

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ 2025 – 2028г.г.



ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

**Утвержденные исполнительным комитетом ФИЖ, февраль
2024**

Дата публикации 22 апреля 2024

Для соревнований по женской спортивной гимнастике на
Олимпийских играх
Юношеских Олимпийских играх
Чемпионатах Мира
Первенствах Мира
Кубках Мира и Кубках Претендентов
региональных и интерконтинентальных соревнованиях, чемпионатах и Играх
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 соревнований 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.

БЛАГОДАРНОСТИ

Президент	Донатела Сакки	Италия
1 вице-президент	Нехад Зайед	Египет
2 вице-президент	Любовь Андрианова	Россия
Секретарь	Хелена Ларио	Аргентина
Член	Елена Давыдова	Канада
Член	Ким Доуделл	Австралия
Член	Джоана Гратт	Австрия
Представитель спортсменов	Каталина Понор	Румыния
Исправления, иллюстрации, символы, таблицы Английский текст	Офис ФИЖ	ФИЖ
	Линда Ченчински и Сью Тредголд	США Великобритания

Обновление правил ФИЖ

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.

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-jury	Судьи, оценивающие трудность; бригада Д
D-score	Оценка трудности
E-jury	Судьи, оценивающие исполнение упражнения, бригада И
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	Надбавка 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
WCH	Чемпионат мира
YOG	Юношеские 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
Положение тела	«положение» используется для описания формы тела во время выступления в воздухе
Поза	«поза» используется для описания формы тела, когда ноги касаются пола (т.е. при приземлении, но так же и во время хореографии)

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	2
Обновление правил ФИЖ	2
Сокращения	3
Словарь	3
СОДЕРЖАНИЕ	4
ЧАСТЬ 1 ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ	6
Статья 1– Цели	6
Статья 2 — Правила для гимнасток	6
2.1 Права гимнасток	6
2.2 Ответственность гимнастки	7
2.3 Обязанности гимнастки	7
2.4 Сбавки	8
2.5 Клятва гимнасток (FIG TR 7.12.2)	9
Статья 3 — Правила для тренеров	10
3.1 Права тренеров	10
3.2 Обязанности тренеров:	10
3.3 Сбавки за поведение тренера	11
3.4 Протесты (TR 8.5)	11
3.5 Клятва тренера	11
Статья 4 — Правила для членов технического комитета	12
4.1 Президент ЖТК	12
4.2 Члены ЖТК	12
Статья 5 — Правила для судей и структура судейских бригад на снарядах	14
5.1 Обязанности судей	14
5.2 Права судей	14
5.3 Состав судейской бригады	15
5.4 Функции судейской бригады на снаряде	15
5.5 Функции судей на линии, хронометристов и секретарей	16
5.6 Расположение мест судей	17
5.7 Клятва судей (TR 7.12.1)	17
ЧАСТЬ 2 ОЦЕНКА УПРАЖНЕНИЯ	18
Статья 6 — Определение оценки	18
6.1 Общее	18
6.2 Вывод окончательной оценки	18
6.3 Короткое упражнение	19
Статья 7 — Правила для оценки Д	20
7.1 Оценка Д (содержание упражнения)	20
7.2 Стоимость (трудность) (DV)	20
7.3 Требования к композиции (CR) 2.00	23
7.4 Стоимость соединения (CV) и надбавка	23
Статья 8 — Техника исполнения элементов	26
8.1. Все снаряды	26
8.2 Бревно и в/у	27
8.2.3 Требования к шпагатам	28
8.3 Требования к исполнению танцевальных элементов	29
8.4 Брусья	31
Статья 9 — Правила оценки И	34
9.1 Оценка И 10.00 Р. (Исполнение)	34
9.2 Оценка упражнения бригадой И	34
9.3 – Таблица общих ошибок и сбавок	35
ЧАСТЬ 3 СНАРЯДЫ	39

СТАТЬЯ 10 — Прыжок	39
10.1 Общее.....	39
10.2 Попытки	39
10.3 Группы прыжков	39
10.4 Требования.....	40
10.5 Выведение оценки.....	41
10.6 Специфические сбавки за исполнение - бригада И	42
Статья 11 — Брусья	43
11.1 Общее.....	43
11.2 Содержание и построение упражнения.....	43
11.3 Требования к композиции (CR) – бригада Д 2.00	44
11.4 Надбавки за соединения (CV) – бригада Д.....	44
11.5 Сбавки за композицию – бригада И.....	45
11.6 Специфические сбавки – бригада И.....	45
11.7 Примечания	45
Статья 12 — Бревно.....	47
АРТИСТИЧНОСТЬ	47
12.1 Общее.....	47
12.2 Содержание упражнения	48
12.3 Требования к композиции (CR) – бригада Д 2.00 Р.....	48
12.4 Стоимость соединения (CV) и надбавки за соединения (SB) и надбавка за соскок – бригада Д.....	49
12.5 Сбавки за артистичность и композицию - бригада И	50
12.6 Специфические сбавки на снаряде – бригада И	50
12.7 Примечания.....	51
Статья 13 — Вольные Упражнения	52
АРТИСТИЧНОСТЬ	52
13.1 Общее.....	53
13.2 Содержание упражнения	54
13.3 Требования к композиции (CR) - бригада Д 2.00.....	54
13.4 Стоимость соединения (CV) и надбавки за соскок – бригада Д.....	54
13.5 Сбавки за артистичность и композицию – бригада И.....	55
13.6 Специфические сбавки на снаряде – бригада И.....	56

ЧАСТЬ 4 – ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ

Статья 14 – Таблица элементов

- 14.1 – Прыжок
- 14.2 – Брусья
- 14.3 – Бревно
- 14.4 – В/у

ЧАСТЬ 5 – Приложения

- Таблица символов – опорный прыжок*
- Таблица символов – брусья*
- Таблица символов – бревно*
- Таблица символов – вольные упражнения*
- Листок для записи упражнения – опорный прыжок*
- Листок для записи упражнения – брусья, бревно, в/у*
- Артистичность Бревно – контрольный список*
- Артистичность Вольные упражнения – контрольный список*
- Листок для записи оценки*
- Изменения для соревнований юниоров*
- Брошюра символов*
- Таблица элементов, исполненных первый раз на официальных соревнованиях ФИЖ*

ЧАСТЬ 1 ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Статья 1– Цели

Правила соревнований предназначены:

1. для 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. для использования при определении 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

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 порядке, согласованном с высшим жюри соревнований.

- e) выходить 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 (соскоках с брусьев и с бревна);
- c) пользоваться магниезией на брусьях и делать маленькие отметки магниезией 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, в соответствии с действующими нормами снарядов. .

Разминка

В квалификационных соревнованиях, финале многоборья, в финальных соревнованиях команд и финалах на отдельных снарядах

- во время соревнований каждой выступающей гимнастке (включая запасную вместо травмированной гимнастки) предоставляется разминка на помосте на всех снарядах в соответствии с техническими правилами данных соревнований
 - прыжок (команды и смешанные группы)
 - финал многоборья, финал команд и финал на снаряде – 2 попытки только квалификация на финал на снаряде – максимум 3 попытки
 - бревно, в/у:
 - 30 сек. каждая
 - 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.*
- *В финалах на отдельных снарядах разминка разделена на две группы. Первая группа разминается и выступает, затем разминается и выступает вторая группа.*
- 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 брусьях), 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.

2.2 Ответственность гимнастки

- a) Знать правила соревнований и вести себя в соответствии правилам.
- b) Лично или через тренера подавать письменную просьбу (в соответствии с временными ограничениями соответствующих соревнований) председателю высшего жюри соревнований об оценке нового элемента.
- c) Лично или через тренера подавать письменную просьбу увеличить высоту брусьев. Об этом должно быть сообщено организаторам (в соответствии с временными ограничениями соответствующих соревнований) и утверждено президентом или член высшего жюри соревнований во время тренировки.

2.3 Обязанности гимнастки

2.3.1 Общее

- a) Представиться судье Д1 (поднятием руки/рук) в начале и конце упражнения.

- b) Начать упражнение в течение 30 сек. после включения зеленого света или сигнала судьи Д1 (на всех снарядах).
- c) Продолжить упражнение после падения в течение 30 сек. на брусках и 10 сек. на бревне (отсчет времени начинается, когда гимнастка становится на ноги после падения). В это время гимнастка может собраться, пользоваться магнием, поговорить с тренером и наскочить на снаряд.
- d) Покинуть помост сразу же после выполнения упражнения.
- e) Не изменять высоту снаряда, если не было получено разрешение.
- f) Гимнастка не должна разговаривать с судьями во время соревнований.
- g) Не задерживать соревнования: долго оставаться на помосте или возвращаться на помост после выполнения упражнения и другим образом нарушать правила или мешать другим гимнасткам.
- h) После падения со снаряда намеренно воздержаться от попытки встать на ноги, чтобы избежать 30-секундной паузы: отдых, поправка накладок, получение магния от тренера, задержка соревнований без обоснования и др.
- i) Не вести себя не дисциплинированно или оскорбительно и не мешать другим гимнасткам (например, делать отметки магнием на ковре, повреждать поверхность снаряда во время подготовки к упражнению, использовать воду на поверхности бревна, убирать пружины из мостика).
- j) Оставлять дополнительный мат на месте (для приземления) во время всего упражнения на бревне и брусках.
- k) Пользоваться дополнительным матом (10 см) сверху основных матов для приземления (20 см) на прыжке, брусках и бревне.
- l) Участвовать в церемонии награждения в соревновательном тренировочном костюме в соответствии с протоколом ФИЖ.

2.3.2 Соревновательная форма

- a) Гимнастка должна использовать спортивный непрозрачный купальник или гимнастический комбинезон (купальник с плотно прилегающими штанинами от бедра до голеностопа), который должен быть элегантно оформлен. Гимнастка может использовать лосины такого же цвета, что и купальник, под или сверху купальника.
- b) Гимнастам разрешается покрытие головы в соответствии с правилами ФИЖ «Соревновательная форма и реклама». 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 4 см.
- c) Вырез купальника внизу не должен быть выше тазобедренного сгиба (максимум). Длина купальника не должна превышать горизонтальной линии проведенной на 2см ниже ягодич.
- d) Гимнастка может одевать чешки и/или носки.
- e) 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 упражнениях (поворот на спине). Гимнастка должна показать номер судье Д1 перед началом упражнения.
- f) Национальная эмблема должна быть на купальнике в соответствии с действующими правилами ФИЖ «Соревновательная форма и реклама».
- g) Лого, реклама и идентификация спонсоров на гимнастической форме должна соответствовать действующими правилам ФИЖ «Соревновательная форма и реклама».
- 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 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 гвоздиков.
- l) Не разрешаются набедренные и другие подкладки.
- m) Грим не допускается; любой макияж должен быть скромным и не изображать театрального персонажа (животного или человека).

2.4 Сбавки

- а) 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.
- б) Список сбавок изложен в статье 9.3.
- с) В экстремальных ситуациях могут сделать сбавку плюс отстранить гимнастку или тренера от соревнований.

