209(*) Прыжок в кольцо (задняя нога на уровне головы, спина прогнута, разведение ног 180°, голова откинута назад)</p>  <p> —</p> <p>Прыжок в кольцо, передняя нога согнута (задняя нога на уровне головы, голова откинута назад)</p>  <p> —</p> <p>Прыжок в шпагат в кольцо (180°)</p>  <p> —</p> <p>Прыжок в шпагат в кольцо (180°) с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p>180°</p> <p> —</p>	<p>1.309 Прыжок шагом в кольцо (разведение ног 180°)</p>  <p> —</p>	<p>1.409 (*) Прыжок тур жете (шпагат 180°), в кольцо с поротом на 180° (ФЕРАРИ)</p>  <p> —</p> <p>прыжок с 2х ног в кольцо с поворотом на 1/1 (360) (ЮРКОВСКА-КОВАЛЬСКА)</p>  <p>360°</p> <p> —</p> <p>Прыжок шагом в кольцо с поворотом на 1/2 (180°) (ТИНГ)</p>  <p>180°</p> <p> —</p>	<p>1.509</p>	<p>1.609</p>

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



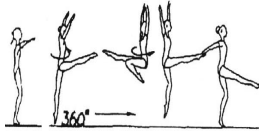

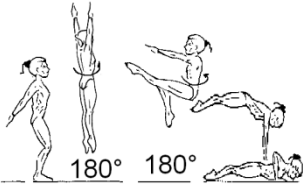

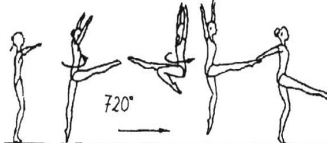

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110 Прыжок прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°), отталкивание с одной или двух ног</p>  	<p>1.210</p>	<p>1.310 Прыжок прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°), отталкивание с одной или двух ног</p>  	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111 Прыжок со сменой согнутых ног впереди (колени по очереди выше горизонтали)</p>  	<p>1.211 Прыжок со сменой согнутых ног впереди с поворотом на 1/1 (360°)</p>  	<p>1.311 Прыжок со сменой согнутых ног впереди с поворотом на 2/1 (720°)</p>  	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

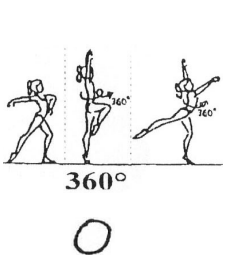
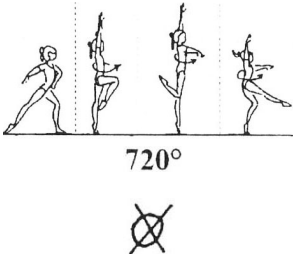
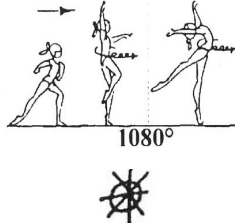
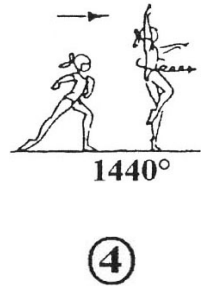
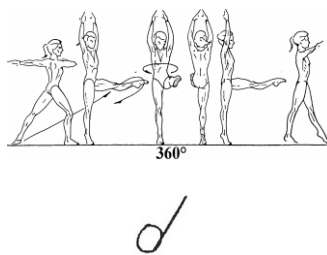
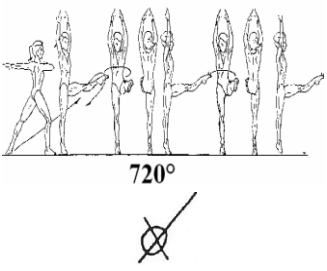
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 Прыжок фуэте в равновесие (свободная нога выше горизонтали)</p>  	<p>1.212 Прыжок с поворотом на 1/2 (180°) - свободная нога выше горизонтали</p>  	<p>1.312 Толчком одной ноги прыжок с поворотом на 1/1 (360°), прямая нога выше горизонтали во время всего элемента</p>  	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213 Толчком одной или двумя ногами прыжок в группировку с поворотом на 1/1 (360°)</p>  	<p>1.313(*) Толчком одной или двумя ногами прыжок в группировку с поворотом на 2/1 (720°), также в упор лежа</p>    	<p>1.413</p>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>





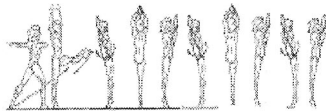




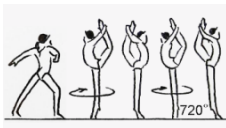



1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Прыжок с одной или двух ног – одна нога согнута, другая – прямая выше горизонтали, колени вместе (пистолетик)</p>  	<p>1.214 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°)</p>   <p>Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°) в упор лежа</p>  	<p>1.314</p>	<p>1.414</p>	<p>1.514 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 2/1 (720°)</p>  	<p>1.614</p>

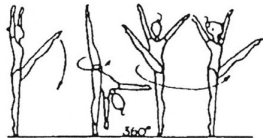
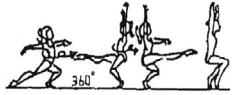


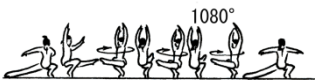

2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Поворот на 1/1 (360°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали</p> 	<p>2.201 Поворот на 2/1 (720°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали</p> 	<p>2.301 Поворот на 3/1 (1080°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501 Поворот на 4/1 (1440°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали</p> 	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 (*) Поворот на 360° с прямой ногой в горизонтальном положении на протяжении всего поворота (без захвата ноги руками опорная нога может быть прямой или согнутой)</p> 	<p>2.302</p>	<p>2.402 (*) Поворот на 720° с прямой ногой в горизонтальном положении на протяжении всего поворота (без захвата ноги руками опорная нога может быть прямой или согнутой)</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

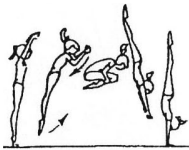
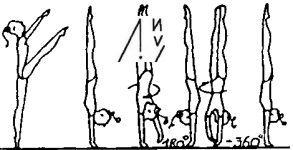
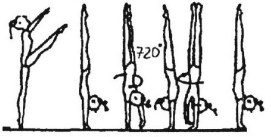
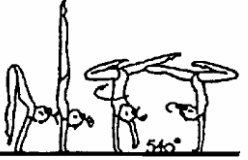
2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
2.103	<p>2.203 Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	2.303	<p>2.403 Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота (МЕМЕЛ)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p> 	<p>2.503 Поворот на 3/1 (1080°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота (МУСТАФИНА)</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> 	2.603
2.104	<p>2.204 Поворот на 1/1 (360°) в атитюде (колени маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	2.304	<p>2.404 Поворот на 2/1 (720°) в атитюде (колени маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота) (СЕМЁНОВА)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p> <p>Поворот на 2/1 (720°) в атитюде с захватом ноги двумя руками на протяжении всего поворота (БЕРАР)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p> 	2.504	2.604
2.105	<p>2.205 Поворот на 1/1 (360°) в равновесии вперёд (свободная нога выше горизонтали на протяжении всего поворота)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	2.305	2.405	2.505	2.605

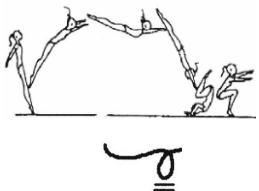
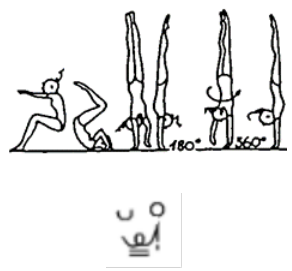
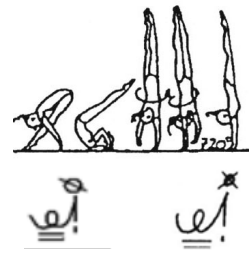
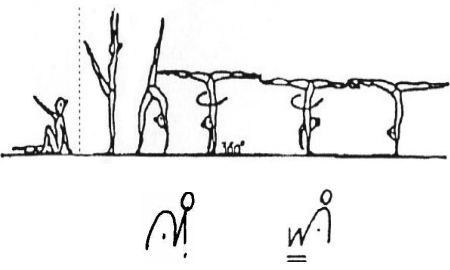
2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 Поворот на 1/1 (360°) с наклоном и выпрямлением туловища не касаясь пола рукой (иллюзион)</p>  <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>2.306</p>			
<p>2.107</p>	<p>2.207 Поворот на 1/1 (360°) в приседе на одной ноге - маховая нога прямая во время всего поворота</p>  <p style="text-align: center;">↗</p>	<p>2.307 2/1 (720°) поворот-свободная нога на уровне горизонта переходит в поворот в приседе (НГУЕН)</p>  <p style="text-align: center;">↗</p>	<p>2.407 Поворот на 2/1 (720°) в приседе на одной ноге - маховая нога прямая во время всего поворота (начало поворота без отталкивания руками от пола)</p>  <p style="text-align: center;">↗</p>	<p>2.507 Поворот на 3/1 (1080°) в приседе на одной ноге - маховая нога прямая во время всего поворота (начало поворота без отталкивания руками от пола) (МИТЧЕЛ)</p>  <p style="text-align: center;">↗ ③</p>	<p>2.606</p>
<p>2.108</p>	<p>2.208 Поворот на 2/1 (720°) и больше в положении лежа на спине согнувшись (таз и нога близко)</p>  <p style="text-align: center;">↗</p>	<p>2.3078</p>	<p>2.408</p>	<p>2.508</p>	<p>2.607</p>

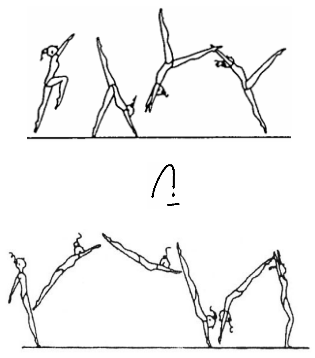
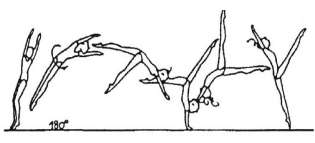
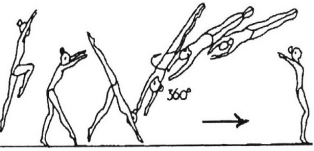
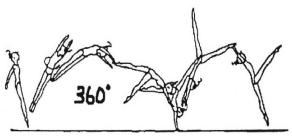
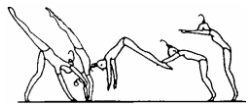
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 <i>Прыжок, махом или силой стойка (возвращение в исходное положение – любое) на руках, а также с поворотом на 1/2 - 1/1 (180°- 360°) в стойке</i></p>  <p style="text-align: center;">1/1</p>  <p style="text-align: center;">1/1</p>	<p>3.201 <i>Прыжок, махом или силой стойка (возвращение в исходное положение – любое) с поворотом на 1 1/2 - 2/1 (540°- 720°) в стойке</i></p>  <p style="text-align: center;">720°</p>  <p style="text-align: center;">540°</p>	<p>3.301</p>	<p>3.401</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>

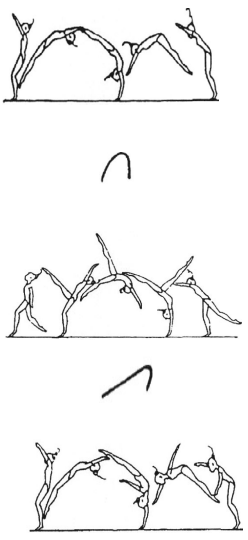
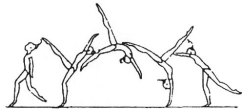
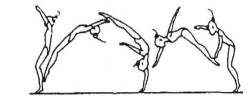
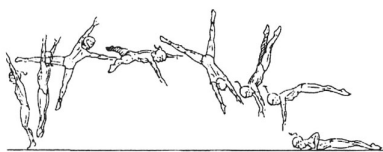

3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 <i>Полет - кувырок</i></p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103 <i>Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 1/2 - 1/1 (180° - 360°) в стойке</i></p> 	<p>3.203 <i>Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 1 1/2 - 2/1 (540-720°) в стойке</i></p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104 <i>Медленный переворот назад а также из упора сидя с поворотом на 1/1 (360°) в стойке (можно вернуться в начальное положение)</i></p> 	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

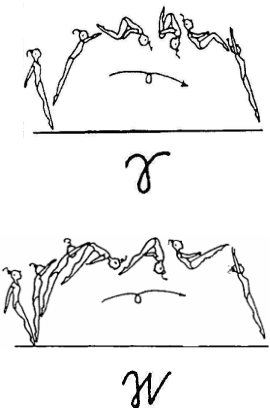
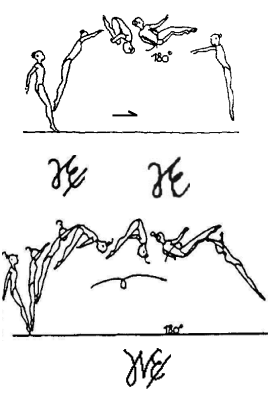
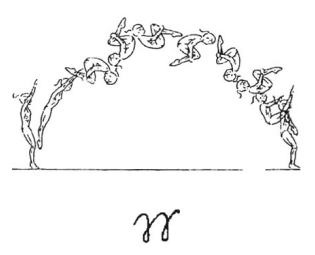