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 • Отсутствие стартового номера • Неправильная форма – купальник, бижутерия, цвет бандажа и т.д. 	-0.30 с окончательной оценки гимнастки на снаряде (один раз за этап соревнования)
Нарушение спортивной формы в командных соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> • неодинаковые купальники (<i>гимнастки одной команды</i>) 	-1.00 В квалификации и командном финале сбавка производится один раз в той фазе соревнования, в какой была 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	-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
Изменение высоты снаряда без разрешения	-0.50 с окончательной оценки

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 гимнастов».

Статья 3 — Правила для тренеров

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 брусьях и бревне подготовить мостик и положить дополнительный мат для приземления
 - на брусьях подготовить жерди;
- d) находиться на помосте после включения зеленого сигнала, чтобы убрать мостик
 - на бревне (сразу же покинуть помост)
 - на брусьях – тренер или гимнастка (сразу же покинуть помост);
- e) тренер, который убрал мостик, или другой тренер могут находиться на помосте для страховки гимнастки на брусьях;
- 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 (оценка Д) гимнастки (см. TR 8.5);
- j) подать запрос высшему жюри соревнований относительно сбавок хронометража и выход за линии;

3.2 Обязанности тренеров:

- a) 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 участникам соревнований;
- 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 в течении всего соревнования;
- 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 тренер только один, то может быть женщина или мужчина

- для стран с личницами – 1 тренер (женщина или мужчина)
- Финал многоборья и финалы на отдельных снарядах
 - 1 тренер на каждую гимнастку (женщина или мужчина).

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 прямого влияния на результат/выступление гимнастки/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 результат/выступление гимнастки/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 гимнастки/команды на снаряде) и желтая карточка (предупреждение)
	1 ^{ый} раз – 1.00 (с оценки гимнастки/команды на снаряде) и желтая карточка (предупреждение), если тренер говорит агрессивно по отношению к судьям
	2 ^{ой} раз – 1.00 (с оценки гимнастки/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 или при подготовке снаряда и т.д.	-1.00 (с оценки гимнастки/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 исключается от участия во всех оставшихся фазах соревнования.

* Если у делегации только один тренер, то он/она может остаться на помосте, но этот тренер сможет получить аккредитацию на следующий чемпионат мира, первенство мира, Олимпийские Игры, Юношеский Олимпийские Игры.

3.4 Протесты (ТР 8.5)

Более подробно описано в статье 8.5 секции 1 технического регламента ФИЖ.

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 соблюдению все правила ФИЖ, регулирующих чемпионаты мира (или любые другие официальные соревнования ФИЖ)».

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.

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 соревнований;
- f) контроль над 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 8.5;
- 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 проведение полного видео анализа соревнований (PCVR) 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.

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;
- c) записывать все содержание упражнения символами;

- d) подсчитывать оценки Д и И (контрольная оценка) для контроля работы бригад Д и И;
- e) контролировать окончательную оценку каждого упражнения;
- f) контролировать получение каждой гимнасткой правильной оценки за выполненное ею упражнения или вмешиваться в процесс выставлении оценки в случае необходимости;
- g) контролировать соответствие снарядов в тренировочном, разминочном и зале для соревнований предписанным нормам ФИЖ.

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

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 ЖТК ФИЖ);
- f) присутствовать на собрании судей, на котором обсуждаются организационные вопросы или специальные инструкции для судейства (например, пользование компьютерной системой для введения оценок);
- g) для судей Д присутствовать во время опробования снарядов на помосте
- 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, бдительной 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 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 преимущество гимнастке
- d) использовать листки с символами и записывать свои оценки;
- e) во время соревнований судья не должна 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.

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:

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

5.3 Состав судейской бригады

Судейская бригада на снаряде

На официальных соревнованиях ФИЖ, чемпионатах мира, первенства мира, Олимпийских играх и Юношеский Олимпийский 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

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

Разрешается изменение состава судейских бригад на международных и национальных соревнованиях.

5.4 Функции судейской бригады на снаряде

5.4.1 Функции бригады Д

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

Функции судьи Д1:

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

Функции бригады Д после соревнования:

Они должны представить 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 имени гимнастки.
- представить свои записи символами во время консультаций и передать их по окончании соревнований наблюдателю на снаряде.

5.4.2 Функции бригады И

Бригада И должна:

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

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 брове и выполняют следующие функции:

Судья на линии:

- на прыжке и в/у показывает выход гимнастки за ковер или за линию "коридора" на прыжке 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)
- сообщает судье Д1 о нарушении или сбавке и подает сообщение в письменной форме (с подписью)
- 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 должны знать правила судейства и уметь пользоваться компьютером Секретари обычно назначаются организационным комитетом.

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

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

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:
 - либо около судейской бригады на снаряде (с любой стороны)
 - либо в противоположных углах и контролировать две ближайшие к ним линии.
- Судьи на линии на прыжке должны располагаться:
 - либо около судейской бригады на снаряде (с любой стороны)
 - либо в дальнем углу зоны приземления.

Расположение бригады И:

по направлению часовой стрелки вокруг снаряда, начиная слева от бригады Д, или по прямой линии.

	<u>И3</u>		<u>И4</u>	<u>И5</u>		<u>И6</u>	
<u>И2</u>		<u>И1</u>	<u>Д2</u>	<u>Д1</u>	секретарь		<u>И7</u>

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

5.7 Клятва судей (TR 7.12.1)

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.»

ЧАСТЬ 2 ОЦЕНКА УПРАЖНЕНИЯ

Статья 6 — Определение оценки

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).

6.2 Вывод окончательной оценки

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

Подсчет окончательной оценки

Пример:

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*

исполнение	– 0.70	10.00
артистичность	– 0.30	– 1.00
	Оценка И	9.00

Оконч. оценка	14.70
----------------------	--------------

**Примечание: сбавка за исполнение и артистичность суммируется и затем вычитается из 10.00*

Оценка И рассчитывается следующим образом:

- 7 И сбавок: среднее арифметическое 3 средних
- 5 И сбавок: среднее арифметическое 3 средних
- 4 И сбавок: среднее арифметическое 2 средних
- 3 И сбавок: среднее арифметическое 3
- 2 И сбавок: среднее арифметическое 2

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 только 4 элементов.



Оценка:

Оценка Д

DV (A + C + A + X + X + E)

CR # 2, # 3

Надбавка за соскок

+ 1.00 P.

+ 1.00 P.

+ 0.20 P

Оценка Д:

+ 2.20 P.

Макс. оценка И за исполнение и артистизм может быть

Сбавки (2 падения, высота, амплитуда, т.д.)

10.00 P

- 4.10 P

Оценка И:

= 5.90 P

Окончательная оценка

= 8.10

Окончательная оценка после сбавки за короткое упражнение:

8.10 – 6.00 (короткое упражнение) = 2.10 P

Статья 7 — Правила для оценки Д

7.1 Оценка Д (содержание упражнения)

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

7.2. Стоимость (трудность) (DV)

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

- a) На брусках, бревне и в/у в DV входят максимум 8 наиболее сложных элементов, включая соскок.
- b) 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

- a) Чтобы получить трудность, элемент должен быть выполнен в том положении тела, которое указано в таблице элементов.
- b) Трудность за элемент в упражнении засчитывается только один раз (в хронологическом порядке).
- c) **Арабские сальто считаются элементами вперед**



- d) **Признание одинаковых и разных элементов**

- Разные танцевальные элементы из одной ячейки в таблице элементов (одинаковый номер) получают трудность только один раз в хронологическом порядке.
- Только один поворот (пируэт) на одной ноге (бревно и в/у) может получить трудность, в хронологическом порядке.
- Максимальное количество засчитываемых поворотов:
 - повороты в пассе - 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 или продольный шпагат (например $\frac{0}{10}$, $\frac{0}{11}$) – $1\frac{1}{2}$ (540°)
- сложные прыжки и подскоки (например $\frac{0}{11}$) – $1/1$ (360°)

е) Элементы считаются **разными**, если у них **разные номера** в таблице элементов.

ф) Элементы считаются **одинаковыми**, если они находятся под **одним номером** в таблице элементов и соответствуют следующим критериям:

– **На брусьях:**

- элементы 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.

г) 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
- с отталкиванием с одной или двух ног.

7.2.2 Зачитывание элементов производится в хронологическом порядке

а) В случае, когда не выполнены технические требования к исполнению элемента

- дается другой элемент из таблицы элементов
- DV не дается или
- дается DV на одну группу меньше.

б) 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 оба элемента есть в таблице элементов.

– *Пример бревно:*  поворот засчитан как другой элемент из таблицы элементов  из-за не удержания ноги на уровне горизонтали во время всего поворота (360°). Если поворот выполняется второй раз с правильной техникой, засчитывается трудность .

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 $1\frac{1}{2}$ получает на одну группу трудности меньше (C), потому что гимнастка не дошла до стойки до начала поворота. Если этот элемент повторяется с поворотом $1\frac{1}{2}$ 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 соревнования, 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/информационный бюллетень только после того, как они будут успешно выполнены гимнасткой, заявлены и одобрены техническим комитетом.

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

- выполнить его впервые на официальных международных соревнованиях ФИЖ группы 1, 2 или 3 (в присутствии или без технического делегата ФИЖ)
- получить группу трудности C 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 гимнастки исполняют один и тот же элемент, ему будет присвоено имя всех исполнительниц
- федерация соответствующей гимнастки 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.

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.

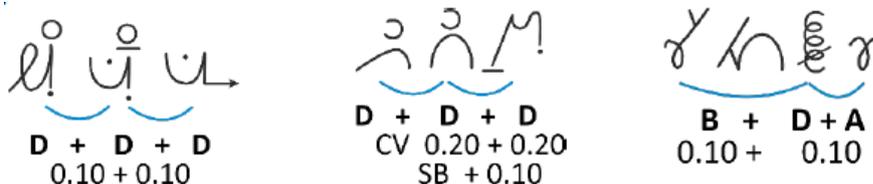
- Только элементы из таблицы элементов могут выполнить требования к композиции.
- Один и тот же элемент может выполнить более одного требования к композиции, но этот элемент не может быть повторен для выполнения другого требования к композиции.

7.4 Стоимость соединения (CV) и надбавка

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

- Элементы, используемые для надбавок за соединения, не обязательно должны быть из 8 элементов, которые засчитываются в DV. Все элементы должны быть из таблицы элементов.
- Надбавки за соединения на брусках, бревне и в/у стоят:
+0.10
+0.20
- Формулы надбавок за соединения на снарядах описаны в статьях 11, 12 и 13.
- Элементы, пониженные в стоимости, могут быть использованы для получения надбавки за соединение.
- Надбавка дается только при исполнении соединения без падения или в соответствии со специфическими правилами для соответствующего снаряда.
- При прямом (не прямом– в/у) соединении 3 и более элементов, используется второй элемент
- первый раз последним элементом соединения и
- второй раз первым элементом в начале нового соединения

Примеры:



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:

- без остановки между элементами
- без промежуточного шага между элементами
- без касания стопой бревна между элементами
- без потери равновесия между элементами
- без чрезмерного разгиба ног/таз. сустава по окончании 1-го элемента и начале 2-го элемента
- без дополнительного/чрезмерного 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 гимнастки.