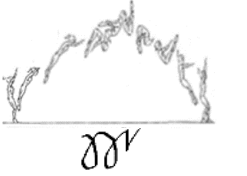
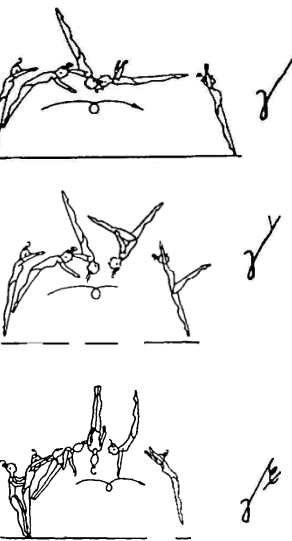
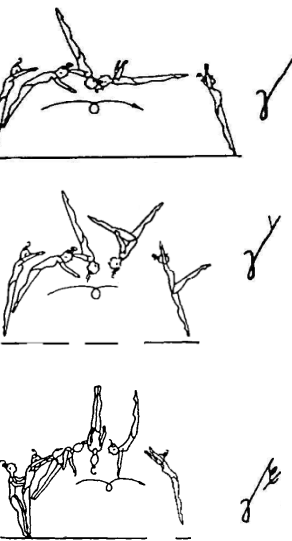
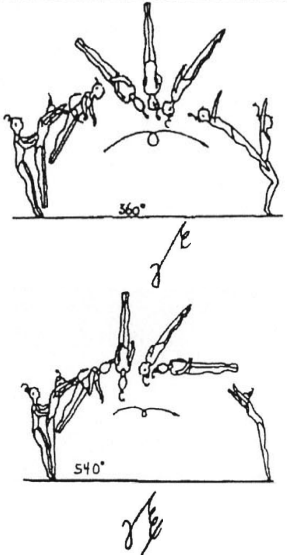
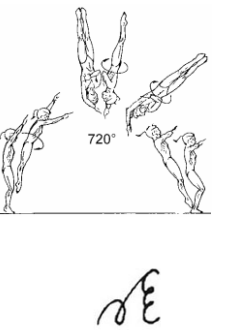
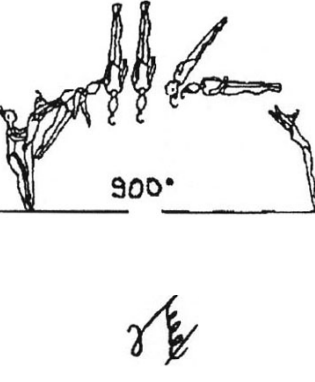
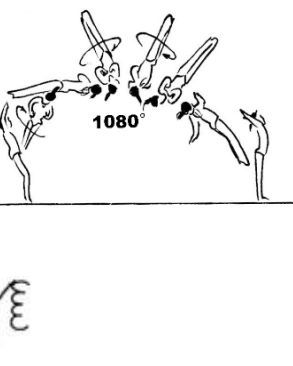
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105 <i>Темповой переворот вперед с одной ноги или темповой переворот вперед с двух ног с или без фазы полета до касания рук, приземление любое</i></p>  <p style="text-align: center;">A!</p> <p><i>Прыжок назад с поворотом на 1/2 (180°) - темповой переворот вперед – приземление любое</i></p>  <p style="text-align: center;">M!</p>		<p>3.305 <i>Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) после или до опоры руками (МОСТЕПАНОВА)</i></p>  <p style="text-align: center;">Ne</p>  <p style="text-align: center;">M!</p>			
<p>3.106 <i>Рондат</i></p>  <p style="text-align: center;">X</p>	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

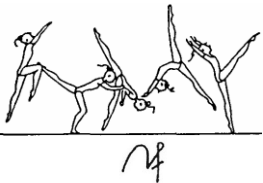
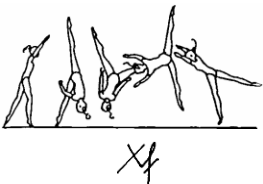
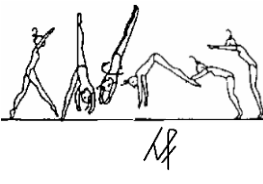
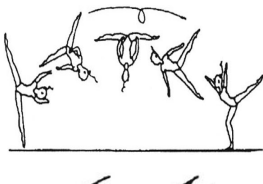
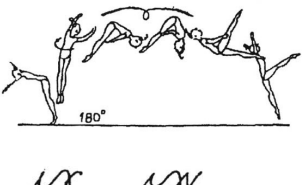
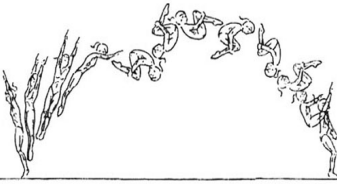
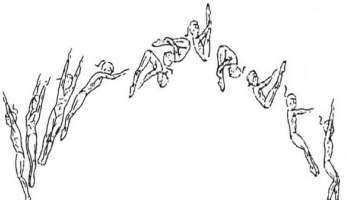

3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 <i>Все варианты фляков и ауэрбах фляков, также с опорой на одну руку</i></p>  <p style="text-align: center;">↷</p>  <p style="text-align: center;">↶</p>  <p style="text-align: center;">↷</p> <p><i>С прыжка назад поворот на ¼ (90°) сальто боком с приземлением в упор лежа (Тсавариду)</i></p>  <p style="text-align: center;">↷</p>	<p>3.207 <i>Фляк с поворотом на 1/1 (360°) до опоры руками</i></p>  <p style="text-align: center;">↷</p>	<p>3.307</p>	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

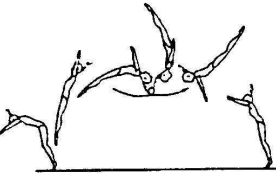
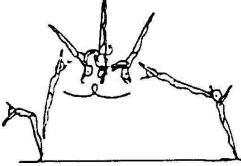
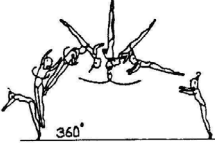
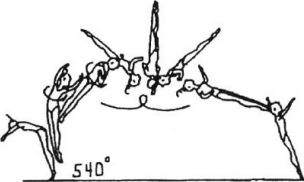
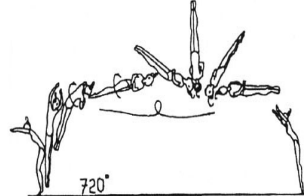
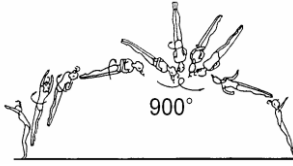
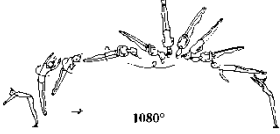
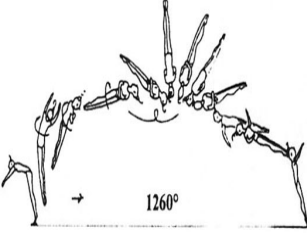
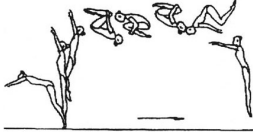
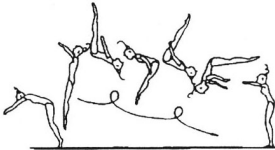
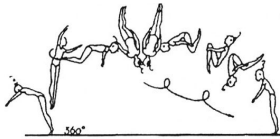
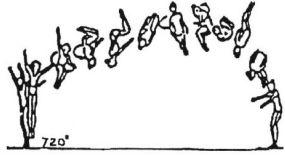
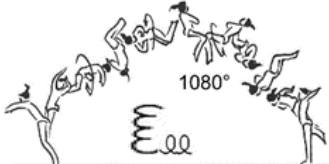
4.000 – Сальто вперед и боком

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.101 Сальто вперед в группировке или согнувшись</p> 	<p>4.201 Сальто вперед в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ - $1/1$ (180° - 360°), а также согнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)</p> 	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501 Двойное сальто вперед в группировке (ПОДКОПАЕВА)</p> 	<p>4.601 Двойное сальто вперед в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) (ПОДКОПАЕВА)</p>  <p>двойное сальто вперед согнувшись (((ДОВЕЛ))</p> 
<p>4.102</p> 	<p>4.202 Сальто вперед прогнувшись, также с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)</p> 	<p>4.302 Сальто вперед прогнувшись с поворотом на $1/1$ или $1\frac{1}{2}$ (360° или 540°)</p> 	<p>4.402 Сальто вперед прогнувшись с поворотом на $2/1$ (720°) (ТАРАСЕВИЧ)</p> 	<p>4.502 Сальто вперед прогнувшись с поворотом на $2\frac{1}{2}$ (900°) (КОЖАКАР)</p> 	<p>4.602 Сальто вперед прогнувшись с поворотом на $3/1$ (1080°) (МОЛДОНАДО)</p> 

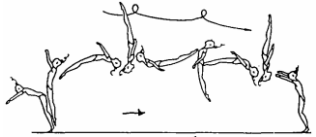
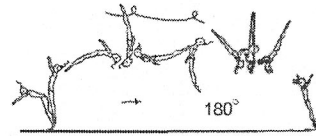
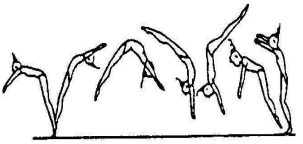

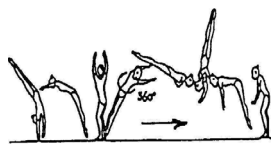
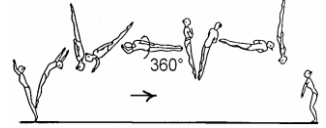
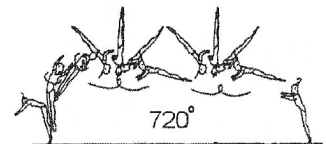
4.000 – Сальто вперед и боком

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.103 Маховое сальто вперед</p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104 Маховое сальто боком или рондат без опоры на руки</p> 	<p>4.304</p> 	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>	
<p>4.105 Толчком одной или двумя ногами – сальто боком в группировке, или согнувшись</p> 	<p>4.205 Прыжок назад с поворотом на 1/2 [180°], сальто вперед в группировке или согнувшись (Твист) – приземление любое</p> 	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505 Двойной твист в группировке, также с поворотом на 1/2 (180°) (АНДЕРСОН/ДЖЕНТШ)</p> 	<p>4.605 Двойной твист согнувшись (ДОС САНТОС)</p>  <p>4.805 Двойной твист прогнувшись (ДОС САНТОС)</p> 

5.000 – Сальто назад

A	B	C	D	E	F/G/H/I
<p>5.101 Сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись</p>  <p>eeee</p>	<p>5.201 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/2 или сальто в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p>e</p>  <p>360°</p> <p>e^и</p>	<p>5.301 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1 1/2 или 2/1 (540° или 720°)</p>  <p>540°</p> <p>e</p>  <p>720°</p> <p>e</p>	<p>5.401 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 2 1/2 (900°)</p>  <p>900°</p> <p>e</p>	<p>5.501 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)</p>  <p>1080°</p> <p>e</p>	<p>5.601 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3 1/2 (1260°)</p>  <p>1260°</p> <p>e</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402 Двойное сальто назад в Группировке (КИМ)</p>  <p>ee</p> <p>Двойное сальто назад согнувшись</p>  <p>ee</p>	<p>5.502 Двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 1/1 (360°) (МУХИНА)</p>  <p>360°</p> <p>eee ee</p>	<p>5.602/5.702</p> <p>5.802 Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°) (СИЛИВАШ)</p>  <p>720°</p> <p>eee</p> <p>5.1002 Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 3/1 (1080°) (БАЙЛЗ)</p>  <p>1080°</p> <p>eee</p>

5.000 – Сальто назад

A	B	C	D	E	F/G/H/I
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603 Двойное сальто назад прогнувшись</p>  <p>✓</p> <p>5.703 Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) (БАЙЛЗ)</p>  <p>180°</p> <p>✓</p>
<p>5.104 Темповое сальто назад</p>  <p>✓</p>	<p>5.204 Темповое сальто назад с поворотом на ½ (180°)</p>  <p>180°</p> <p>✓</p>	<p>5.304 Темповое сальто назад с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p>360°</p> <p>✓</p>	<p>5.404</p>	<p>5.504</p>	<p>5.803 Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) (ЧУСОВИТИНА/ТУЖИКОВА)</p>  <p>360°</p> <p>✓</p> <p>5.903 Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) (МООРС)</p>  <p>720°</p> <p>✓</p>

3D Sensing Technology

The technology keeps challenging, to capture the fast and complex movements.

FUJITSU

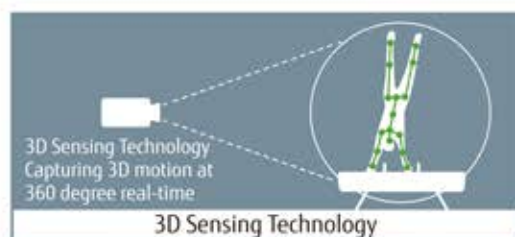


More advanced, more accurate and in real-time.

Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements.

Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges. Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



shaping tomorrow with you

FUJITSU
<http://www.fujitsu.com/global>



Часть V

ПРИЛОЖЕНИЯ

2021 FIG Vault Table

ГРУППА I			ГРУППА II			ГРУППА III			ГРУППА IV			ГРУППА V		
1,00		1,60	Квалификация: Должен быть исполнен один прыжок. Оценка идет в зачет команде и в результат многоборья. Если гимнастка хочет участвовать в финале на прыжке, она должна выполнить два прыжка. Средняя оценок за оба прыжка = окончательная оценка Команда, многоборье - финал - Должен быть выполнен один прыжок. Финал на прыжке: Гимнастка должна выполнить два прыжка из разных групп с различной второй фазой полета.											
1,01		2.00												
1,02		2.60												
1,03		3.20												
1,04		3.60												
1,05		4.00												
1,10		2.00	2,10		3.60	3,10		3.20	4,10		3.00	5,10		3.80
1,11		2.40	2,11		3.80	3,11		3.40	4,11		3.20	5,11		4.00
1,12		2.80				3,12		3.80	4,12		3.60			
			2,12		4.20	3,13		4.20	4,13		4.00	5,12		4.40
			2,13		4.60	3,14		4.60	4,14		4.40	5,13		4.80
1,20		1.60	2,20		3.80	3,20		3.40	4,20		3.20	5,20		4.00
1,21		2.40	2,21		4.00							5,21		4.20
1,22		2.60												
1,23		3.20	2,22		4.40							5,22		4.60
1,24		3.60												
1,30		3.20	2,30		4.40	3,30		3.80	4,30		3.60	5,30		4.60
1,31		3.60	2,31		4.60	3,31		4.00	4,31		3.80	5,31		4.80
			2,32		5.00	3,32		4.40	4,32		4.20	5,32		5.20
1,40		2.00	2,33		5.40	3,33		4.80	4,33		4.60	5,33		5.60
			2,34		5.80	3,34		5.20	4,34		5.00	5,34		6.00
						3,35		5.60	4,35		5.40			
1,50		2.20	2,40		4.80				4,40		3.60			
1,51		2.60	2,41		5.20				4,41		4.00			
1,52		3.00							4,42		4,20			
1,53		3.40	2,50		6.00				4,50		3,80			
1,60		2.40							4,51		4,20			
1,61		2.80							4,52		4,60			
1,62		3.20							4,53		5,00			

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

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

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


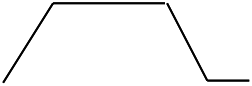
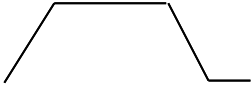
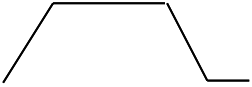

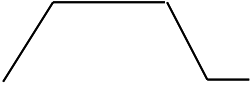




2	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
01	↖		↖		
02		↖	↖	↖	
03		↖	↖	↖	
04		↖		↖	↖
05	↖		Z	Z	Z
06		↖	ZA		ZÄ
07	↖	↖		↖	
08	↖	↖ ↖	↖	↖ ↖	
09		↖		↖	
10	M ≤	M	M		
11		↖	↖	↖	
12	↖	↖		↖	↖
3.01	○	○		○	○
3.02			○	○	
3.03				○	○
3.04				○	○
3.05				○	○
3.06		↖		↖	
3.07		↖	↖	↖	↖
3.08		↖		↖	
4.01	↖				
4.02	↖ ↖	↖			
4.03	! !	↖			
4.04		↖ ↖	↖		
4.05			↖		
4.06		↖ ↖	↖		
4.07	× × ×		↖		
4.08	↖ ↖ ↖	↖	↖ ↖		
4.09	↖ ↖ ↖	↖	↖ ↖ ↖		
4.10		↖	↖ ↖		

5	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F.600	G.700	H-800
01		↖ ↖	↖	M M M	M			
02		↖	M	M				
03			↖	↖				
04		↖ ↖	↖	↖				
05				↖ ↖ ↖	↖			
06		↖ ↖	↖	↖				
07		↖ ↖	↖ ↖ ↖	↖				
08		↖		↖ ↖	↖ ↖			
09				↖				
10			↖	↖	↖			
11				↖	↖	↖		
12			↖ ↖ ↖		↖	↖	↖	
13			↖ ↖ ↖			↖		
6.01	↖	↖	↖		↖			
6.02	↖ ↖ ↖	↖ ↖ ↖	↖ ↖ ↖	↖		↖		
6.03		↖ ↖	↖ ↖	↖			↖	
6.04	↖ ↖ ↖	↖	↖ ↖	↖		↖		
6.05				↖	↖		↖ ↖ ↖	↖
6.06	↖ ↖ ↖	↖ ↖ ↖	↖ ↖ ↖ ↖	↖ ↖		↖ ↖		
6.07		↖ ↖ ↖	↖ ↖ ↖	↖ ↖ ↖	↖ ↖			

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

		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800	I-900	J-1.00
3.	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
	06										
	07										
4.	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
5.	01										
	02										
	03										
	04										

Квалиф Мн. Финал по сн. Финал команд

<p># # Выполнен</p> <p>Нац</p>  <p>Оценка Д</p> <p>Сбавки</p> <p>Оконч. оценка</p>	<p># # Выполнен</p> <p>Нац</p>  <p>Оценка Д</p> <p>Сбавки</p> <p>Оконч. оценка</p>
<p># # Выполнен</p> <p>Нац</p>  <p>Оценка Д</p> <p>Сбавки</p> <p>Оконч. оценка</p>	<p># # Выполнен</p> <p>Нац</p>  <p>Оценка Д</p> <p>Сбавки</p> <p>Оконч. оценка</p>
<p># # Выполнен</p> <p>Нац</p>  <p>Оценка Д</p> <p>Сбавки</p> <p>Оконч. оценка</p>	<p># # Выполнен</p> <p>Нац</p>  <p>Оценка Д</p> <p>Сбавки</p> <p>Оконч. оценка</p>
<p># # Выполнен</p> <p>Нац</p>  <p>Оценка Д</p> <p>Сбавки</p> <p>Оконч. оценка</p>	<p># # Выполнен</p> <p>Нац</p>  <p>Оценка Д</p> <p>Сбавки</p> <p>Оконч. оценка</p>
<p># # Выполнен</p> <p>Нац</p>  <p>Оценка Д</p> <p>Сбавки</p> <p>Оконч. оценка</p>	<p># # Выполнен</p> <p>Нац</p>  <p>Оценка Д</p> <p>Сбавки</p> <p>Оконч. оценка</p>

CV 0,1	0,2	CR	CV 0,1	0,2	CR	CV 0,1	0,2	CR
D+D или сложнее	D (полёт → or ↗) + C или сложнее на В/Ж Должны выполняться в этом порядке	НВ ↗ LB Полет → *2 разных хвата (без полета, не наск./соск.) Пов. на 360 (не наскок)	Акро с полетом (с отскоком)	C+C В+D(назад) В+E	C/D+D В+D (вперед) В+F	2 разн танц. - 180° шпагат или попереч. Поворот, кувырки (Гр. 3,4) Акро соедин (2 элем 1 сальто Акро направление (Вп/Б & Н)	Акро непрям. — В/С+D А+А+D С+Е D+D А+А+Е А+Е С+D	2 разн. Танц. - 1 с 180° шпагат Сальто с поворотом (мин. 360°) Двойное сальто Сальто вп. и назад в одной или разных линиях
	E+E (один элемент должен быть с полётом) D+F (оба с полетом) Соскок D (и сложнее)		Соед. с надбавкой	C + C (Танц.) A + C (Повороты) В + D (Смеш.)	D + D ок D (и сложнее)		Акро прям — А+D С+С Смеш. D(сальто) + А(танц.) Е(сальто) + А(танц.)	
	Прыжок с НЖ на ВЖ 0,5 Бис на ВЖ, поставить ноги на НЖ 0,5 +2 одинаковых элем. перед соскоком 0,1		плохая осанка (голова, плечи, туловище) 0,1 недостаточная амплитуда (максимальное удл) 0,1 недостаточная амплитуда махов 0,1 носки не вытянуты / расслаблены / повернуты 0,1 отсутствие работы в ходьбе на носках 0,1 недостаточное вовлечение частей тела 0,1 недостаточная вариативность р темпа 0,1 упражнение как серия отдельных элементов 0,1 отсутствие движений боком (без DV) 0,1 отсутствие движения близко к бревну 0,1 Нет соскока 0,5	Наскок без DV 0,1		Повороты D+B плохая осанка (голова, плечи, туловище) 0,1 максимальная широта движений 0,1 носки не оттянуты / расслаблены / повернуты : 0,1 недостаточное вовлечение частей тела 0,1 плохая сочетаемость со стилем музыки 0,1/0,3 упражнение как серия отдел. Эл-тов 0,1 Недостаточная сложность или креативность ди 0,1 Нет движения близко к ковру 0,1 плохая хореография в углу / разнообразия 0,1	Соскок D (и сложнее)	Нет связи с муз. в части упраж. 0,3 Нет связи с муз. в конце упраж. 0,1

		Брусья			DV	
		Акро	Танц.	Сумма	DV	
		1. J			CR	
		.9 I				
		.8 H			CV	
		.7 G				
		.6 F			D- оценка	
		.5 E			E- оценка	
		.4 D				
		.3 C				
	EXE	ART	.2 B		Окончательная оценка	
		.1 A				

		Брусья			DV	
		Акро	Танц.	Сумма	DV	
		1. J			CR	
		.9 I				
		.8 H			CV	
		.7 G				
		.6 F			D- оценка	
		.5 E			E- оценка	
		.4 D				
		.3 C				
	EXE	ART	.2 B		Окончательная оценка	
		.1 A				

		Брусья			DV	
		Акро	Танц.	Сумма	DV	
		1. J			CR	
		.9 I				
		.8 H			CV	
		.7 G				
		.6 F			D- оценка	
		.5 E			E- оценка	
		.4 D				
		.3 C				
	EXE	ART	.2 B		Окончательная оценка	
		.1 A				



ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА - оценка бригады D

Соревнование:
Квалиф. Мног. Финал на сн. Финал Команд

Номер гимнастки

Страна



1 _____

2 _____

Подпись судьи D1

Подпись судьи D2

Дата _____

Имя гимнастки

Трудность

Спец. требования

Надбавки

Сумма

Нейтральные сбавки

время

линия



ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА - оценка бригады E

Соревнование:
Квалиф. Мног. Финал на сн. Финал Команд

Номер гимнастки

Страна



1 _____

2 _____

Номер судьи и подпись

Дата _____

Имя гимнастки

Исполнение

Артистич.
Бр. и В/У

Сумма

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



WAG - ЛИНИЯ

Номер	Имя	Страна	0.10	0.30	Сумма сбавок	Заметки
Квалиф.	#:	Снаряд		Подпись		
Финал мног.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Финал на снарядах						
Финал Команд						



WAG Время

Номер	Имя	Страна	Время падения	Время упраж.	Другие сбавки за время	Сумма Сбавок	Заметки
Квалиф.	#:	Снаряд			Подпись:		
Финал мног.							
Финал на снарядах		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Финал Команд							

Изменения для соревнований среди юниоров

Правила соревнований 2021 года предназначены:

- для судейства международных соревнований под эгидой ФИЖ, соревнований, проводимых федерациями и континентальными союзами, Юношеских Олимпийских игр и других мульти-спортивных игр, а также других международных соревнований и турниров
- для стандартного судейства четырех фаз официальных соревнований ФИЖ: квалификации, финала командных соревнований, финала многоборья и финалов на отдельных снарядах.

Для соревнований среди юниоров существуют изменения к правилам соревнований.

Статья 2.1 Права гимнасток

2.1.2 Разминка

- В квалификации, командном финале, финал многоборья и финалах на отдельных снарядах каждой выступающей гимнастке (включая запасную, вместо травмированной гимнастки) предоставляется разминка на помосте на всех снарядах (короткая разминка перед выступлением). Максимальное время разминки смотри в техническом регламенте ФИЖ статья 4.11.8.
- В финалах на отдельных снарядах разминка проводится **2 группами**.

Примечание:

- *В квалификационных и финале команд время разминки принадлежит команде, кроме опорного прыжка. Команда должна следить за временем, чтобы последняя гимнастка успела размяться.*
- *В смешанных группах время разминки принадлежит гимнастке.*

Статья 7 Правила оценки Д

7.2 Трудность (DV)

Ограничение трудности: максимальная стоимость элементов F, G, H, I или J 0.50 балла.

7.3 Требования к композиции (CR) 2.00

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

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

7.4 Надбавки за соединения

Формулы для надбавок за соединения описаны в статьях 11, 12 и 13 (должны учитываться ограничения трудности).

Надбавка за соскок не даётся.

10.4 Требования

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

- В квалификации, командном финале и финале многоборья выполняется один прыжок.
 - В квалификации первый прыжок засчитывается за команду и/или многоборье.
 - Гимнастка, желающая принять участие в финальных соревнованиях на прыжке, должна выполнить два прыжка в соответствии с правилами финальных соревнований на прыжке.

- В финале на снаряде гимнастка должна выполнить два разных прыжка (могут быть из одной группы, но разные номера), средняя оценка которых является окончательной оценкой.

10.4.2 Сбавки на снаряде (Бригада Д)

У всех прыжков есть номер.

Сбавка не производится, если гимнастка выполняет не тот прыжок, номер которого был показан.

- Опора одной рукой (сбавка производится с окончательной оценки) – 2.00 балла.

- В квалификационных соревнованиях для участия в финале на и в финале на прыжке

- если один из прыжков получает "0" (10.4.3)

Оценка: оценка выполненного прыжка делится на 2 = окончательная оценка.