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

7.4.2 Повторение элементов для CV (SB на бревне)

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

Примеры:

на брусках – Штальдер с поворотом на 360 x2

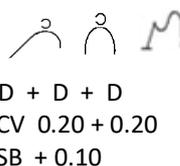
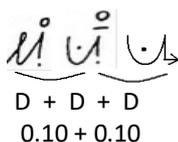
на бревне – фляк с поворотом на 360 x2

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

- c) В прямом соединении трех или более элементов, повторяемое сальто на бревне и на в/у должны быть соединены прямо. Надбавка за соединение будет засчитана за все соединения.

Примеры:

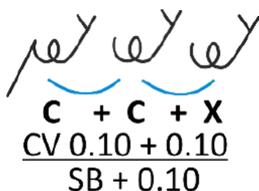
Бревно



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

Примеры:

Бревно

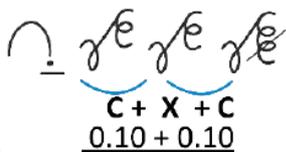


Всего CV + 0.20 и SB + 0.10

Сальто  можно использовать:

- 1ый раз как второй элемент в соединении
- 2ой раз как первой элемент в новом соединении
- 3й раз как соединение двух одинаковых сальто

В/У



Всего CV + 0.20

Сальто 

может быть засчитано:

- 1й раз как соединение двух одинаковых сальто
- 2й 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.

В/у: для получения надбавки за соскок необходимо чтобы:

- Последняя акробатическая диагональ должна быть выполнена без падения

Статья 8 — Техника исполнения элементов

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

Все правила, которые включают углы выполнения элемента и положения тела примерные, они должны служить как основа для оценки элемента.

8.1. Все снаряды

Требования к положению тела

В группировке



Меньше, чем 90° угол в тазобедренном и коленном суставах в сальто и танцевальных элементах

Положение согнувшись



Меньше, чем 90° угол в тазобедренном суставе в сальто и танцевальных элементах

Положение прогнувшись



Все части тела в одной плоскости

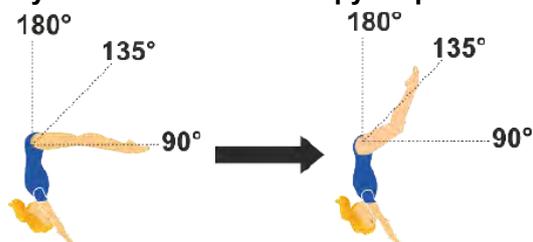
8.1.1 Признание элементов

Прогнувшись

- Положение прогнувшись должно быть сохранено в большинстве сальто в:
 - одном сальто
 - двойном сальто на в/у и на брусках (соскок)
 - на опорном прыжке (сальто)
- Если **не** показано положение прогнувшись, то считается 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

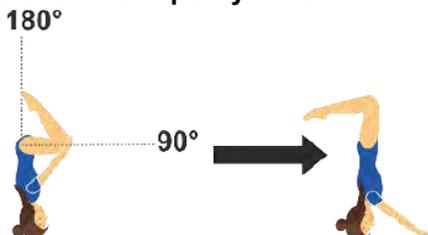
Сальто согнувшись становится в группировке



Бригада Д

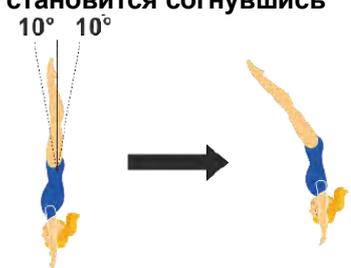
Если угол в коленях - засчитать группировку меньше чем 135°

Группировка становится прогнувшись



Бригада Д

Угол в тазобедр. суставе - 180° - засчитать прогнувшись

<p>Прогнувшись становится согнувшись</p> 	<p>Бригада Д Угол в тазобед. суставе - засчитать согнувшись</p> <p>Разрешается небольшое убранный положение (в груди) или небольшой прогиб.</p>
---	--

8.1.2 Приземления после одного сальто с поворотами

- а) Элементы с поворотами выполняемые:
- как наскоки или соскоки с брусьев и бревна
 - во время упражнения на бревне и в/у
 - все приземления на прыжке
- должны быть закончены точно, 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 2½
 - 2½ поворота становятся 2/1
 - 2/1 поворот становятся 1½
 - 1½ 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 снижается.

8.1.3 Падения при приземлении

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

8.2 Бревно и в/у

8.2.1 Зачитывание трудности в поворотах на одной ноге с нарастанием в:

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

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 (хореография).
- 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 соответствующем положении, засчитывается исполнение другого элемента из таблицы элементов.

Недоворот на опорной ноге:

Пример:

- Бревно  становится 

– В/у  становится 

8.2.2 Зачитывание 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 на 30°: засчитывается *другой* элемент из таблицы элементов.

Примеры:

– бревно/в/у		становится	
– в/у		становится	
– в/у		становится	
– бревно		становится	

- *Добавление поворота на 1/4 не меняет элемент.*

Определения:

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

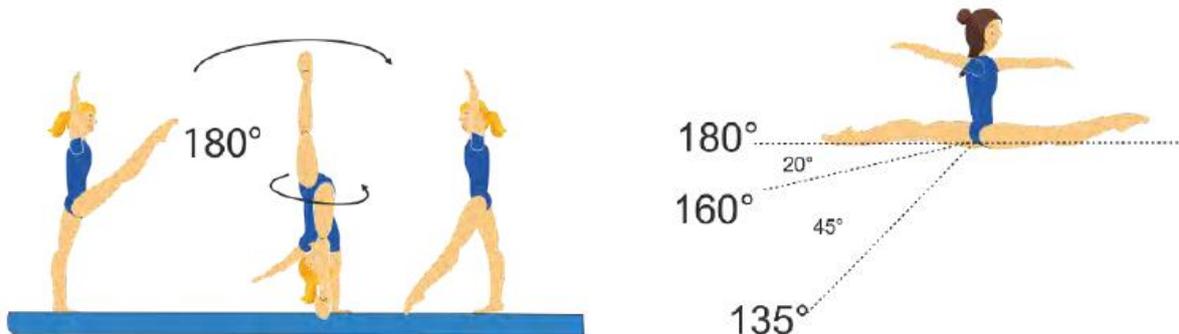
Подскоки: - отталкивание с одной ноги и приземление на ту же ногу или две ноги (разведение ног на 180° не требуется)

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°.

8.2.3 Требования к шпагатам

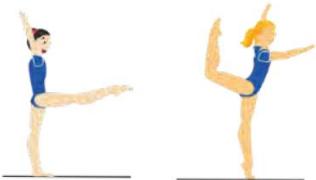
Сбавки за недостаточное разведение ног (недостаточный шпагат) в прыжках с одной и двух ног и поворотах.

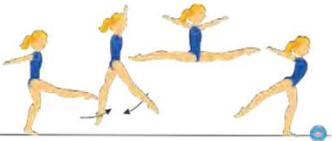
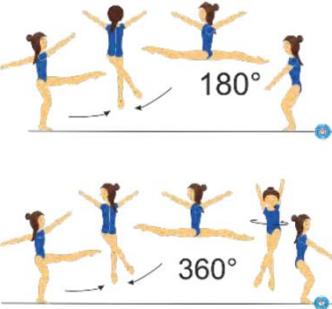


Недостаточный шпагат:

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

8.3 Требования к исполнению танцевальных элементов

Элемент	Требование	Бригада Д	Бригада И
Равновесия (4.102) 	<ul style="list-style-type: none"> • 180° шпагат 	<ul style="list-style-type: none"> • < 180° шпагат – не засчитывается DV 	
Примеры поворотов с ногой в указанном положении: 	<ul style="list-style-type: none"> • свободная нога на уровне горизонтали впереди или сзади во время всего поворота 	<ul style="list-style-type: none"> • свободная нога ниже горизонтали - засчитывается другой элемент из таблицы элементов 	
Прыжок в группировке с/без поворота 	<ul style="list-style-type: none"> • угол в тазобед. суставе - меньше 90° • колени выше горизонтали 	<ul style="list-style-type: none"> • > 135° угол в тазобед. или коленном суставе - нет DV или другой элемент 	<ul style="list-style-type: none"> • колени на уровне горизонтали – мелкая ошибка • колени ниже горизонтали – средняя ошибка
Пистолетик с/без поворота, 	<ul style="list-style-type: none"> • угол в тазобед. суставе - меньше 90° • прямая нога выше горизонтали 	<ul style="list-style-type: none"> • > 135° угол в тазобед. суставе - нет DV или другая DV 	<ul style="list-style-type: none"> • прямая нога на уровне горизонтали – мелкая ошибка • прямая нога ниже горизонтали – средняя ошибка
Прыжок со сменой ног с/без поворота 	<ul style="list-style-type: none"> • смена ног • колени выше горизонтали • оцените низшее положение колена 	<ul style="list-style-type: none"> • > 135° угол в коленях/тазобед. суставе – нет DV или другая DV • недостаточная смена ног – прыжок в группировке 	<ul style="list-style-type: none"> • одна/две ноги на уровне горизонтали - мелкая ошибка • одна/две ноги ниже горизонтали - средняя ошибка
Прыжок ноги врозь в шпагат с/без поворота 	<ul style="list-style-type: none"> • обе ноги выше горизонтали 	<ul style="list-style-type: none"> • > 135° угол в тазобед. суставе – нет DV или другая DV 	<ul style="list-style-type: none"> • неправильное (неровное) положение ног - мелкая ошибка • ноги на уровне горизонтали – мелкая ошибка • ноги ниже горизонтали – средняя ошибка
Прыжок в кольцо 	<ul style="list-style-type: none"> • прогиб в верхней части спины, голова откинута назад • 180° шпагат по диагонали • стопа на уровне макушки головы 	<ul style="list-style-type: none"> • спина не прогнута и/или голова не откинута – Сиссон • Задняя стопа ниже уровня макушки – Сиссон • нет шпагата – нет DV 	<ul style="list-style-type: none"> • недостаточный прогиб в спине – мелкая ошибка • задняя ступня на уровне головы - мелкая ошибка • задняя ступня на уровне плеч – средняя ошибка

<p>Прыжок в кольцо двумя ногами</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • прогиб в спине и голова откинута назад, стопы на уровне макушки головы • разгибание бедра 	<ul style="list-style-type: none"> • нет прогиба в спине и откидывания головы – нет DV • стопы ниже плеч – нет DV 	<ul style="list-style-type: none"> • недостаточный прогиб – мелкая ошибка • стопы на уровне головы и ниже – мелкая ошибка • недостаточный угол в тазобедр. суст. – мелкая ошибка • недостающ. сгибание ног ($\geq 90^\circ$) – мелкая ошибка
<p>Прыжок в шпагат со сменой ног</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • мах свободной ногой мин. 45° • мах прямой свободной ногой 		<ul style="list-style-type: none"> • мах свободной ногой $< 45^\circ$ – мелкая ошибка • свободная нога согнута – мелкая/средняя ошибка
<p>Прыжок в шпагат со сменой ног с поворотом $\overset{\circ}{Z} \overset{\circ}{Z}$ и Джонсон с поворотом $Z \overset{\circ}{A} Z \overset{\circ}{A}$</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • мах свободной ногой мин. 45° • мах прямой свободной ногой • показать четкий продольный шпагат ИЛИ четкий поперечный шпагат 	<ul style="list-style-type: none"> • недостаточ.поворот в $\overset{\circ}{Z} \rightarrow Z$ • недостаточ.поворот в $Z \overset{\circ}{A} \rightarrow Z \overset{\circ}{A}$ • недостаточ.поворот в $\overset{\circ}{Z} \rightarrow \overset{\circ}{Z}$ • недостаточ.поворот в $Z \overset{\circ}{A} \rightarrow Z \overset{\circ}{A}$ 	<ul style="list-style-type: none"> • мах свободной ногой $< 45^\circ$ – мелкая ошибка • свободная нога согнута – мелкая/средняя ошибка
<p>Прыжок в кольцо/прыжок со сменой ног в кольцо (с/без поворота)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • прогиб в верхней части спины, голова откинута назад • шпагат на 180° • передняя нога на уровне горизонтали, задняя нога согнута (135°) и задняя стопа <u>на уровне макушки</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • нет прогиба и откидывания головы - прыжок шагом/прыжок со см. ног/прыжок в шпагат • задняя ступня ниже макушки - прыжок шагом/прыжок со см. ног/пр. в шпагат 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

Отклонение от правильное техническое исполнение приводит к мелкими, средними и большими сбавкам (форма тела).

Сбавки за положение тела включают:

- недостаточный шпагат
- согнутые ноги
- ненатянутые носки

- разведение ног
- специфич. сбавки за положение тела (указанные в 8.3)
- неэстетическое положение тела или техническое отклонение от идеального исполнения элемента

Примечание:

Не большое отклонение от идеального исполнения наказывается сбавкой 0.10. (-0.10)

Среднее отклонение от идеального исполнения наказывается сбавкой 0.30 (-0.30)

Существенное отклонение от идеального исполнения наказывается сбавкой 0.50 (-0.50) (в соответствии со статьей 9.3).

8.4. Брусья

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

8.4.1 Отмах в стойку

Диаграмма	Бригада Д	Бригада И
	<p>Если элемент выполнен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в пределах 10° от вертикали – засчитать DV • >10° – не засчитать DV 	<ul style="list-style-type: none"> • > 30° – 45° -0.10 • > 45° -0.30

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

Диаграмма	Бригада Д	Бригада И
	<p>Если элемент выполнен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • > 10° до вертикали – нет или другая DV • > 10° после вертикали – на 1 группу трудности ниже 	<ul style="list-style-type: none"> • >10°-30° -0.10 • >30°-45° -0.30 • > 45° -0.50

Диаграмма	Бригада Д	Бригада И
	<p>Если элемент выполнен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • > 10° до вертикали – нет или другая DV • > 10° после вертикали – на 1 группу трудности ниже 	<ul style="list-style-type: none"> • >10°- 30° -0.10 • >30°- 45° -0.30 • > 45° -0.50

8.4.3 Обороты с поворотами в стойке и отмахи с поворотами в стойке

Трудность засчитывается, когда элементы проходят через вертикаль

Диаграмма	Бригада Д	Бригада И
	Если элемент выполнен: <ul style="list-style-type: none"> • в пределах 10° до вертикали – засчитать DV 	<ul style="list-style-type: none"> • >10°- 30° -0.10 • >30°- 45° -0.30 • > 45° -0.50

Диаграмма	Бригада Д	Бригада И
	Если элемент выполнен: <ul style="list-style-type: none"> • в пределах 10° до вертикали – засчитать DV 	<ul style="list-style-type: none"> • >10°- 30° -0.10 • >30°- 45° -0.30 • > 45° -0.50

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

8.4.4. Махи – элементы с поворотом, которые:

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

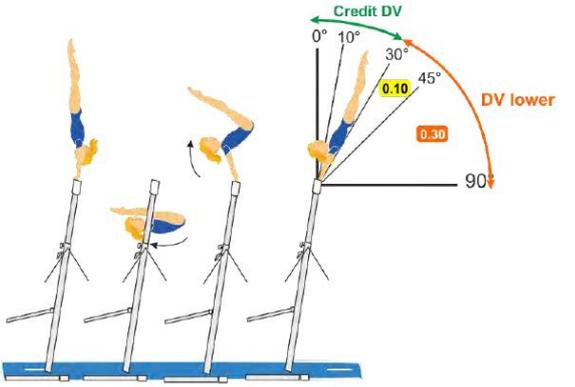
Диаграмма	Бригада Д	Бригада И
	Если элемент выполнен: <ul style="list-style-type: none"> • в пределах 10° до вертикали – засчитать DV (см. 8.4.3) • > 10° до вертикали – засчитать на 1 DV ниже, чем оборот с поворотом в стойку 	<ul style="list-style-type: none"> • >10°- 30° -0.10 • >30°- 45° -0.30 • > 45° -0.50

Маховые элементы с поворотом на ½ (180°) и более:

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

8.4.5. Требования к элементам на брусках

"Адлер" φ (5.501)

Диаграмма	Бригада Д	Бригада И
	<p>Если элемент выполнен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • до 30° от вертикали – засчитать DV • >30°- засчитать на одну DV ниже 	<ul style="list-style-type: none"> • >30°- 45° -0.10 • > 45° -0.30

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

Статья 9 — Правила оценки И

9.1 Оценка И 10.00 Р. (Исполнение)

Гимнастка может получить максимальную оценку 10.00 Р. за исполнение, композицию и артистичность.

Оценка И включает сбавки за:

- исполнение
- артистичность.

9.2 Оценка упражнения бригадой И

Каждая судья бригады И оценивает упражнение индивидуально.

Каждое упражнение оценивается путем сравнения с идеальным исполнением.

Сбавки делаются за отклонения от этого безошибочного исполнения.

Сбавки за ошибки в исполнении и артистичности суммируются и отнимаются от 10.00 Р., определяя оценку И.

9.3 – Таблица общих ошибок и сбавок

Ошибки		Маленькая	Средняя	Большая	Очень большая
		0.10	0.30	0.50	1.00 или более
Сбавки судей И					
Ошибки в исполнении					
– Согнутые руки или колени	Кажд. раз	●	●	●	
– Разведение ног или коленей	Кажд. раз	●	● Ширина плеч или больше		
– Ноги перекрещены во время исполнения элементов с поворотами	Кажд. раз	●			
– Недостаточная высота элементов (внешняя амплитуда)	Кажд. раз	●	●		
– Недостаточная точность группировки, положения согнувшись в сальто, без поворота	Кажд. раз	● 90° Угол в колене/бедре	● >90° Угол в колене/бедре		
– Недостаточная точность группировки, положения согнувшись в двойном сальто, без поворота	Кажд. раз	● >90° Угол в бедре			
– Неспособность сохранить положение прогнувшись (<i>раннее сгибание</i>)	Кажд. раз	●	●		
– Неуверенность во время исполнения элементов	Кажд. раз	●			
– Попытка без исполнения элемента (<i>пустой разбег</i>)	Кажд. раз		●		
– Отклонение от прямого направления	Кажд. раз	●			
Положение тела и/или ног в элементах (<i>не танц.</i>)					
– Положение тела	Кажд. раз	●			
– Носки не натянуты, расслабленные стопы	Кажд. раз	●			
– Недостаточный шпагат в акробатических элементах (без полета)	Кажд. раз	●	●		
– Не выполнены технические требования к танцевальному элементу (<i>форма тела</i>)	Кажд. раз	●	●	●	
– (<i>см. ст. 8 список ошибок в танц. элементах</i>)					
– Точность	Кажд. раз	●			
– Соскок слишком близко к снаряду (брусья, бревно)			●		
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	●			
– Дополнительные махи руками		●			
– Недостаточное равновесие	Кажд. раз	●	●		
– Дополнительные шаги, небольшой подскок	Кажд. раз	●			
– Очень большой шаг или подскок (<i>больше, чем ширина плеч</i>)	Кажд. раз		●		
– Ошибки в позе тела	Кажд. раз	●	●		
– Глубокий присед	Кажд. раз			●	
– Касание руками снаряда/мата, но не падение	Кажд. раз		●		
– 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	Кажд. раз				-1.00

Ошибки		Маленькая	Средняя	Большая	Очень большая
		0.10	0.30	0.50	1.00 или более
Сбавки судей Д (Д1 и Д2)					
– Выполнение соединений с падением – Выполнение соскока с падением	Брусья, бревно, в/у				нет CV, SB (бревно) без надбавки
– Приземление элемента не на ступни или не в предписанное положение	Кажд. раз				Нет DV, CV, CR, SB (бревно), без надбавки DMT
– Отталкивание на элемент за пределами ковра (полностью за пределами)	В/у				нет DV, CV, CR
– Гимнастка не представилась бригаде Д на снаряде до/или после упражнения	Гим/Сн.		●		с оконч. оценки
– Страховка (помощь)	Брусья, бревно, в/у Кажд. раз				-1.00 с оконч. оценки ● если тренер помогает гимнастке после выполнения элемента – нет CV, без надбавки DMT ● если тренер помогает гимнастке выполнить элемент, нет DV, CV, CR, надбавки DMT
– Недопустимое присутствие тренера на помосте	Гим/Сн			●	с оконч. оценки
– Пробег/проход под нижней жердью при выполнении наскока	Гим/Сн		●		с оконч. оценки
Сбавки судей Д (Д1 – Д2) с уведомлением высшего жюри, или сбавки высшего жюри					
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			●	с оконч. оценки
– Мостик на недопустимой подставке	Гим/Сн			●	
– Использование неразрешенных дополнительных матов	Гим/Сн			●	
– Перемещение дополнительного мата во время упражнения или на другую сторону бревна	Гим/Сн			●	
Сбавки председателя высшего жюри, после уведомлению бригадой Д					
– Неправильное использование магнезии и/или нанесение ущерба снаряду	Гим/Сн			●	с оконч. оценки
– Добавление, перестановка или удаление пружин из мостика	Гим/Сн			●	
– Изменение высоты снаряда без разрешения	Гим/Сн			●	
Сбавки председателя высшего жюри, после уведомлению бригадой Д					
Поведение гимнастки					
– Неправильные или неэстетичные подкладки	Гим/Сн		●		с оконч. оценки
– Отсутствие национальной эмблемы и/или эмблема в неправильном месте	Гим/Сн		●	В квалификации, финале многоборья и командном финале один раз в фазе соревнований на снаряде, где впервые замечено.	
– Отсутствие стартового номера	Гим/Сн		●		
– Неправильная форма – купальник, украшения, цвет бинтов	Гим/Сн		●	В финале по снарядам - с оценки на снаряде.	
– Неправильная реклама	Гим/Сн		●	с оконч. оценки на снаряде по просьбе ответственного лица	
– Неспортивное поведение	Гим/Сн		●	с оконч. оценки	
– Недопустимое нахождение на помосте	Гим/Сн		●	с оконч. оценки	
– Гимнастка вернулась на помост после окончания упражнения	Гим/Сн		●	с оконч. оценки	
– Дискуссии с судьями во время соревнований	Гим/Сн		●	с оконч. оценки	