Статья 14 – Таблица элементов

Запрещается выполнение следующих элементов:

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

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Women's Artistic Gymnastics

Женская гимнастика - символы

**Gymnastique artistique féminine
Ecriture symbolique**

**Gimnasia artistica feminina
Escritura simbólica**

Издание 2022г.



CIRQUE DU SOLEIL
ENTERTAINMENT GROUP



The FIG is proud to present its Official Partners, who not only support the FIG financially and in kind, but understand Gymnastics and the importance of the FIG's efforts to promote the development of all its disciplines.

Our Official Partners help to make our World Championships and the World Gymnaestrada a great success and constantly support our member Federations.

TOKIO
INKARAMI

We thank them for their dedication and ask the World of Gymnastics to return the favour by supporting the companies that advance the spirit of Gymnastics.

Official Partners of the FIG



Содержание

Страница

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

Примечание:

Этот документ начинается с описания основных символов для элементов на всех снарядах – висы, упоры, стойки, прыжки и подскоки, положение ног и тела, вращения и сальто.

Специфические символы для брусьев изложены в отдельной главе, для бревна и вольных упражнений, акробатические и танцевальные элементы, находятся в одной главе. Символы для прыжков описаны в последней части брошюры.

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

Женский Технический комитет благодарит следующих людей за помощь в подготовке 3го издания брошюры символов:

1986	подготовка текста, символов, организация историческая справка	Маргот Дитц Джеки Фай	Германия США
1999-2022	проект, производство, компьютеризация, обновление	Линда Чечински	США
1999	английский перевод	Джеки Фай	США
1999-2022	английский перевод	Линда Чечински	США
1999-2022	французский и немецкий перевод	Агнета Гетберг Енсбела Фонсека Мияке Иветт Бразье Сабрина Клесберг	Швеция Португалия Франция Германия
1999-2022	испанский перевод	Елена Лауро	Аргентина
1997-2022	русский перевод	Нелли Ким Елена Лаури	Беларусь США

ВВЕДЕНИЕ

История развития символьной записи

В 1979 году Женский технический комитет ФИЖ впервые опубликовал символы для основных элементов женской спортивной гимнастики.







В период с 1980 по 1986 год условное обозначение прошло обширное практическое тестирование с целью достижения совершенства в соответствии с эволюцией гимнастики. Все упражнения, выполняемые на официальных соревнованиях ФИЖ (Олимпийские игры, чемпионаты мира, кубки мира и чемпионаты Европы среди взрослых и юниоров под юрисдикцией ФИЖ), были записаны символами научно-техническими сотрудниками, затем проанализированы с помощью видеозаписи. Таким образом, был проведен систематический анализ. Используя записанное содержание упражнений, ЖТК смог отслеживать тенденции развития и совершенствовал правила судейства.



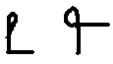


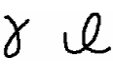
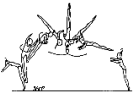
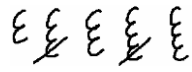

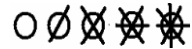


В 1985 году было опубликовано приложение, а в июле 1986 года вышло первое издание брошюры под названием «Предложение для введение международного языка символов в женской спортивной гимнастике». Затем, в 1990-91 г.г. ФИЖ выпустила видеофильм и брошюру для обучения и практики. Видео, а также прилагаемая к нему брошюра были подготовлены Маргот Дитц - Германия, которой эту задачу поручила президент ЖТК Еллен Бергер. На основе реализации этой сложной разработки в правилах судейства 1993 г. появилась впервые система символов.

С 1999 года брошюра по условным обозначениям была обновлена и отформатирована с использованием компьютерных технологий г-жой Линдой Ченсински.

Благодаря постоянному прогрессивному развитию новых элементов в женской спортивной гимнастике, ЖТК рад опубликовать обновление брошюры символов 2021 г. с целью предоставления официальной редакции для судей. ЖТК надеется, что это обновленная брошюра поможет судьям:

- точно записывать все выполненные элементы
- быстро определить содержание упражнения
- общаться с другими судьями из разных языковых групп и
- самое главное - запоминать во время соревнований динамические и современные упражнения целиком.

ENGLISH	FRANÇAIS	Russian	ESPAÑOL
Basic Symbols for All Apparatus	Symboles de base pour tous les agrès	Основные символы для всех снарядов	Símbolos básicos para todos los aparatos
<ul style="list-style-type: none"> • Hang 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension 	<ul style="list-style-type: none"> • Вис 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspensión
<ul style="list-style-type: none"> • Stable Support surface 	<ul style="list-style-type: none"> • Surface d'appui stable 	<ul style="list-style-type: none"> • Поверхность 	<ul style="list-style-type: none"> • Superficie de apoyo estable
<ul style="list-style-type: none"> • Stand frontways, rearways 	<ul style="list-style-type: none"> • Station faciale, dorsale (fac., dors.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Стоять лицом вперед, назад 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de pie de frente, de espaldas
<ul style="list-style-type: none"> • Support, ie with support of hips 	<ul style="list-style-type: none"> • Appui, par ex. avec appui facial 	<ul style="list-style-type: none"> • Упор, т.е. в упоре на бедрах 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo, ej. con apoyo de caderas.
<ul style="list-style-type: none"> • Without support of the hips (clear) 	<ul style="list-style-type: none"> • appui dorsal libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Без упора/касания бёдрами 	<ul style="list-style-type: none"> • Sin apoyo de cadera (libre)
<ul style="list-style-type: none"> • Clear pike support 	<ul style="list-style-type: none"> • Appui dors, libre jambs levees à la tete 	<ul style="list-style-type: none"> • Высокий угол 	<ul style="list-style-type: none"> • Al apoyo libre cargado
<ul style="list-style-type: none"> • Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Appui tendu renversé (atr) 	<ul style="list-style-type: none"> • Стойка 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo invertido
<ul style="list-style-type: none"> • Jump, Leap, Hop, flight phase 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut, phases d'envol 	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок или подскок, фаза полета 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto, fase de vuelo


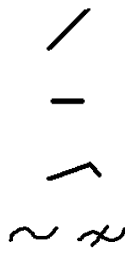



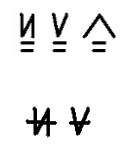
Leg and body positions	Position des jambes et du corps		Положение ног и тела	Posición de piernas y cuerpo
<ul style="list-style-type: none"> •Tuck, pike, straddle •Kehr-rear, flank, wendy-front 	<ul style="list-style-type: none"> •groupé, carpé, écarté 		<ul style="list-style-type: none"> •В группировке, согнувшись, ноги врозь, 	<ul style="list-style-type: none"> •Agrupado, carpado, piernas separadas
	<ul style="list-style-type: none"> •dorsal, costal, facial 		<ul style="list-style-type: none"> •Спиной, боком, лицом 	<ul style="list-style-type: none"> •Dorsal, lateral, facial
<ul style="list-style-type: none"> • Body position stretched, with step-out 	<ul style="list-style-type: none"> • position du corps tendu, écarté 		<ul style="list-style-type: none"> •Прогнувшись, с приземлением на одну ногу 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)
Turns	Rotations		Повороты	Rotaciones
<ul style="list-style-type: none"> • around the breadth axis Forward, backward 	<ul style="list-style-type: none"> • autour de l'axe transversal en avant, en arrière 		<ul style="list-style-type: none"> • Вращение – сальто вперед, назад 	<ul style="list-style-type: none"> •en el eje transversal adelante, atrás
<ul style="list-style-type: none"> •around the long axis 	<ul style="list-style-type: none"> •autour de l'axe longitudinal 		<ul style="list-style-type: none"> •Вращение – винты и повороты 	<ul style="list-style-type: none"> •en el eje longitudinal
<p>or</p> 	<p>ou</p>	<p>360° 540° 720° 900° 1080°</p> 		<p>o</p>
<ul style="list-style-type: none"> • around the median axis 	<ul style="list-style-type: none"> • autour de l'axe antéro-postérieur (latéral) 		<ul style="list-style-type: none"> • Вращение боком 	<ul style="list-style-type: none"> •en el eje antero-posterior (lateral)

UNEVEN BARS

BARRES
ASYMÉTRIQUES

Брусья




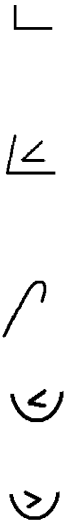
PARALELAS ASIMÉTRICAS

Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès	Символы для снаряда	Símbolos específicos del aparato	
<ul style="list-style-type: none"> Grip change <ul style="list-style-type: none"> – with small flight phase 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de prises <ul style="list-style-type: none"> – avec petit envol 	<ul style="list-style-type: none"> Перемена хвата <ul style="list-style-type: none"> – С небольшой фазой полета 	<ul style="list-style-type: none"> Cambio de tomas <ul style="list-style-type: none"> – con pequeña fase de vuelo 	
		•		
<ul style="list-style-type: none"> – with large flight phase (LB to HB) – with hop (mostly to reverse grip) – reverse grip (use only when necessary) – to L grip, to mixed L grip 	<ul style="list-style-type: none"> – avec grande phase d'envol (bi-bs) – en sautant (principalement en prises palm.) – prises palm. (utiliser seulement si nécessaire) – en prises cub. ou prises mixtes palm. cub. 		<ul style="list-style-type: none"> – С большой фазой полета (с Н/Ж на В/Ж) – С подскоком (в основном в хват снизу) – Хват снизу (пользуйтесь только когда нужно) – Обратный хват, смешанный обратный хват 	<ul style="list-style-type: none"> – con gran fase de vuelo (BI a BS) – con salto (principalmente a toma palmar) – toma palmar (usar sólo si es necesario) – a toma cubital, a toma cubital mixta
<ul style="list-style-type: none"> Flight bwd. over the <ul style="list-style-type: none"> – same bar – From the HB over the LB 	<ul style="list-style-type: none"> Envol en arr. par-dessus <ul style="list-style-type: none"> – la même barre – de la bs par-dessus bi 		<ul style="list-style-type: none"> Vuelo atrás sobre <ul style="list-style-type: none"> – la misma banda – desde BS por sobre BI 	
 <ul style="list-style-type: none"> – To handstand on the LB 	<ul style="list-style-type: none"> – à l'appui renversé sur bi 	<ul style="list-style-type: none"> – В стойку на Н/Ж 	<ul style="list-style-type: none"> – al apoyo invertido en BI 	
				
<ul style="list-style-type: none"> Leg Swing Movements 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvements d'élan des jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Махи ногами 	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos con impulso de piernas 	
<ul style="list-style-type: none"> – Squat on, stoop on, straddle on – Squat through, stoop through 	<ul style="list-style-type: none"> – Pour poser jambes fl. tendues, écartées – Passer jambes fl. tendues 		<ul style="list-style-type: none"> – al apoyo de piernas flexionadas (cuclillas), extendidas, separadas – a pasar las piernas flexionadas, extendidas 	

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

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

- | | | | | |
|--|---|--|--|--|
| – Giant circle bwd. without/with reaching handstand | – Grand tour en arr. sans/avec l'atr | | – Большой оборот назад, так же в стойку | – Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido |
| – Giant circle fwd. without/with reaching handstand (also in regular grip) | – S'abaisser en av. grand élan circ.en av. sans/avec l'atr (aussi en prise dorsale) | | – Большой оборот вперед, так же в стойку и в нормальном хвате | – Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (también con toma dorsal) |
| – Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand | – Grand élan circ. en av. en prises cub.sans/avec l'atr | | – Большой оборот вперед, в обратном хвате, так же в стойку | – Gran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido |
| – Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand | – Stalder en arr. sans/avec l'atr | | – Штальдер назад, так же в стойку | – Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido |
| – Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip | – Stalder en av. sans/avec l'atr, aussie en prises cub. | | – Штальдер вперед, так же в стойку и в обратном хвате | – Stalder ad. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital |
| – Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand | – Elan circ. carapé ou libre Elan circ en av. à l'atr | | – Оборот вперед согнувшись с упором или без упора ногами в стойку | – Con o sin apoyo de pies ad. con llegar al apoyo invertido |
| – Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand | – Elan circ. carapé en arr. sans/avec l'atr | | – Оборот назад согнувшись с упором или без упора ногами в стойку | – Con o sin apoyo de pies atr. con llegar al apoyo invertido |
| – seat (pike) circle forward through clear extended support to finish near handstand | – Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr | | – Оборот вперед в упоре согнувшись – выбить и закончить почти в стойке | – Giro dorsal adelante sentado-carpado pasando por el apoyo libre extendido a finalizar cerca de la vertical |

Hip Circles and Hechts	Tours d'appui et poissons		Обороты касаясь и перелеты	Vueltas y Ángeles
<ul style="list-style-type: none"> with support of the hips fwd., bwd. Hip circle bwd. with hecht Clear hecht 	<ul style="list-style-type: none"> avec appui des hanches av., arr. tour d'appui facial en arr. et poisson tour d'appui fac. libre et poisson 		<ul style="list-style-type: none"> касаясь бедрами, вперед, назад. Оборот касаясь с перелетом Перелет с оборота не касаясь 	<ul style="list-style-type: none"> con apoyo de caderas ad., atr. vuelta atr. y ángel vuelta libre atr. y ángel
Kips	Bascules		Подъёмы разгибом	Kips
<ul style="list-style-type: none"> Glide kip-up on the LB Glide, back kip to rear support Long hang Kip-up Inverted pike swing fwd to rear support (fwd. seat circle) Inverted pike swing bwd to rear support (bwd. seat circle) 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule fac. bi Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale Bascule faciale à la suspension bs Bascule dors. en av. Bascule dors. en arr. 		<ul style="list-style-type: none"> Подъём разгибом на Н/Ж Подъём разгибом в упор сзади. Подъём разгибом на В/Ж Оборот вперед в упоре. Оборот назад в упоре 	<ul style="list-style-type: none"> Kip en BI Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (kip dorsal) Desde la suspensión, kip en BS Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (vuelta ad. sentada - carpada-) Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (vuelta atr. sentada - carpada-)

- Reverse kip-up on the LB


















- Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr.