Ошибки		Маленькая	Средняя	Большая	Очень большая
		0.10	0.30	0.50	1.00 или более
– Выступление команды не в предписанном порядке	Команда			-1.00	В квалификации и командном финале с оконч. оценки команды на соответствующем снаряде
– Разные купальники (<i>гимнастки из одной команды</i>)	Команда			-1.00	В квалификации и командном финале с оконч. оценки команды один раз в фазе соревнований на снаряде, где впервые 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 (<i>после предупреждения</i>)	Команда/сн		●		с оконч. оценки
• личницей	Гим/Сн		●		
– Упражнение не начато в течение 30 сек. после включения зеленого сигнала	Гим/Сн		●		
– Упражнение не начато в течение 60 сек.	Гим/Сн	Гимнастке не разрешается выступать			
– Превышение времени (бревно, в/у)	Гим/Сн	●			
– Упражнение начато без сигнала или при красном свете	Гим/Сн				“0”
Брусья и бревно:					
– Превышение разрешаемого времени после падения	Гим/Сн		●		упражнение закончено
– Превышение разрешаемого времени после падения (более 60сек.)	Гим/Сн				

Сбавки председателя высшего жюри (после консультации с членами высшего жюри соревнований)	Карточная система для официальных и зарегистрированных соревнований ФИЖ
Поведение тренера <u>без</u> прямого влияния на результат/выступление гимнастки/команды	
– Неспортивное поведение (во время всех этапов соревнований)	1й раз – желтая карточка тренеру (<i>предупреждение</i>) 2й раз – красная карточка с отстранением из соревновательного и/или тренировочного зала
– Другое недопустимое, недисциплинированное или оскорбительное поведение (во время всех этапов соревнований)	Сразу же красная карточка и отстранение тренера из соревновательного и/или тренировочного зала
Поведение тренера <u>с</u> прямым влиянием на результат/выступление гимнастки/команды	
– Неспортивное поведение (во время всех этапов соревнований). То есть, задержка или прерывание соревнований без причины, дискуссии с судьями во время соревнований, переговоры с гимнасткой во время выполнения упражнения, сигналы, и т.д.	1й раз -0.50 (гимн/команда на снаряде) и желтая карточка тренеру (предупреждение) 1й раз -1.00 (гимн/команда на снаряде) и желтая карточка тренеру (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) То есть, 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, первенстве мира, Олимпийских играх, Юношеских Олимпийских играх.

ЧАСТЬ 3 СНАРЯДЫ

СТАТЬЯ 10 — Прыжок

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 правильно 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.

10.2 Попытки

Разрешаются дополнительные попытки разбега, 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.

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 2-й фазе полета |

Группа 3	Перевороты вперед с поворотом на $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90° - 180°) в 1-й фазе полета (Цукахары) сальто назад с или без поворота во 2-й фазе полета.
Группа 4	С рондат фляка (Юрченко) с или без поворота на $\frac{3}{4}$ (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 $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета – сальто вперед или назад с или без поворота во 2-й фазе полета.

10.4 Требования

- Перед выполнением прыжка должен быть показан номер **планируемого** прыжка (вручную или на электронном табло).
- **В квалификационных соревнованиях, в 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 ниже.
- **В квалификационных соревнованиях на и в финальные соревнования на прыжке**
 - Гимнастка должна выполнить два прыжка. Окончательная оценка будет средней.
 - Два прыжка должны быть из **разных** групп.

Пример:

1. Если 1-й прыжок из группы 4

Рондат фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на $2/1$ (720°) во второй фазе полета



то как 2-й прыжок можно выполнить:

- *Цукахары прогнувшись с поворотом на $2/1$ (720°)*



или

- *Переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ в 1-й фазе полета - $1/1$ во 2-й*



2. Если 1-й прыжок из группы 2

Переворот вперед сальто вперед в группировке,

то как 2-й прыжок можно выполнить:



- *Рондат, фляк с поворотом $\frac{1}{2}$ - сальто назад прогнувшись*



или

- *Переворот вперед с поворотом на $1/1$ (360°) во 2-й фазе полета*



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



– Надбавка за прыжок

- Надбавка 0.20 присуждается при выполнении 2-х прыжков с сальто в разных направлениях (вперед/назад) во второй фазе полета.
 - Прыжки вида Куэрво считаются прыжками с сальто вперед

- Для того что надбавка была присуждена, оба прыжка должны быть выполнены без падения.
- Надбавка будет прибавлена к окончательной оценке (среднее двух прыжков).

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 прыжка **-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

Оценка:

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

10.4.3 Прыжки считаются недействительными (оценка 0.00P)*

- 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: "0.00" баллов выставляет бригада Д. Бригаде И не оценивает исполнение.

Бригада Д и наблюдатель на снаряде просмотрят видео запись всех прыжков, которые считаются недействительными (получают 0.00) или прыжков с опорой только на одну руку.

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 9) делаются дополнительно к специфическим сбавкам на снаряде.

10.6 Специфические сбавки за исполнение - бригада И

Ошибки	0.10	0.30	0.50
Первая фаза полета			
– За недостаточные градусы поворота вдоль продольной оси в фазе полета:			
• Гр. 1 с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)	$\leq 45^\circ$	$\leq 90^\circ$	
• Гр. 3 поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°)		$\leq 45^\circ$	
• Гр. 4 с поворотом на $\frac{3}{4}$ (270°)	≤ 45		
• Гр. 5 с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)		≤ 45	
• Гр. 1 или 2 с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°)	$\leq 45^\circ$	$\leq 90^\circ$	$>90^\circ$
– Плохая техника			
• Позиция тела (Угол в тазобедренном суставе/прогиб)	●	●	
• Согнутые колени	●	●	●
• Разведенные ноги или колени	●	●	
Фаза отталкивания			
– Плохая техника			
• Поочередная постановка рук в прыжках из групп 1, 2 и 5	●		
• Согнутые руки/Угол в плечах	●	●	●
• Не прохождение положения вертикали	●		
• Поворот вдоль продольной оси начат слишком рано (<i>на столе</i>)	●	●	
Вторая фаза полета			
– Чрезмерный курбет	●	●	
– Высота	●	●	●
– Положение тела			
• неточное положение в группировке или согнувшись в сальто	●	●	
• неточное положение в группировке или согнувшись в сальто с поворотом	●		
• положение тела в сальто прогнувшись	●		
• положение тела в сальто прогнувшись с поворотом	●	●	
• Неспособность сохранять прямое положение тела (раннее сгибание)	●	●	
• Недостаточное или позднее раскрывание (прыжки в группировке и согнувшись)	●	●	
– Согнутые колени	●	●	●
– Разведенные ноги или колени	●	●	
– Недокручивание сальто без падения	●		
• с падением		●	
– Недостаточная длина (дистанция)	●	●	
– Отклонение от прямого направления	●		
– Динамика	●	●	
Сбавки за приземление	см. ст. 9		

Статья 11 — Брусья

11.1 Общее

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

а) Наскок

- Если гимнастка при первой попытке коснулась мостика, снаряда или пробежала под снарядом:
 - Сбавка **-1.00** (Бригада И)
 - она должна начать упражнение
 - не дается DV за наскок
- Разрешается второй разбег для наскака (со сбавкой), если гимнастка в первой попытке **НЕ** коснулась мостика, снаряда или не пробежала под снарядом.
 - Сбавка **-1.00** (Бригада Д)
- Третья попытка не разрешается.

Гимнастке нельзя проходить/пробежать под нижней жердью для выполнения наскака

- Сбавка **-0.30** (Бригада Д с уведомление высшего жюри)

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 сбавка в **-0.30**.

- 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.

11.2 Содержание и построение упражнения

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

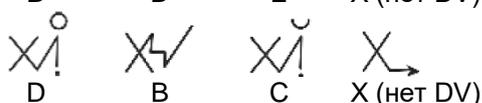
- Упражнение выполнено без соскока, производится сбавка **-0.50** с окончательной оценки (бригада Д).
- Только **3** элемента в хронологическом порядке из одной семьи элементов* засчитываются для DV, CR и CV
 - исключение: подъемы разгибом, большие обороты вперед/назад и отмахи в стойку.

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

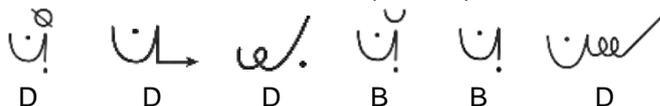
Пример 1:

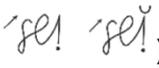


Пример 2:



Пример 3:



- 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 с или без поворота в любой строке из таблицы элементов.
Засчитывается только один «Егер» с или без поворота из таблицы элементов

Упражнение должно включать элементы из различных групп:

а) Обороты и махи	б) Элементы с фазой полета
<ul style="list-style-type: none"> - большие обороты назад - большие обороты вперед - махи и обороты не касаясь - Штальдер вперед/назад - обороты в упоре стоя вперед/назад 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

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

11.4 Надбавки за соединения (CV) – бригада Д

- CV даются за прямые соединения.
- CV и надбавка за соскок добавляются к окончательной оценке.

Формулы для прямых соединений:

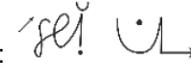
0.10	0.20
D + D (или сложнее)	D (полет – на той же жерди или НЖ на ВЖ) + С или сложнее (на ВЖ и должны исполняться в этом порядке) E + E (один элемент должен быть с фазой полета) F + D (оба элемента с фазой полета)

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

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

- Прямые соединения могут быть выполнены как:
 - соединения с наскоком (элементы группы 1 не считаются элементами с фазой полета)

например:  → D+D = 0.10

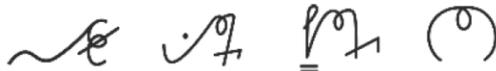
- соединения в упражнении
- соединения с соскоком.

- d) 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 выполнения элемента из таблицы элементов до того, как мах изменит движение в противоположную сторону.

Исключение:

элементы типа Шапошникова с/без поворота на 1/1 (360°)

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 выполнения следующего элемента.