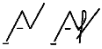




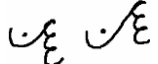




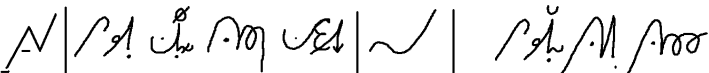
- Подъём разгибом назад на Н/Ж

- Kip dorsal (invertido) en BI

Elements with Long Axis Turns	Éléments avec rotation de l'axe longitudinal		Элементы с поворотом по продольной оси	Elementos con giro en el eje longitudinal
<ul style="list-style-type: none"> • Underswing with ½ turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet 	<ul style="list-style-type: none"> • Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds 		<ul style="list-style-type: none"> • Мах близко к жерди с поворотом на ½ (180°) в упор на той же жерди с/без опоры ногами 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies
<ul style="list-style-type: none"> • Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB 	<ul style="list-style-type: none"> • Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi 		<ul style="list-style-type: none"> • Мах с поворотом на ½ (180°) и перелет в стойку на Н/Ж 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180*) y vuelo al apoyo invertido en BI
<ul style="list-style-type: none"> • Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Большой оборот назад в стойку с поворотом на 1/1 (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)
<ul style="list-style-type: none"> • Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°) 	<ul style="list-style-type: none"> • grand tour en arr. à l'atr avec 1½ tour (540°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Большой оборот назад в стойку с поворотом на 1½. (540°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1½ giro (540°)
Flight Elements with	Éléments d'envol avec		Элементы с полетом	Elementos de vuelo con
<ul style="list-style-type: none"> • Breadth Axis Turn – Comaneci – Salto 	<ul style="list-style-type: none"> • rotation autour l'axe transversal – salto Comaneci 		<ul style="list-style-type: none"> • Сальто – Команечи 	<ul style="list-style-type: none"> • Giro en el eje transversal – Mortal Comaneci
<ul style="list-style-type: none"> – Jägersalto 	<ul style="list-style-type: none"> – salto Jäger 		<ul style="list-style-type: none"> – Егер 	<ul style="list-style-type: none"> – Mortal Jäger
<ul style="list-style-type: none"> • Counter Straddle Technique 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de contre-mouvement 		<ul style="list-style-type: none"> • Контр перелет ноги врозь 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de contramovimiento con piernas separadas

– Tkatchev 	– Tkatchev		– Ткачев	– Tkatchev
– Ricna-Straddle 	– passé écarté Ricna		– Рична	– Ricna
Combination Turns in Flight	Rotations combinées pendant l'envol		Полет и поворот	Giros combinados durante el vuelo
– Deltchev - Salto	– salto Deltchev		– Делчев	– Mortal Deltchev
– Mixed Grip Salto	– salto en prises mixtes		– Сальто и смешанный хват	– Mortal con toma mixta
– Chorkina 	– Chorkina		– Хоркина	– Chorkina

Flight from LB to a Hang on HB	Envol de bi à la suspension bs		Полет с Н/Ж в вис на В/Ж	Vuelo desde BI a la suspensión en BS
Counter movement fwd	Contremouvement		Контр движение вперед	Contramovimient
Schaposchnikova 	Schaposchnikova		Шапошникова	Schaposchnikova
Stalder bwd. through a handstand with ½ turn (180°) and flight to a hang on the HB	Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension bs		Штальдер назад через стойку в поворотом на ½ (180°) и полетом на В/Ж	Stalder atr. pasando por el apoyo invertido con ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS
Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB	Élan par dessous bi, contremouvement avec envol à la suspension bs		Мах близко к жерди на Н/Ж и контр перелёт вперед в вис на В/Ж	Impulso por debajo de la band (sin apoyo de pies) bi, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS
Mounts - Examples	Entrées - Exemples		Наскок - примеры	Entradas - Ejemplos
Indication of direction by arrows	Signe distinctif de la direction par des flèches		Направление движения - стрелки	Indicación de la dirección por medio de flechas
Indication of take-off (flight)	Signe distinctif de l'appel (vol)		Отталкивание	Indicación de despegue (vuelo)

Indication of flight up to the bar by a long line	Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long		Полет к жерди	Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga
Straddle over or free Straddle over the LB to a hang on the HB	Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs		Ноги врозь через Н/Ж с или без толчка руками в вис на В/Ж	Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS
Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar	Elan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre		Разножка	Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda
Jump to handstand on the LB	Saut à l'atr bi		Прыжок в стойку на Н.Ж	Salto al apoyo invertido en BI
Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB	Saut poisson par-dessus bi avec répulsion des mains à la suspension bs		Наскок ноги вместе с толчком руками в вис на В/Ж	Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS
Dismounts	Sorties		Соскоки	Salidas
Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)	Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°)		Мах близко к жерди в сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)	Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°)
Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)	Elan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)		Сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)
Swing fwd. to double salto bwd. piked	Elan en av. et double salto arr. carpé		Двойное сальто назад согнувшись	Impulso ad. al doble mortal atr. carpado
Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to double salto fwd. tucked	S'abaisser en av. entre les b – élan en arr. et double salto av. groupé		Двойное сальто вперед в группировке с оборота вперед	Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado
Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked	Appui fac. bs. face à bi – élan en arr. près de l'ar et salto av. groupé		Отмах почти в стойку на В/Ж – сальто вперед в группировке	Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. agrupado
Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars	Descriptions d'exercices Exemple — Barres Asymétriques		Пример – упражнение на брусьях	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo — Paralelas Asimétricas
				

BALANCE BEAM AND FLOOR
POUTRE ET SOL
Бревно и В/У
VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Apparatus Specific Symbols
Symboles spécifiques à l'agrès
Символы на снаряде
Símbolos específicos del aparato

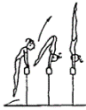
- Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)
– Handstand in Side Position



- Sit in SP



- Press to Handstand in SP



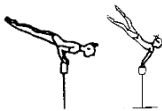
- Mounts without/with support of the hands
– free jump up to a straddle stand □

- jump up to straddle stand with support of hands

- Balance Stand

- headstand, kneestand

- planche support, clear (front support) planche



- Point (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale

- Atr en position latérale

- siège en position latérale

- Elévation à l'atr lat

- entrées sans / avec l'appui des mains

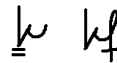
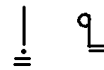
Psaut libre à la stat. écartée.

Psaut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains

- Stations

- appui renversé sur la tête, planche à genou

- appui facial horiz., appui fac. horiz. libre



- Точка (.) – исполнение элемента боком

- Стойка продольно

- Сидя продольно

- Спичаг продольно

- Наскок с/без опоры руками

- Прыжок без опоры руками в положение ноги врозь

- Прыжок в положение ноги врозь с опорой руками

- Удержания

- Стойка на голове, коленях

- Удержание в горизонтальном положении

- Punto (.) sobre el símbolo indica ejecución en posición transversal

- Apoyo invertido transversal

- Sentado transversal

- Pulse para Apoyo invertido transversal

- Entradas con o sin apoyo de manos

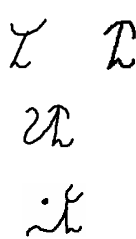

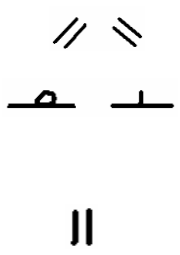
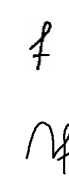

- salto libre a la posición de pie con piernas separadas


- salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos

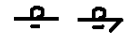
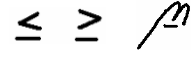








- Posiciones de equilibrio

- apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla

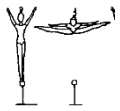
- plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre

<ul style="list-style-type: none"> • Stands on the ball of the foot (always in connection with the symbol) 	<ul style="list-style-type: none"> • Station sur la pointe des pieds (toujours en relation avec le symbole) 	~	<ul style="list-style-type: none"> • Стоя на полупальцах (всегда соединяется с другим символом) 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio en punta de pie (siempre en relación al símbolo)
<ul style="list-style-type: none"> • Waves <ul style="list-style-type: none"> – Scale fwd., bwd on the ball of the foot – Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot – Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot 	<ul style="list-style-type: none"> • Ondes <ul style="list-style-type: none"> – planche faciale, dors sur la pointe du pied – Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied – Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied 		<ul style="list-style-type: none"> • Волны <ul style="list-style-type: none"> – Удержание ноги впереди, сзади на полупальцах – Волна вперед в ласточку на полупальце – Волна боком в удержание ноги впереди на полупальцах 	<ul style="list-style-type: none"> • Ondas <ul style="list-style-type: none"> – Balanza ad., atr. en punta de pie – Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie – Onda de cuerpo lat. a la balanza lat. en punta de pie
<ul style="list-style-type: none"> • Steps fwd, bwd • Split position – cross, side  • take-off from both feet or land on both feet (use only if necessary) <ul style="list-style-type: none"> – Flic-flac land on both feet 	<ul style="list-style-type: none"> • Des pas en av. en arr. • Position de grand écart transv., lat. • Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (utilisation seulement si nécessaire) <ul style="list-style-type: none"> – Flic flac à la réception sur 2 pieds 		<ul style="list-style-type: none"> • Шаги вперед, назад • Шпагат продольный и поперечный • Отталкивание или приземление на 2 ноги (пользуйтесь только когда нужно) – Фляк на 2 ног 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasos ad., atr. • Posición de spagate longitudinal, transversal • despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (usar sólo si es necesario) – Flic-flac recepción a dos pies
<ul style="list-style-type: none"> • Elements with flight phase and no additional support (free) <ul style="list-style-type: none"> – Free (aerial) walkover fwd. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (éléments libres) <ul style="list-style-type: none"> – renv. av. libre 		<ul style="list-style-type: none"> • Элементы с фазой полета <ul style="list-style-type: none"> – Маховое. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (libre) <ul style="list-style-type: none"> – Inversión ad. libre
<ul style="list-style-type: none"> • Elements with support of one arm <ul style="list-style-type: none"> – Walkover fwd. on one arm 	<ul style="list-style-type: none"> • Eléments avec appui d'un bras <ul style="list-style-type: none"> – renversement av. sans phase d'envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Элементы с опорой на 1 руку <ul style="list-style-type: none"> – Переворот вперед на 1 руке 	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos con apoyo de un brazo <ul style="list-style-type: none"> – Inversión ad. sin vuelo
<ul style="list-style-type: none"> • Long line for Elements with gainer preparation 	<ul style="list-style-type: none"> • Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach 		<ul style="list-style-type: none"> • Длинная линия – элементы ауэрбах 	<ul style="list-style-type: none"> • Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach)

– Gainer salto tucked	– salto Auerbach groupé		– Ауэрбах в группировке	– Mortal gainer (Auerbach) agrupado
– Gainer flic- flac	– flic-flac Auerbach		– Фляк ауэрбах	– Flic-flac gainer (Auerbach)

Leaps, jumps, hops	Sauts		Прыжки и подскоки	Saltos
• Split leap fwd., stag leap	• saut enjambé en av., saut de chamois		• Прыжок шагом, олень	• Zancada ad., gacela
• Scissors leap fwd., bwd, Cat leap	• saut ciseaux av., arr. saut de chat		• Прыжок со сменой ног вперед, назад, с согнутыми ногами	• Tijera ad., atr., salto de gato
• Tuck jump with ½ turn (180°) - take off from both legs	• saut groupé avec ½ tour (180°) appel des deux pieds		• Прыжок в группировке с поворотом на ½ (180°) – отталкивание с 2х ног	• Salto agrupado con ½ giro (180°) - despegue con ambas piernas
• Wolf hop (one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.) – take-off from one leg	• Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel d'un pied		• Пистолетик с 1й ноги	• Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con una pierna
• Wolf jump – take-off from both legs	• Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en. av.) - appel des deux pieds		• Пистолетик с 2х ног	• Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con ambas piernas
• Scissors leap fwd. with ½ turn (180°) (Tour Jete)	• saut ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) (Tour jeté)		• Тур жете	• Tijera ad. con ½ giro (180°) (Tour Jeté)
• Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°)	• saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au dessus de l'horiz. (90°)		• Прыжок с одной ноги с поворотом на 1/1. (360°) – прямая нога на уровне горизонтали	• Salto con 1/1 giro (360°) con una pierna extendida sobre la horizontal (90°)
• Split leap fwd. with leg change (Switch leap)	• saut enjambé avec changement de jambes		• Прыжок со сменой ног	• Zancada ad. con cambio de piernas
• Stretched jump with 1½ turn (540°)	• saut en extension avec 1½ tour (540°)		• Прыжок с поворотом на 1½. (540°)	• Salto extendido con 1½ giro (540°)
• Pike jump	• saut carapé		• Прыжок согнувшись	• Salto carpado

- Straddle jump



- Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position



- Schuschunova

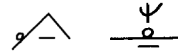


- Ring leap, Ring jump

- saut carapé écarté, appel des deux pieds/appel d'un pied



- appel des deux pieds/appel d'un pied



- Schuschunova



- saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr.