11.5 Сбавки за композицию – бригада И

Ошибки	0.10	0.30	0.50
– Прыжок с НЖ на ВЖ			•
– Вис на ВЖ, поставить ноги на НЖ, хват за НЖ			•
– Больше двух одинаковых элементов в прямом соединении с соскоком	•		

11.6 Специфические сбавки – бригада И

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

11.7 Примечания

Падения

Элементы с фазой полета

- a) с касанием обеих рук (показан вис или упор) на жерди
- DV засчитывается
- b) без касания обеих рук на жерди
- 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 возвращается на снаряд дл выполнения соскока, сбавка за отсутствие соскока, не производится.

б) Если соскок начат

 **Пример:** = 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 CR #1 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, формируя сильное чувство вариативности 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 набор элементов из различных групп таблицы элементов
- различные уровни (вверху и внизу)
- изменения направления (вперед, назад, боком)
- изменения ритма и темпа
- творческие движения, связки и переходы.

Это «что» выполняет гимнастка.

Ритм и темп

Ритм и темп (скорость) 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.

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** (Бригада И)
 - 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** (Бригада Д)

- 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 на бревне.
- 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 исполняется 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 превышает разрешенное время падения и потом продолжает упражнение, то делается сбавка в **-0.30**.
- 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 оконченным.
- Гимнастке не нужно представляться судьям после падения.
- Хронометраж упражнения продолжается хронометристом 1 с момента первого движения, которое продолжает упражнение.

12.2 Содержание упражнения

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

- Упражнение выполнено без соскока, 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.

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

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 0.50
2. Поворот (группа 3) или кувырок/флер* 0.50
3. Одна акробатическая связка, минимум из двух элемента
с фазой полета**, один из них сальто (элементы могут быть одинаковыми) 0.50
4. Акробатические элементы в разных направлениях (вперед/боком и назад) 0.50

* элементы: 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 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.

12.4 Стоимость соединения (CV) и надбавки за соединения (SB) и надбавка за соскок – бригада Д

- a) CV дается за прямые соединения.
- b) CV добавляется в оценку Д.
- c) SB дается за соединение трех или больше элементов.
- d) 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

*Соединения с отскоком использует эластичность снаряда и позволяет развить 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).

Надбавки за соединения (SB)	
0.10	
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:	$\underbrace{C + C + C}_{CV \quad CV} +0.10 \quad +0.10 \quad +0.10 = +0.10 SB$
Всего: CV + SB = 0.30	
Чтобы получить SB:	
<ul style="list-style-type: none"> • можно выполнить акробатические элементы без полета мин. B (кроме удержаний) • можно повторить тот же акробатический элемент (с/без полета) в соединении 	

Следующие акробатические элементы группы В 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

12.5 Сбавки за артистичность и композицию - бригада И

Ошибки	0.10	0.20
Артистичность		
– Недостаточная артистичность исполнения на протяжении всего упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • плохая осанка (голова, плечи, туловище) • недостаточная амплитуда • недостаточная вовлеченность частей тела • недостаточная амплитуда махов • плохая работа ног <ul style="list-style-type: none"> ○ носки не вытянуты /расслаблены /повернуты внутрь ○ отсутствие работы в ходьбе на носках 	• • • • • •	•
– Ритм и темп недостаточная вариативность ритма и темпа движений, выполнение всего упражнения как серии отдельных элементов и движений (отсутствие плавности)	•	•
Композиция		
– Наскок без DV (Все наскоки без DV получают «А» кроме седа махом ногой, седа простым прыжком простого шага или прыжка, чтобы сесть, встать на колени или приземлиться на одну или две ноги)	•	
– Недостаточное использование всего бревна: <ul style="list-style-type: none"> • отсутствие движений боком (без DV) • отсутствие движения/элементов близко к бревну - касание частью тела (включая бедро, колено, голову), не обязательно должен быть элемент 	• •	
– Использование однообразных элементов <ul style="list-style-type: none"> • больше одного ½ поворота на двух спотах с прямыми ногами во всем упражнении. 	•	

12.6 Специфические сбавки на снаряде – бригада И

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

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)

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.

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

Наскоки

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

Статические элементы

- Для получения DV при выполнении стойки (без поворотов) и статических элементов требуется сохранять положение не менее 2-х секунд, если указано в таблице элементов. 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*).
- Для получения CR, CV, SB статические акробатические элементы (с фазой полета) могут быть выполнены последним элементом в акробатических или смешанных сериях.
- Если при выполнении элементов  и  гимнастка **НЕ** держит стойку 2 секунды, то трудность этих элементов понизится на одну группу.
 - Если гимнастка выполняет тот же элемент второй раз в упражнении и держит его 2 секунды – DV не дается.

Особые элементы

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 гимнастики 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 во 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.

Это **«что»** выполняет гимнастка.

Выразительность

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

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

Музыка

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

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

- Во время упражнения движения должны соответствовать музыке. 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.

13.1 Общее

а) Требования к музыкальному сопровождению

- Запись музыкального сопровождения вольных упражнений гимнасток должна быть предоставлена администрации соревнований. Будет измерено время каждой части музыки, время будет подтверждено администрацией и главным тренером делегации.
- Следующая информация должна быть указана:
 - 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.

б) 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.

13.2 Содержание упражнения

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

- Отсутствие соскока **-0.50** из окончательной 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.

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

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.

13.4 Стоимость соединения (CV) и надбавки за соскок – бригада Д

- a) CV засчитывается за не прямые (акробатические) и прямые (акробатические, смешанные, повороты) соединения.
- b) Надбавка за соскок (0.20) присуждается только если выполнены 2 и более акробатические линии
- c) CV и надбавка за соскок входят в оценку Д.

Формулы для прямых и не прямых соединений

НЕПРЯМЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ	
0.10	0.20
B + D	C + D / E
A + A + D	A + A + E
ПРЯМЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ	
A + D	A + E
C + C	B/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).

Непрямые 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.

13.5 Сбавки за артистичность и композицию – бригада И

Сбавки	0.10	0.20	0.30
Артистичность исполнения			
• плохая осанка (голова, плечи, туловище)	•	•	
• плохая работа ног (носки не оттянуты / расслаблены / повернуты внутрь)	•		
• недостаточная амплитуда	•		
• недостаточное вовлечение частей тела	•		
• Недостаточная сложность или креативность движений (<i>Сложное и творческое движение требует длительной тренировки, координации и предварительной подготовки</i>)	•		
Музыкальность			
– плохая сочетаемость со стилем музыки	•	•	•
– отсутствие структуры музыкального сопровождения в части или на протяжении всего упражнения	•	•	•
• отсутствие синхронизации между движением и музыкальным ритмом в конце упражнения	•		
Музыка			
• Плохой монтаж музыки	•		
Композиция			
• плохая хореография в углу / отсутствие разнообразия	•		
• Отсутствие движения с касанием ковра (включая минимум туловище, бедро, колено или голова)	•		

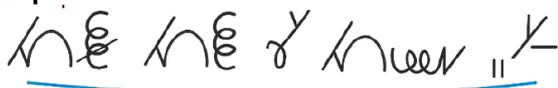
13.6 Специфические сбавки на снаряде – бригада И

Ошибки	0.10
Чрезмерная подготовка <ul style="list-style-type: none"> – корректировка (шаги без хореографии) – чрезмерные махи пред танцевальными элементами – пауза (2 сек.) 	кажд. ● кажд. ● кажд. ●
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) 	● кажд. ● кажд. ● ●

Акробатические линии и сосоки

а) только одна акробатическая линия

Пример 1



Оценка:

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

б) две акробатические линии

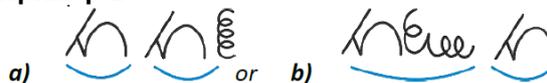
Пример 3



Оценка:

- засчитать сосок (бригада Д)
- нет надбавки за сосок (Бригада Д)

Пример 2



Оценка:

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

Пример 4



Гимнастка не приземлилась на ноги во второй линии.

Оценка:

- нет DV засчитано максимум 7 элементов (бригада Д)
- нет сосока нет надбавки за сосок (бригада Д)
- Падение **-1.00** (бригада И)

с) повторение элемента

Пример 5



Оценка:

- нет DV засчитано максимум 7 элементов (бригада Д)
- нет сосока нет надбавки за сосок (бригада Д)
- сбавки за приземление, если необходимо (бригада И)

ЧАСТЬ 4 ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ

Прыжок — Элементы

ГРУППА 1—переворот, рондат фляк с или без поворота в 1ой и/или 2ой фазе

ГРУППА 2—переворот вперед с или без поворота на 1/1 (360°) в 1ой фазе – сальто вперед/назад с или без поворота во 2-й фазе

ГРУППА 3—переворот вперед с поворотом на ¼ - ½ (90°-180°) в 1-й фазе (Цукахара) – сальто назад с/без поворота во 2ой фазе

ГРУППА 4—рондат фляк (Юрченко) с/без поворота на ¾ (270°) 1ой фазе полета – сальто назад с или без поворота во 2ой фазе

ГРУППА 5 – рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1ой фазе – сальто вперед/назад с или без поворота во 2ой фазе

Брусья — Элементы

1.000 — Наскоки

2.000 — Отмахи и обороты не касаясь

3.000 — Большие обороты

4.000 — Штальдеры

5.000 — Обороты согнувшись

6.000 — Соскоки

Бревно — Элементы

1.000 — Наскоки

2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

3.000 — Повороты

4.000 — Удержания и акробатич. элементы без полета

5.000 — Акробатические элементы с полетом

6.000 — Соскоки

Вольные упражнения — Элементы

1.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

2.000 — Повороты

3.000 — Элементы с опорой на руки

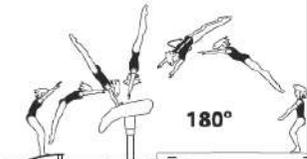
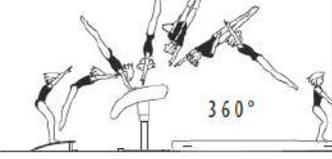
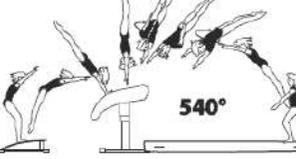
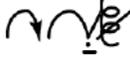
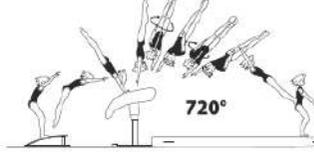
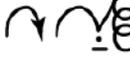
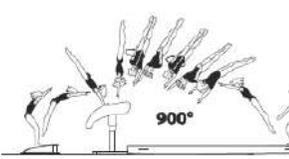
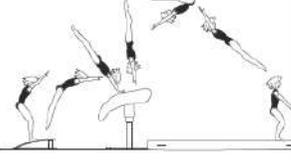
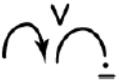
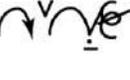
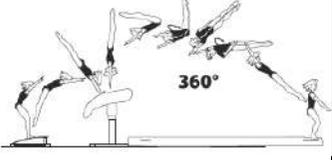
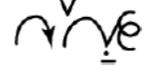
4.000 — Сальто вперед и боком

5.000 — Сальто назад

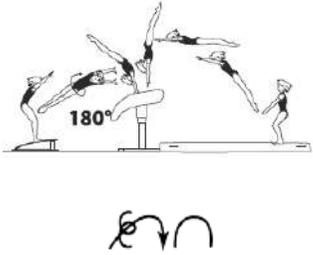
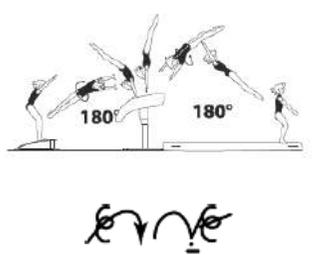
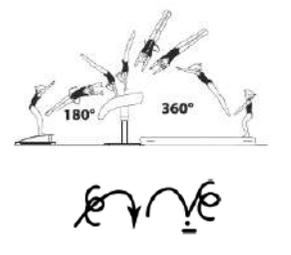
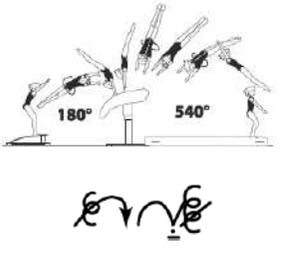
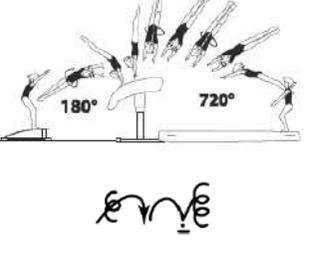
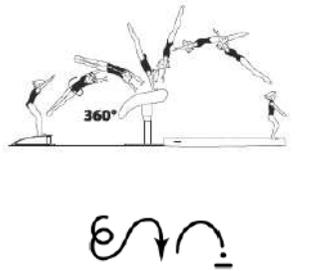
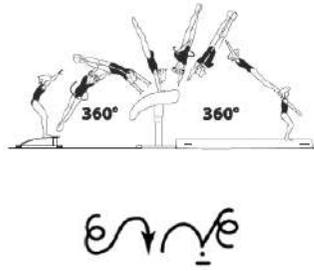


Прыжок — Элементы

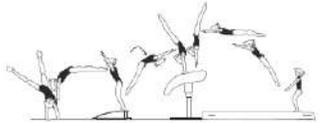
ГРУППА 1—ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1^{ОЙ}/ИЛИ 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>1.00 <i>Переворот вперед</i></p> <p align="center">1.60P.</p>  	<p>1.01 <i>Переворот вперед с поворотом на ½ (180°) во 2-й фазе полета</i></p> <p align="center">2.00P.</p> <p align="center">180°</p>  	<p>1.02 <i>Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) во 2-й фазе полета</i></p> <p align="center">2.60P.</p> <p align="center">360°</p>  	<p>1.03 <i>Переворот вперед с поворотом на 1½ (540°) во 2-й фазе полета (Ким)</i></p> <p align="center">3.20P.</p> <p align="center">540°</p>  	<p>1.04 <i>Переворот вперед с поворотом на 2/1 (720°) во 2-й фазе полета</i></p> <p align="center">3.60P.</p> <p align="center">720°</p>  	<p>1.05 <i>Переворот вперед с поворотом на 2½ (900°) во 2-й фазе полета</i></p> <p align="center">4.00P.</p> <p align="center">900°</p>  
<p>1.10 <i>Ямасита</i></p> <p align="center">2.00P.</p>  	<p>1.11 <i>Ямасита с поворотом на ½ (180°) во 2-й фазе полета</i></p> <p align="center">2.40P.</p> <p align="center">180°</p>  	<p>1.12 <i>Ямасита с поворотом на 1/1 (360°) во 2-й фазе полета</i></p> <p align="center">2.80P.</p> <p align="center">360°</p>  	<p>1.13</p>	<p>1.14</p>	<p>1.15</p>

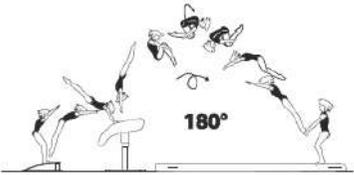
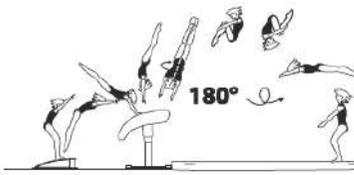
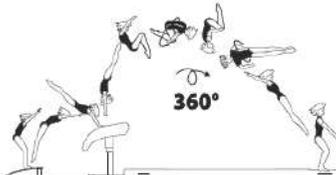
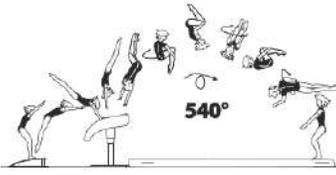
ГРУППА 1—ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1^{ОЙ}/ИЛИ 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<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">3.20 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>1.32</p>	<p>1.33</p>	<p>1.34</p>	<p>1.35</p>

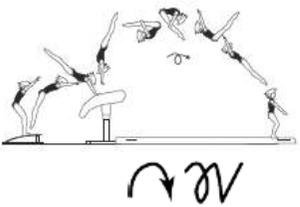
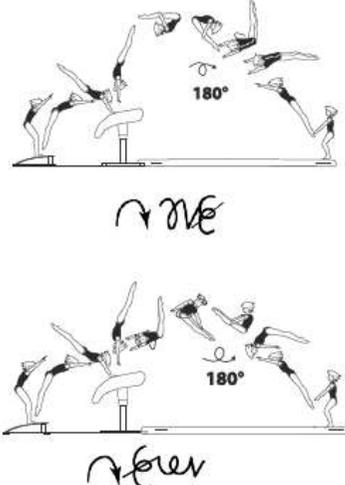
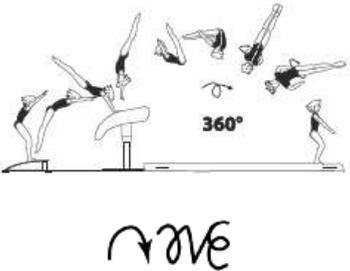
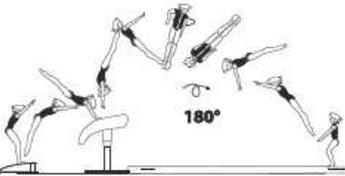
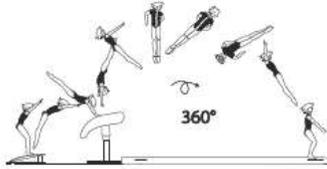
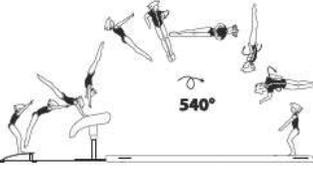
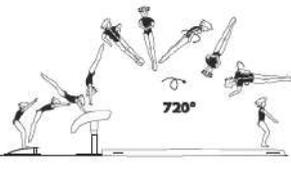
ГРУППА 1—ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1^{ОЙ}/ИЛИ 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>1.40 Рондат фляк – отталкивание руками 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 $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед 2.20 P.</p>  	<p>1.51 Рондат фляк с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) во 2-й 2.60 P.</p>  	<p>1.52 Рондат фляк с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) во 2-й 3.00 P.</p>  	<p>1.53 Рондат фляк с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1-й фазе полета – переворот с поворотом на $\frac{1}{2}$ (540°) во 2-й 3.40 P</p>  	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>
<p>1.60 Рондат, фляк с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°), отталкивание руками 2.40 P</p>  	<p>1.61 Рондат, фляк с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°), поворот на $\frac{1}{2}$ (180°) во 2-й фазе полета 2.80 P</p>  	<p>1.62 Рондат, фляк с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°), поворот на $\frac{1}{1}$ (360°) во 2-й фазе полета 3.20 P</p>  			

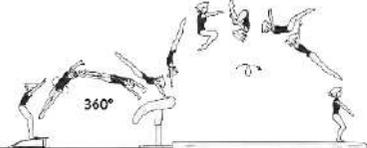
ГРУППА 2—ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

<p>2.10 Переворот вперед – сальто вперед в группировке</p> <p>3.60 P.</p>  <p>↪ϳ</p>	<p>2.11 Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°) Переворот вперед – поворот на ½ (180°) и сальто назад в группировке</p> <p>3.80 P.</p>  <p>↪ϳ⊖</p>  <p>↪ϳ⊖⊖</p>	<p>2.12 Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p>4.20 P.</p>  <p>↪ϳ⊖⊖</p>	<p>2.13 Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°)</p> <p>4.60 P.</p>  <p>↪ϳ⊖⊖⊖</p>	<p>2.14</p>	<p>2.15</p>
--	--	--	---	-------------	-------------

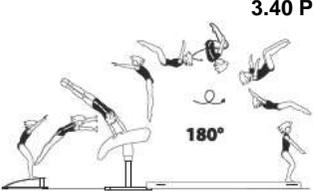
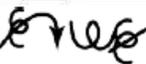
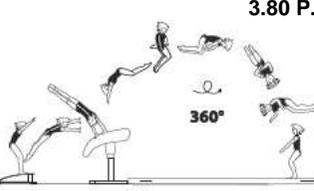
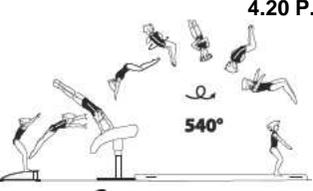
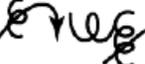
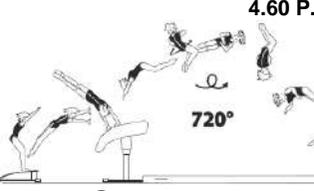
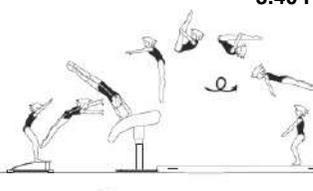
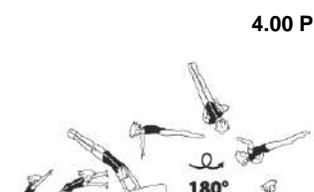
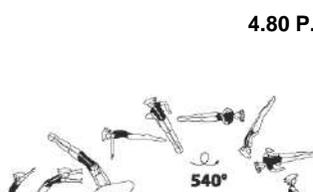
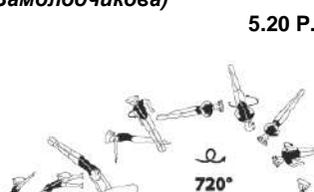
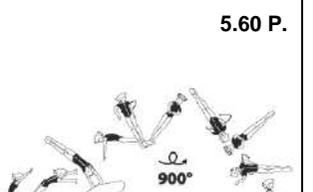
ГРУППА 2—ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛТВО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