- Прыжок ноги врозь

- Salto carpadó con piernas separadas - despegue con dos pies, con un pie

- Прыжок с поворотом на ¼ в поперечный шпагат или полож. ноги врозь

- despegue con dos pies, con un pie

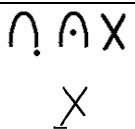
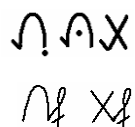
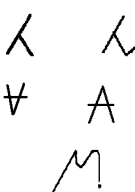
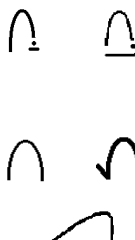
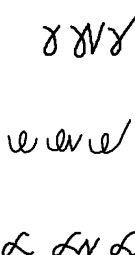
- Шушунова


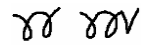
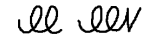
- Schuschunova

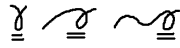


- Прыжок в кольцо с 1й или 2х ног






- Salto anillo despegue con dos pies, con un pie

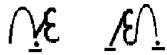


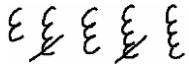
Turns	Pirouettes		Повороты	Giros
• Turns on one foot	• Tours sur une jambe	 360° 540° 720° 900° 1080°	• Повороты на 1й ноге	• Giros sobre una pierna
• 1/1 illusion turn (360°)	• Pirouette plongée 1/1 (360°)		• Иллюзион 1/1 (360°)	• 1/1 giro ilusión (360°)
• 1½ turn (540°) in a scale fwd.	• 1½ tour (540°) en planche fac.		• Поворот на 1½ (540°) с удержанием ноги впереди	• 1½ giro (540°) en balanza ad.
• 2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg	• Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe		• Поворот на 2/1 (720°) в приседе на 1й ноге	• 2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna
• 1/1, 1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz., also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg	• Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horiz., aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main		• Повороты на 1/1, 1½ (360°, 540) с ногой выше горизонтали, так же с поворотом на 1/1 (360°) с удержанием ноги	• 1/1, 1½ giro (360°, 540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna
• 1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward.	• Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr.		• Поворот на 1/1. (360°) с удержанием ног сзади (бедро выше горизонтали)	• 1/1 giro (360°) con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
• 2/1 spin (720°) on back	• Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors.		• Поворот на 2/1. (720°) на спине	• 2/1 giros (720°) sobre la espalda



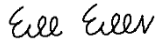
Walkovers	Renversements		Перевороты	Inversiones
<ul style="list-style-type: none"> without flightphase fwd., bwd., swd. (<i>cartwheel</i>) with flight phase swd. (<i>Dive Cartwheel</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> sans phase d'envol av., arr., lat. avec phase d'envol lat. 		<ul style="list-style-type: none"> без полета вперед, назад, боком (колесо) С полетом боком 	<ul style="list-style-type: none"> sin vuelo ad., atr., lat. con vuelo antes del apoyo de manos lat.
<ul style="list-style-type: none"> with support of one arm fwd., bwd., swd. Free (aerial) walkover fwd., swd. 	<ul style="list-style-type: none"> avec appui d' un bras av., arr., lat. renv. av. libre, lat. libre 		<ul style="list-style-type: none"> С опорой на 1й руке вперед, назад, боком Маховое, маховое с поворотом 	<ul style="list-style-type: none"> con apoyo de un brazo ad., atr., lat. inversión ad., lat. Libre (sin manos)
<ul style="list-style-type: none"> Round off, free (aerial) round off Butterflies fwd., bwd Arabian walkover 	<ul style="list-style-type: none"> Rondade ou rondade libre Papillon en avant, en arr. Renv. twist 		<ul style="list-style-type: none"> Рондат, рондат без опоры руками Бедуинский прыжок вперед, назад Прыжок назад с поворотом на ½ (180°) - темповой переворот вперед 	<ul style="list-style-type: none"> Round-off, round-off libre (sin manos) Mariposas ad., atr. Inversión por twist
Handsprings	Renversements		Темповые перевороты	Flic-flac ad.
<ul style="list-style-type: none"> Handspring fwd., Flyspring Flic-flac, with support of one arm Gainer Flic-flac 	<ul style="list-style-type: none"> Renv. av. avec envol, appel d'un ou des deux pieds Flic-flac avec appui d'un bras flic-flac Auerbach 		<ul style="list-style-type: none"> Темповой переворот вперед на одну или две ноги Фляк, фляк с опорой на одну руку Фляк ауэрбах 	<ul style="list-style-type: none"> Inversión ad. con vuelo despegue con una pierna o inv. ad. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.) Flic-flac con apoyo de un brazo Flic-flac gainer (Auerbach)
Saltos	Salti		Сальто	Mortales
<ul style="list-style-type: none"> Forward – tucked, piked, stretched Backward – tucked, piked, stretched, step-out Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bw. 	<ul style="list-style-type: none"> av. – groupé, carpé, tendu arr. – groupé, carpé, tendu, écarté Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu 		<ul style="list-style-type: none"> Вперед – в группировке, согнувшись, прогнувшись Назад – в группировке, согнувшись, прогнувшись, на одну ногу Боком – в группировке, согнувшись, прогнувшись. Отталкивание назад 	<ul style="list-style-type: none"> Adelante - agrupado, carpado, extendido Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.

• Whip- salto bw.	• Salto tempo		• Темповое сальто	• Mortal tempo
• Double Salto	• Double salto		• Двойное сальто	• Doble mortal
– Fwd., tucked, piked	– en av., groupé, carpé		– Вперед – в группировке, согнувшись	– Ad. agrupado, carpado
– Bwd. tucked, piked	– en arr., groupé, carpé		– Назад – в группировке, согнувшись	– Atr. agrupado, carpado

• Rolls	• Roulés		• Кувырки	• Roles
– Roll fwd, Dive roll, hecht roll	– roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson		– Вперед, полет в кувырок	– Rol ad., salto y rol ad., angel
– roll bwd.	– Roulé en arr.		– Назад.	– Rol atr.
– roll swd.	– Roulé lat.		– Боком	– Rol lat.
Examples for the Combination of Basic and Specific Symbols	Exemples pour la combinaison de symboles de base et spécifiques		Примеры соединений основных символов	Ejemplos de combinación de símbolos básicos y específicos

Acrobatic Elements with Long Axis Turns	Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale		Акробатические элементы с поворотом	Elementos acrobáticos con giro en el eje longitudinal
• Handstands	• Appuis renversés		• Стойки	• Apoyos invertidos
– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand	– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°)tour à l'atr		– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) поворот в стойке	– 1/4 (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido
– Jump with 1/1 (360°) to a handstand	– Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr		– Прыжок с поворотом на 1/1. (360°) в стойку	– Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido
Rolls	Roulés		Кувырки	Roles
– Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°)	– Roulé arr. à l'appui renversé avec 2/1 (720°) tour		– Кувырок назад в стойку с поворотом на 2/1 (720°).	– Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°)
– Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll	– Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulé en av.		– Прыжок с поворотом на 1/1. (360°) – кувырок вперед	– Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol
Handsprings	Renversements		Темповые перевороты	Inversiones con vuelo
– Arabian handspring	– Saut en arr avec ½ tour et renv. avec phase d'envol		– С поочередной постановкой рук	– Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo

– Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°) - after the hand support - before the hand support	– Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) - après l'appui des mains - avant l'appui des mains		– Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) - после опоры руками - до опоры руками	– Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°) - después del apoyo de manos - antes del apoyo de manos
– Flic-flac with 1/1 turn (360°)	– Flic-flac avec 1/1 (360°)		– Фляк с поворотом на 1/1 (360°)	– Flic-flac con 1/1 giro (360°)
Saltos – Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°)	Salti – En av. groupé avec ½ tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°)		Сальто – Вперед в группировке с поворотом на ½ (180°), согнувшись с поворотом на 1/1 (360°), прогнувшись с поворотом на 1½. (540°)	Mortales – Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°)
– Bwd. stretched with turn	– En arr. tendu avec tour	 360° 540° 720° 900° 1080°	– Назад прогнувшись с поворотом.	– Atr. extendido con giro

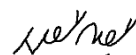
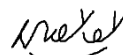
Saltos with combined turns	Salti avec rotations combinées	Сальто с поворотами	Mortales con giros combinados
Arabian tucked	Twist groupé		Twist agrupado
Double arabian tucked	Double Twist groupé		Doble twist agrupado
Double salto bwd tucked, piked	Tsukahara groupé, carpé		Tsukahara agrupado, carpado
Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	Descriptions d'exercices Exemples — Poutre	Примеры символов на бревне	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio

Mount Series

Séries d'entrées

Наскок - соединение

Series de entrada

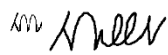


Dismount Series

Séries de sorties

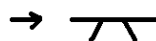
Соскок - соединение

Series de salida

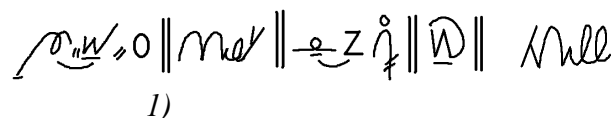
Exercise Symbol Notation
Example — BeamDescriptions d'exercice
Exemple — Poutre

Пример упражнения на бревне

Anotación de ejercicios en símbolos
Ejemplo - Viga de Equilibrio



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



1) End of a beam pass

1) fin d'une longueur de poutre

1) Конец линии

1) Fin de una pasada

Exercise Symbol Notation
Example — Floor

Descriptions d'exercices
Exemple — au sol

Пример упражнения на в/у

Anotación de ejercicios en símbolos
Ejemplo - Suelo



VAULT

SAUT

Прыжок

SALTO

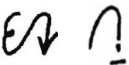
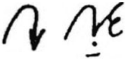
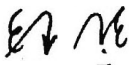
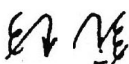
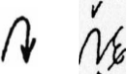
First Flightphase – Forward take-off — Handspring on to the horse – Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara) – Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse	1er envol – Renversement av. – Renversement avec ¼ - ½ (90°-180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) – Rondade — flic-flac		1. Первая фаза полета – Вперед - наскок лицом к столу – Наскок с поворотом на ¼ - ½ (90°-180°) в 1й фазе (Цукахара) – Рондат на мостик — фляк на стол	Primera fase de vuelo – Despegue hacia adelante — inversión ad. – Inversión ad. con ¼ - ½ (90°-180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) – Round-off al trampolín — flic-flac al caballo
Second Flightphase – Handspring fwd. – Salto fwd., bwd.	2e envol – Renversement av. – Salto av., arr.		2. Вторая фаза полета – Переворот вперед – Сальто вперед, назад	Segunda fase de vuelo – Inversión ad. – Mortal ad., atr.

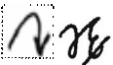
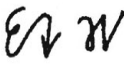
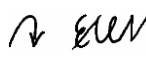

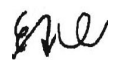
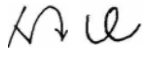
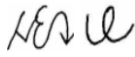
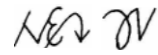
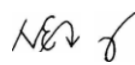
Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault
(See Balance Beam and Floor)

des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut
(voir poutre et sol)

Основные и специфические символы на прыжке
(смотрите бревно и в/у)

Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto
(ver Viga de Equilibrio y Suelo)

Handsprings — Group 1	Renversements — groupe 1	Перевороты — Группа 1	Inversiones — Grupo 1
Handspring fwd. with – 1/1 turn (360°) on – Handspring off	Renversement av. avec – 1/1 t. (360°) pendant le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol		Inversión ad. con – 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – inversión ad. en el segundo vuelo
– – 1/1 turn (360°) off	– 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol		– 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo
– 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off	– 1/1 t. (360°) pendant le 1er – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol		– 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo
– ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off	– ½ t. (180°) pendant le 1er – 1½ t. (540°) pendant le 2e envol		– ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo
Yamashita with ½ turn (180°) □	• Yamashita avec ½ (180°) pendant le 2e envol		• Yamashita con ½ giro (180°)

Salto Fwd — Group 2	Salti av. — groupe 2		Сальто вперед - группа 2	Mortales ad. — Grupo 2
<ul style="list-style-type: none"> • Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo
<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 turn (360°) on – piked salto forward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Renversement av. avec 1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1й фазе – сальто вперед согнувшись 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
<ul style="list-style-type: none"> • Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Переворот вперед в 1й фазе, поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3	Renversement avec ¼ - ½ (90°-180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — groupe 3		Рондат на стол в 1й фазе ¼ - ½ (90°-180°) (Цукахара) — Группа 3	Inversiones con ¼ - ½ (90°-180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3
<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Цукахара прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°)
<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara with tucked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara avec salto arr. groupé 		<ul style="list-style-type: none"> • Цукахара в группировке 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara con mortal atr. agrupado
Round-Off — Group 4	Sauts avec rondade — groupe 4		Рондат на мостик — Группа 4	Round-off — Grupo 4
<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Рондат, фляк – сальто в группировке 	<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo
<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade - flic-flac avec ¾ (270°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Рондат, фляк с поворотом на ¾ (270°) – сальто согнувшись 	<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac con ¾ (270°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
Round-Off ½ turn — Group 5	Sauts avec rondade ½ tour — groupe 5		Рондат на мостик с поворотом на ½ — Группа 5	Round-off ½ giro — Grupo 5
<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Рондат, фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед согнувшись 	<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. tendu pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Рондат, фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед прогнувшись 	<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Прыжок						
Прыжок	1	Нелли Ким	USSR	Переворот вперед с - 1 ½ (540°)	WCh Varna (BUL) 1974	
Прыжок	1	Ольга Корбут	USSR	Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе полета – 1/1 (360°) во 2-й фазе		
Прыжок	2	Оксана Чусовитина	UZB	Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
Прыжок	2	Оксана Чусовитина	UZB	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с 1 1/2 t. (540)		
Прыжок	2	Елена Давыдова	USSR	Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) – сальто вперед в группировке		
Прыжок	2	Ирина Евдокимова	KAZ	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись		
Прыжок	2	Елена Продунова	RUS	Переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке		
Прыжок	2	Ванг Хи Инг	CHN	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с 1/2 (180)		
Прыжок	2	Ё Сочжон	KOR	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с 2/1 (720)	Korean Cup (KOR) 2019	
Прыжок	3	Нелли Ким	USSR	Цукаха в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	OG Montreal (CAN) 1976	
Прыжок	3	Нелли Ким	USSR	Цукаха прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
Прыжок	3	Людмила Турищева	USSR	Цукаха в группировке		
Прыжок	3	Елена Замолодчикова	RUS	Цукаха прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Прыжок	4	Симона Аминар	ROU	Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 2½ (900°)		
Прыжок	4	Ерика Дангелова	BUL	Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)		
Прыжок	4	Лукони Патриция	ITA	Рондат фляк с поворотом на 1/1 (360°) – сальто назад в группировке		
Прыжок	4	Светлана Баитова	USSR	Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Прыжок	4	Наталия Юрченко	USSR	Рондат фляк – сальто назад в группировке		
Прыжок	5	Ченг Фей	CHN	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)		
Прыжок	5	Велина Иванчева	BUL	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед в группировке		
Прыжок	5	Светлана Хоркина	RUS	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°)		
Прыжок	5	Оксана Омелянчик	USSR	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись		
Прыжок	5	Симон Байлз	USA	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	WC Doha (QAT) 2018	
Прыжок	5	Лилия Подкопаева	UKR	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)		
Прыжок	5	Вероника Сервенте	ITA	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)		
Брусья						
Брусья	1	Леянет Гонзалес	MEX	Рондат перед НЖ, фляк на НЖ через стойку на руках		
Брусья	1	Елена Гурова	USSR	Рондат перед НЖ, фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор не касаясь или через стойку на НЖ		
Брусья	1	Мартина Енч	DDR	Рондат перед НЖ – сальто назад в группировке через НЖ в вис на НЖ		
Брусья	1	Анна-Мари Марранен	FIN	Наскок в стойку на руках н НЖ прямым телом, также с поворотом на 1/1 (360°) в стойке		
Брусья	1	Волха Макхатсова	BLR	Полет через Н/Ж ноги вместе в вис на В/Ж	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	1	Джулиэн Макнамара	USA	Наскок прыжком в упор не касаясь на ВЖ – оборот не касаясь в стойку на ВЖ, также с поворотом на ½ (180°) в стойке на ВЖ		

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Брусья	1	Джебишан Оури	ARM	Наскок - Пружок толчком руками через НЖ (ноги вместе) с отталкиванием и поворотом на 360° в вис на ВЖ	OG Rio de Janeiro, (BRA)2016	
Брусья	2	Вера Чаславка	CZE	Из упора спереди на ВЖ – мах назад с отпусанием рук и поворотом на 1/1 (360°) в вис на ВЖ		
Брусья	2	Надя Команечи	ROU	Из упора спереди на ВЖ – махом назад сальто вперед ноги врозь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Ирина Яротска	UKR	Оборот некасаясь назад на НЖ, срыв в вис на ВЖ		
Брусья	2	Таня Диладио	CRO	Из стойки на руках перелет толчком в вис на ВЖ		
Брусья	2	Силвия Хиндорф	DDR	Оборот назад не касаясь с контр перелетом ноги врозь в вис на ВЖ		
Брусья	2	Светлана Хоркина	RUS	Из упора спереди внутри на НЖ – оборот назад не касаясь через стойку, с поворотом на ½ (180°) в полете в вис на ВЖ		
Брусья	2	Биргит Радолка	DDR	Из упора спереди на НЖ – махом назад сальто вперед в вис на ВЖ		
Брусья	2	Аника Ридер	GBR	Из вися на ВЖ – подъем махом назад в стойку с поворотом на 1 1/2 (540°) в стойке		
Брусья	2	Чусэнг Шэнг	CHN	Оборот назад не касаясь с контр перелетом ноги вместе в вис на ВЖ	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Брусья	2	Наталья Шапошникова	USSR	Из упора спереди внутри на НЖ – оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на ВЖ		
Брусья	3	Мохини Барваж	USA	Вис лицом к НЖ – большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) упор на НЖ	OG 2004 ATHENS	
Брусья	3	Стефани Капучитте	CAN	На ВЖ большим махом назад сальто вперед прогнувшись в вис на ВЖ		
Брусья	3	Оксана Чусовитина	UZB	Большой оборот назад с подскоком и поворотом на 1/1 (360°) в стойке		
Брусья	3	Елена Давыдова	USSR	Большим махом вперед – контр перелет назад ноги врозь		
Брусья	3	Людмила Ежова	RUS	На ВЖ большим махом назад – перелет с поворотом на ½ (180°) в вис на НЖ		
Брусья	3	Снежана Христатијева	BUL	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) в вис на ВЖ		
Брусья	3	Наталья Кононенко	UKR	Махом вперед контр перелет ноги врозь с поворотом на ½ (180°) в вис на В/Ж в смешанном хвате	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	3	Ли Я	CHN	Мах назад и сальто вперед ноги врозь с поворотом на 1/2 (180) в вис на В/Ж		
Брусья	3	Лиу Ксиян	CHN	Большой оборот назад на одной руке		
Брусья	3	Мо Хулан	CHN	На В/Ж большим махом назад сальто вперед в группировке в вис на ВЖ (сальто Егер		
Брусья	3	Мэри-Эн Монктон	AUS	Махом вперед поворот на ½ (180°) и перелет толчком руками в вис на В/Ж	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	3	Адриэн Ниесте	HUN	Большим махом вперед – сальто назад согнувшись ноги врозь с поворотом на ½ (180°)		
Брусья	3	Пак Генг Сил	PRK	Вис лицом к Н/Ж- большим махом вперед – сальто назад прогнувшись в упор на Н/Ж		
Брусья	3	Елена Шушунова	USSR	Большим махом вперед с поворотом на ½ и последующим поворотом на ½ (180°) – контр перелет назад ноги врозь		
Брусья	3	Лори Стронг	CAN	Вис на В/Ж – мах вперед и перелет с поворотом на 1½ (540°) в вис на Н/Ж		
Брусья	3	Джулия Волпи	ITA	На ВЖ большим махом назад перелет согнувшись или ноги врозь с поворотом на ½ (180°) над ВЖ в вис		
Брусья	3	Внинг Жан	CHN	На ВЖ большим махом назад перелет согнувшись или ноги врозь с поворотом на ½ (180°) над ВЖ в вис		
Брусья	3	Ретиз Хернандез, Карла Янин	MEX	Вис на ВЖ - мах вперед с ½ (180°) и перелет в стойку с ½ (180°) на НЖ	Wch Nanning (CHN), 2014	

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Брусья	3	Анна Зайцева	KAZ	На ВЖ – большой оборот вперед в обратном хвате в стойку (прямым телом или согнувшись), а также с поворотом на ½ (180°) в стойке		
Брусья	4	Ребека Дауни	GBR	Штальдер назад на В/Ж с контр перелетом согнувшись в вис на В/Ж	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	4	Марша Фредерик	USA	Штальдер назад с поворотом на 1/1 (360°) в стойке		
Брусья	4	Паола Галанте	ITA	Оборот назад не касаясь в упоре углом, контер перелет ноги врозь в вис на ВЖ	WCh London 2009	
Брусья	4	Виктория Комова	RUS	Оборот согнувшись назад не касаясь с перелетом на ВЖ с поворотом на 1/2 (180°)	YOG Singapore (SIN) 2010	
Брусья	4	Виктория Комова	RUS	Оборот согнувшись назад не касаясь с контр перелетом ноги врозь (открыть тазобед. сустав до перелета)	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	4	Ирина Краснянская	UKR	Со стойки - оборот назад согнувшись не касаясь в высокий угол		
Брусья	4	Елис Рей	USA	На НЖ Штальдер назад – контер перелет в вис на ВЖ		
Брусья	4	Хана Ричнка	CZE	Штальдер назад на ВЖ – контер перелет ноги врозь через ВЖ в вис		
Брусья	4	Нина Дервил/Джорджия-Мэй Фентон	BEL/GBR	Штальдер назад на ВЖ – контер перелет ноги врозь с поворотом на ½ (180°)	WC Montreal (CAN) 2017	
Брусья	4	Морган Вайит	USA	Штальдер вперед в обратном хвате в стойку, также с поворотом на ½ (180°) в стойке		
Брусья	4	Дария Жгоба	UKR	Оборот назад согнувшись не касаясь на НЖ – контер перелет в вис на ВЖ		
Брусья	5	Савана Черч	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись – контер перелет согнувшись через ВЖ в вис		
Брусья	5	Ханеке Ховнагель	NED	Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу или в обратном хвате) с поворотом на 1/1 (360°) в стойке		
Брусья	5	Ким	TBC	Из упора стоя согнувшись дуга – сальто вперед в вис на ВЖ		
Брусья	5	Ли Ли	CHN	Из упора сзади не касаясь на ВЖ – большим махом оборот назад не касаясь с последующим продевом в вис на ВЖ		
Брусья	5	Ли Ли	CHN	Из упора сзади не касаясь (ноги вместе) на ВЖ – большим махом оборот назад с контр перелетом ноги врозь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Любовь Бурда	USSR	На ВЖ или НЖ из упора стоя согнувшись дуга с поворотом на 1½ (540°) в вис		
Брусья	5	Аннеке Лаке	NED	Оборот назад в упоре стоя согнувшись с поворотом на 1½ (540°)		
Брусья	5	Alt Tabea	GER	Продев через вис согнувшись на В/Ж, мах дугой назад (выкрут) и перелёт с поворотом на 180° в вис на Н/Ж.	WC Montreal (CAN) 2017	
Брусья	5	Луо Ли	CHN	Стойка на руках на ВЖ – продев согнувшись в Адлер в оборот вперед и выбив в стойку на руках обратным хватом		
Брусья	5	Кристен Малоне	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и последующим перелетом в вис на ВЖ		
Брусья	5	Анна Миргородская	UKR	Упор сзади на ВЖ (ноги вместе) – большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Татьяна Набиева	RUS	Оборот назад в упоре стоя согнувшись - контр перелет в вис на В/Ж (положение прогнувшись над В/Ж)	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	5	Елис Рей	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись – контер перелет ноги врозь через ВЖ в вис		
Брусья	5	Елизабета Сеиз	GER	Оборот назад в упоре стоя согнувшись через стойку – перелет на В/Ж с поворотом на 1/1 (360°)	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	5	Эльвира Теза	FRA	Упор сзади на ВЖ (ноги вместе) – большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на ВЖ		

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Брусья	5	Елизабета Твидл	GBR	Оборот назад в упоре стоя согнувшись - контр перелет ноги врозь с поворотом на 180 в вис в смешанном обратном хвате		
Брусья	5	Лора ван Лювен	NED	Оборот назад в упоре стоя согнувшись с поворотом на 1/2 (180°)		
Брусья	6	Арай	JPN	Большим махом назад в обратном хвате – сальто вперед с поворотом на 1/2 (180°) в сальто назад в группировке		
Брусья	6	Бар	TBC	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)		
Брусья	6	Табеа Алт	GER	Дуга не касаясь ноги врозь – сальто вперед , а также с поворотом на 1/2 (180°)	WC Montreal (CAN) 2017	
Брусья	6	Эмили Петц	GER	Дуга не касаясь ноги врозь – сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	WC Montreal (CAN) 2017	
Брусья	6	Библиана Бланко	COL	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°) в сальто вперед прогнувшись		
Брусья	6	Дженни Брунер	GER	Соскок: оборот назад в упоре согнувшись – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180		
Брусья	6	Оксана Чусовитина	UZB	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) во втором сальто		
Брусья	6	Надя Команечи	ROU	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на 1/2 (180°) – сальто назад в группировке или согнувшись		
Брусья	6	Таня Диладио	CRO	С В/Ж- сальто назад согнувшись		
Брусья	6	Оксана Фабричнова	USSR	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)		
Брусья	6	Елис Рей	USA	Большим махом вперед двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Брусья	6	Карлота Дживани	ITA	Большим махом вперед с поворотом на 1/2 (180°) двойное сальто вперед согнувшись		
Брусья	6	Габриела Гонзалес	MEX	Из переднего упора на ВЖ – оборот назад не касаясь или большой оборот назад в сальто назад в группировке или согнувшись через ВЖ		
Брусья	6	Таня Грат	AUT	Из переднего упора на ВЖ – оборот назад не касаясь или большой оборот назад в сальто назад в группировке или согнувшись через ВЖ		
Брусья	6	Фань Илин	CHN	Большим махом назад – поворот на 1/2 (180°) и двойное сальто назад в группировке	WC Montreal (CAN) 2017	
Брусья	6	Жи	CHN	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 2 1/2 (900°)		
Брусья	6	Стефи Крекер	DDR	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на 1/2 (180°) сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)		
Брусья	6	Ли Я	CHN	Большим махом вперед с поворотом на 1/2 (180°) двойное сальто вперед согнувшись		
Брусья	6	Ма Иен Хон	CHN	С оборота назад, летом - сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)		
Брусья	6	Бренда Магана	MEX	Большим махом вперед – тройное сальто назад в группировке		
Брусья	6	Виктория Морс	CAN	С В/Ж– дуга сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°).	OG London (GBR) 2012	
Брусья	6	Майко Морио	JPN	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) в первом сальто		
Брусья	6	Елена Мухина	USSR	С оборота назад – соскок летом – сальто назад в группировке		
Брусья	6	Алия Мустафина	RUS	Мах вперед в двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1 1/2 (540)	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	6	Бетти Окино	USA	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на 1/2 (180°) – сальто назад прогнувшись		
Брусья	6	Ли Паролари	ITA	Соскок: оборот в упоре согнувшись не касаясь в стойку – сальто назад в группировке		

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Брусья	6	Таня Печстейн	SUI	Большим махом назад в обратном хвате– сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)		
Брусья	6	Тунде Пентек	HUN	Большим махом назад в обратом хвате или хвате снизу – двойное сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)		
Брусья	6	Пола Пличта	POL	Соскок: штальдер назад в сальто вперед в группировке		
Брусья	6	Елис Рей	USA	Большим махом вперед двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Брусья	6	Адриэн Варга	HUN	Большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) в сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)		
Бревно						
Бревно	1	Светлана Баитова	USSR	Два круга двумя с последующим кругом ноги врозь		
Бревно	1	Мариса Дик	TTO	Наскок: Прыжок со сменой ног в шпагат на бревне без упора - разбег по диагонали	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Валансе Beam	1	Мариса Дик	TTO	Наскок: Прыжок со сменой ног в шпагат без упора с поворотом на 180° - разбег по диагонали	OG Rio de Janeiro, (BRA)2016	
Бревно	1	Рамона Бюкс	NAM	Наскок: спиной к бревну – фляк через бревно, закончить в упоре		
Бревно	1	Джеки Дан	AUS	С конца бревна – рондат фляк с поворотом на ½ (180°) и переворот вперед		
Бревно	1	Тина Эрсег	CRO	С конца бревна – рондат – прыжок назад с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед в группировке		
Бревно	1	Келли Гарисон	USA	С конца бревна - рондат сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
Бревно	1	Елена Гурова	USSR	Лицом к бревну – рондат фляк с поворотом на ½ (180°) близко к стойке в упор		
Бревно	1	Хэнд-ли Ефенг	CHN	Прыжком, силой или махом в стойку на руках продольно или поперечно – поворот на 1/1 (360°) в стойке с опусканием в горизонтальный упор (мин 45°) или в упор согнувшись (2 сек.), или убрать одну руку и боком опуститься вниз		
Бревно	1	Лиан Ома	CAN	Три скрещения		
Бревно	1	Кристи Филипс	USA	Стойка силой продольно – медленный переворот вперед на две ноги		
Бревно	1	Джанин Ранкин	CAN	Прыжком или силой стойка на одной руке		
Бревно	1	Елена Шушунова	USSR	Прыжок прогнувшись в горизонтальный упор (мин. 45°)		
Бревно	1	Василики Тцавдариду	GRE	С конца бревна рондат фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор сидя верхом на бревне		
Бревно	1	Вонг Хи Анджел	HKG	Сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)	OG London (GBR) 2012	
Бревно	1	Елена Замолодчикова	RUS	Лицом к бревну – рондат фляк с поворотом на with 1/1 (360°) в оборот назад		
Бревно	2	Каси Джонсон	USA	Прыжок вперед со сменой ног и поворотом на ¼ (90°) в поперечный шпагат (180°) или положение ноги врозь согнувшись		
Бревно	2	Эльвира Теза	FRA	Продольно – толчком двух ног прыжок в шпагат (обе ноги выше горизонтали) с прогибанием верхней части тела, ноги и туловище параллельны полу		
Бревно	2	Янг Бо	CHN	Поперек бревна – толчком двух ног прыжок в шпагат (обе ноги выше горизонтали) с прогибанием верхней части тела, ноги и туловище параллельны полу		
Бревно	3	Пола Галанте	ITA	Поворот на 1/1/2(540), свободная нога в шпагате (180)	WCh London (GBR) 2009	
Бревно	3	Терин Нампри	USA	Проворот на 2½ turn (900°) в приседе на одной ноге – маховая нога на уровне горизонтали на протяжении всего поворота		
Бревно	3	Ли Ли	CHN	Проворот на 1¼ (450°) лежа на спине (угол в тазобедренном суставе закрытый)		
Бревно	3	Лорен Митчел	AUS	Поворот на 1/1 (360°) с удержанием свободной ноги сзади двумя руками	WCh Rotterdam (NED) 2010	

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Бревно	3	Бетти Окино	USA	Проворот на 3/1 (1080°) на одной ноге – маховая нога в любом положении		
Бревно	3	Елизабетта Пресиоза	ITA	Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги 2мя руками сзади	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Бревно	3	Сане Веверс	NED	Поворот ан 2/1 (720) с пяткой ноги выше гориз.	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Бревно	3	Сугихара Айко	JPN	Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги в шпагате на 180° на протяжении всего поворота	WC Montreal (CAN) 2017	
Бревно	5	Вера Колесникова	RUS	Продольно – фляк с поворотом на ½ (180°) в стойку на руках продольно		
Бревно	5	Сильвия Полусе Калез	ESP	Маховое сальто с поворотом продольно	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Бревно	5	Полин Шефер	GER	Сальто боком в группировке с поворотом на 1/2	Wch Nanning (CHN), 2014	
Бревно	5	Келли Гарисон	USA	Медленный переворот назад из упора сидя сзади – (Вальдез) через горизонтальный упор на одной руке		
Бревно	5	Елена Кристина Григораш	ROU	Толчком двух ног сальто вперед в группировке с повором на ½ (180°)		
Бревно	5	Светлана Хоркина	RUS	Ауэрбах фляк с поворотом на 1/1 (360°) до опоры руками		
Бревно	5	Дина Кочеткова	RUS	Фляк с поворотом на 3/4 до постановки рук на бревно		
Бревно	5	Дина Кочеткова	RUS	Фляк с поворотом на ½ (180°) в стойку на руках		
Бревно	5	Настя Люкина	USA	Сальто вперед согнувшись отталкиванием с одной ноги в ласточку (2 сек.)		
Бревно	5	Оксана Омелянчик	USSR	Фляк с поворотом на ¾ (270°) в стойку на руках продольно (2 сек.)		
Бревно	5	Хенриетта Оноди	HUN	Прыжок назад (фляк) с поворотом на ½ (180°) в медленный переворот вперед		
Бревно	5	Елена Продунова	RUS	Прыжок вперед с поворотом на ½ (180°) – сальто назад согнувшись		
Бревно	5	Кити Хонти	HUN	Ауэрбах фляк с поворотом на ¼ (90°) в стойку (2 сек.)	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Бревно	5	Ева Руеда	ESP	Все варианты фляка сгибая разгибая тазобедренный сустав в фазе полета в упор сидя верхом		
Бревно	5	Яна Руфлова	CZE	Фляк с поворотом на 1/1 (360°) – в упор сидя верхом на бревне		
Бревно	5	Альбина Шишова	USSR	Сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
Бревно	5	Эльвира Теза	FRA	Продольно – фляк с поворотом на 1/1 (360°) в оборот назад		
Бревно	5	Ивон Тусек	CAN	Продольно – фляк с приземлением на одну ногу		
Balance	5	Луиса Портокарьерро	GUA	Маховое вперед с приземлением на одну ногу сидя на бревне без опоры руками		
Бревно	5	Шейла Ворли	USA	Прыжок с поворотом на 180 в темп. переворот вперед на 2 ноги		
Бревно	6	Хейне Арае	BRA	Толчком двух ног сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Бревно	6	Лубика Бохмерова	SVK	Ауэрбах сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1 - 1½ (360° - 540°) боком к бревну	YOG Singapore (SIN) 2010	
Бревно	6	Габриела Домингез	ESA	Сальто в группировке с поворотом на 1 1/2 (540°)		
Бревно	6	Светлана Хоркина	RUS	Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°) боком к бревну или с конца бревна	OG Montreal (CAN) 1976	
Бревно	6	Нелли Ким	USSR	С конца бревна - Ауэрбах сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	OG Moscow (RUS) 1980	
Бревно	6	Нелли Ким	USSR	Маховое с поворотом в сальто назад в группировке		
Бревно	6	Карли Патерсон	USA	Двойной твист в группировке	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Бревно	6	Джулия Стайнгрубер	SUI	Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) с конца бревна	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Бревно	6	Соня Олафсдоттир	ISL	Ауэрбах сальто назад в группировке с поворотом на 11/2(540°) с конца бревна	WC Doha (QAT) 2018	
Бревно	6	Катаржина Юрковска-Ковальска	POL	Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) с конца бревна	WC Doha (QAT) 2018	
Бревно	6	Симон Байлз	USA	Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1(720°)	WCH Stuttgart (GER) 2019	
Вольные						

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
В/У	1	Кристина Санкова	UKR	Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом на 180°	WCh Tokyo (JPN) 2011	
В/У	1	Диана Булимар	ROU	Джонсон с дополнительным поворотом на 1/1 (360)	WCh Rotterdam (NED) 2010	
В/У	1	Тунде Кселак	HUN	Прыжок в поперечный шпагат с поворотом на 1/1 (360)	OG London (GBR) 2012	
В/У	1	Ванесса Феррари	ITA	Прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360) в кольцо		
В/У	1	Тин Хуа-Тянь	TPE	Прыжок шагом в кольцо с поворотом на ½ (180°)	W Cup Melbourne (AUS) 2019	
В/У	1	Татьяна Фролова	USSR	Прыжок шагом со сменой ног в шпагат и поворотом на ½ -1/1 (180°-360°) в фазе полета (180° разведение ног после шпагата)		
В/У	1	Селестина Попа	ROU	олчком двумя ногами прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	Wch Nanning (CHN), 2014	
В/У	1	Каталина Ярковска-Ковальска	POL	прыжок в шпагат на 1/1 (360°) в кольцо		
В/У	2	Елена Гомез	ESP	Поворот на 4/1 (1440°) на одной ноге – маховая нога в любом положении		
В/У	2	Елис Хопнер-Гибс	CAN	Иллюзион 2/1(720)		
В/У	2	Челси Меммел	USA	Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги рукой в шпагате (180°) на протяжении всего поворота	WCh Rotterdam (NED) 2010	
В/У	2	Лорен Митчел	AUS	Поворот на 3/1 (1080) в приседе на одной ноге- свободная нога прямая		
В/У	2	Ксения Семенова	RUS	Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги в аттитюде	Wch Nanning (CHN), 2014	
В/У	2	Берар Юлия	ROU	Поворот на 2/1 (720°) в аттитюде с захватом ноги двумя руками протяжении всего поворота	European YOG Qual.(BAKU)2018	
В/У	2	Алия Мустафина	RUS	3/1 (1080°) с ногой в 180° шпагате		
В/У	2	Nguyen Tienna K	VIE	2/1 (720°) поворот –свободная нога на уровне горизонта переходит в поворот в приседе	WC Doha (QAT) 2018	
В/У	3	Ольга Мостепанова	USSR	Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) после или до опоры руками		
В/У	3	Василики Тцавдариду	GRE	Подскок с поворотом на 1/1 (360°) ноги врозь и приземление лежа		
В/У	4	Андреасен	SWE	Двойной твист в группировке	WCh Ghent (BEL) 2001	
В/У	4	Сабрина Коджокар	ROU	Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2 1/2 (900°)		
В/У	4	Мальдонадо Андреа	PUR	Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)	W Cup Melbourne (AUS) 2019	
В/У	4	Диана дос Сантес	BRA	Двойной твист согнувшись		
В/У	4	Диана дос Сантес	BRA	Двойной твист прогнувшись		
В/У	4	Лилия Подкопаева	UKR	Двойное сальто вперед, также с поворотом на ½ (180°)	WCh Glasgow (GBR) 2015	
В/У	4	Брена Дауэл	USA	Двойное сальто вперед согнувшись		
В/У	4	Светлана Тарасевич	BLR	Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2½ (900°)	OG Montreal (CAN) 1976	
В/У	5	Нелли Ким	USSR	Двойное сальто назад в группировке	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
В/У	5	Нелли Ким	USSR	Двойное сальто прогнувшись согнувшись		
В/У	5	Елена Мухина	USSR	Двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
В/У	5	Даниэлла Силиваш	ROU	Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)		
В/У	5	Оксана Чусовитина	USSR	Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	WCh Antwerp (BEL) 2013	
В/У	5	Симон Байлз	USA	Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°)	WCh Antwerp (BEL) 2013	
В/У	5	Симон Байлз	USA	Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 3/1 (1080°)	WCH Stuttgart (GER) 2019	
В/У	5	Виктория Морс	CAN	Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	WCh Antwerp (BEL) 2013	



Elegance is an attitude

Giulia Steingruber

Giulia Steingruber

LONGINES®




Conquest Classic