<p>2.20 Переворот вперед – сальто Вперед согнувшись</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p> 	<p>2.21 Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/2 (180°) Переворот вперед – поворот на 1/2 (180°) и сальто назад согнувшись</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p> 	<p>2.22 Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p> 	<p>2.23</p>	<p>2.24</p>	<p>2.25</p>
<p>2.30 Переворот вперед – сальто Вперед прогнувшись (Евдокимова)</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p> 	<p>2.31 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°) (Ванг)</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p> 	<p>2.32 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p> 	<p>2.33 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1 1/2 (540°) (Чусовитина)</p> <p style="text-align: right;">5.40 P.</p> 	<p>2.34 Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/2(720°) (Ё)</p> <p style="text-align: right;">5.80P.</p> 	<p>2.35</p>

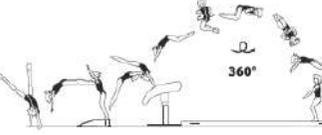
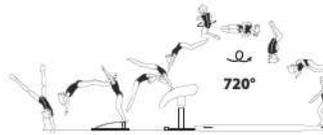
ГРУППА 2—ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

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

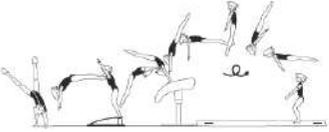
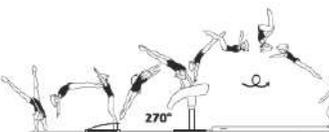
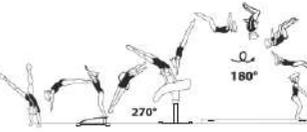
ГРУППА 3—ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90° - 180°) В 1-Й ФАЗЕ (ЦУКАХАРА) – САЛЬТО НАЗАД С/БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>3.10 Цукахара в группировке (Турищева)</p> <p>3. 20P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.11 Цукахара в группировке с поворотом на 1/2 (180°)</p> <p>3.40 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.12 Цукахара в группировке с поворотом на 1/1 (360°) (Ким)</p> <p>3.80 P.</p>  <p>360°</p> 	<p>3.13 Цукахара в группировке с поворотом на 1 1/2 (540°)</p> <p>4.20 P.</p>  <p>540°</p> 	<p>3.14 Цукахара в группировке с поворотом на 2/1 (720°)</p> <p>4.60 P.</p>  <p>720°</p> 	<p>3.15</p>
<p>3.20 Цукахара согнувшись</p> <p>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</p> <p>3.80 P.</p>  	<p>3.31 Цукахара прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°)</p> <p>4.00 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.32 Цукахара прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) (Ким)</p> <p>4.40 P.</p>  <p>360°</p> 	<p>3.33 Цукахара прогнувшись с поворотом на 1 1/2 (540°)</p> <p>4.80 P.</p>  <p>540°</p> 	<p>3.34 Цукахара прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) (Замолотчикова)</p> <p>5.20 P.</p>  <p>720°</p> 	<p>3.35 Цукахара прогнувшись с поворотом на 2 1/2 (900°)</p> <p>5.60 P.</p>  <p>900°</p> 

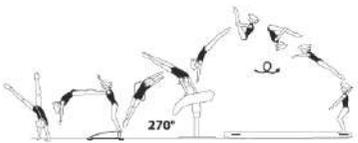
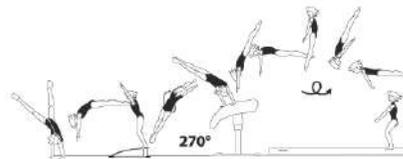
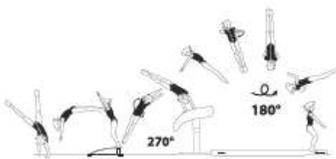
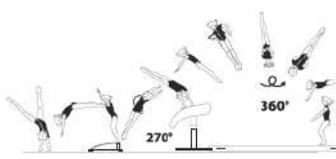
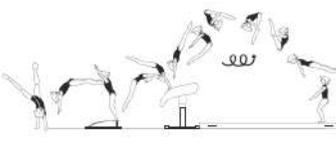
ГРУППА 4—РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТА НА 3/4 (270°) 1^{ОЙ} ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЪТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>4.10 Рондат фляк – сальто назад в группировке (Юрченко)</p> <p style="text-align: right;">3.00 Р.</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">Юрченко</p>	<p>4.11 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)</p> <p style="text-align: right;">3.20 Р.</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">Юрченко</p>	<p>4.12 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°)</p> <p style="text-align: right;">3.60 Р.</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">Юрченко</p>	<p>4.13 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°)</p> <p style="text-align: right;">4.00 Р.</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">Юрченко</p>	<p>4.14 Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на $\frac{2}{1}$ (720°) (Дунгелова)</p> <p style="text-align: right;">4.40 Р.</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">Юрченко</p>	<p>4.15</p>
<p>4.20 Рондат фляк– сальто назад согнувшись</p> <p style="text-align: right;">3.20 Р.</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">Юрченко</p>	<p>4.21</p>	<p>4.22</p>	<p>4.23</p>	<p>4.24</p>	<p>4.25</p>

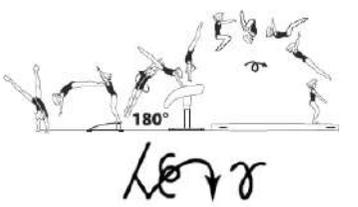
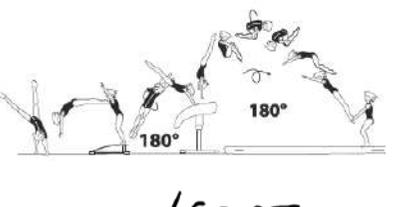
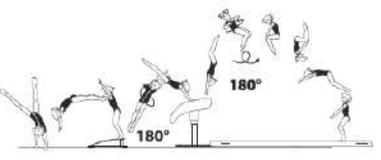
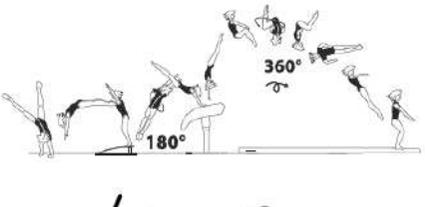
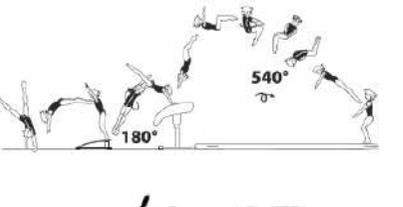
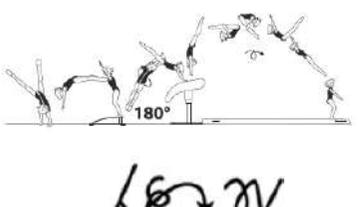
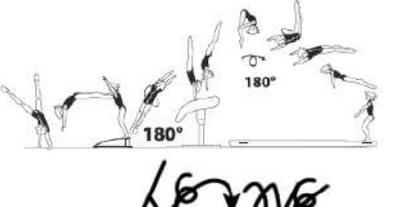
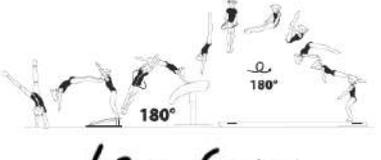
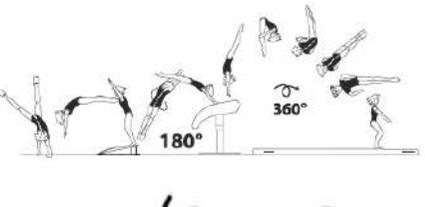
ГРУППА 4—РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТА НА 3/4 (270°) 1^{ОЙ} ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЬТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>4.30 Рондат фляк– сальто назад прогнувшись</p> <p align="right">3.60 P.</p>  <p align="center"><i>Круе</i></p>	<p>4.31 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись споворотом на 1/2 (180°)</p> <p align="right">3.80 P.</p>  <p align="center"><i>Круе</i></p>	<p>4.32 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись споворотом на 1/1 (360°)</p> <p align="right">4.20 P.</p>  <p align="center"><i>Круе</i></p>	<p>4.33 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись споворотом на 1 1/2 (540°)</p> <p align="right">4.60 P.</p>  <p align="center"><i>Круе</i></p>	<p>4.34 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись споворотом на 2/1 (720°) <i>(Баумова)</i></p> <p align="right">5.00 P.</p>  <p align="center"><i>Круе</i></p>	<p>4.35 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись споворотом на 2 1/2 (900°) <i>(Аманар)</i></p> <p align="right">5.40 P.</p>  <p align="center"><i>Круе</i></p>
<p>4.40 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°)- сальто назад в группировке <i>(Ликони)</i></p> <p align="right">3.60 P.</p>  <p align="center"><i>Керне</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 align="right">4.00 P.</p>  <p align="center"><i>Керне</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 align="right">4.20 P.</p>  <p align="center"><i>Керне</i></p>	<p>4.43</p>	<p>4.44</p>	<p>4.45</p>

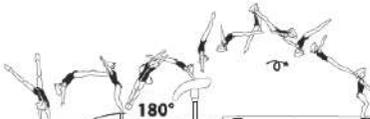
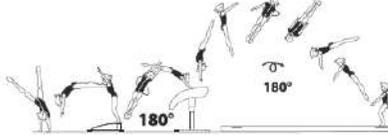
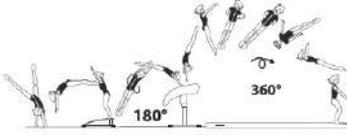
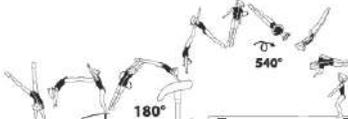
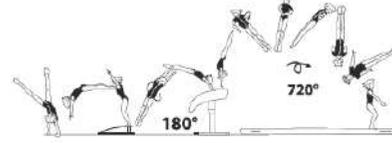
ГРУППА 4—РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТА НА 3/4 (270°) 1^{ОЙ} ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЬТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<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>Кервел</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>Кервел</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;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Кервел</i></p>	<p>4.53 Рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) - сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Кервел</i></p>	<p>4.54</p>	<p>4.55</p>
<p>4.60</p>	<p>4.61</p>	<p>4.62 Рондат фляк – двойное сальто назад согнувшись (Байлз)</p> <p style="text-align: right;">6.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Кервел</i></p>	<p>4.63</p>	<p>4.64</p>	<p>4.65</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 (Иванцева)</p> <p align="right">3.80 P.</p>  <p align="center">180°</p>	<p>5.11 Рондат фляк с поворотом на ½(180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°) Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – поворот на ½ (180°) и сальто назад в группировке (Сервенте)</p> <p align="right">4.00 P.</p>  <p align="center">180°</p>  <p align="center">180°</p>	<p>5.12 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p align="right">4.40 P.</p>  <p align="center">180°</p> <p align="center">360°</p>	<p>5.13 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°) (Хоркина)</p> <p align="right">4.80 P.</p>  <p align="center">180°</p> <p align="center">540°</p>	<p align="right">5.14</p> <p align="right">5.1 5</p>
<p>5.20 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись (Омельянчик)</p> <p align="right">4.00 P.</p>  <p align="center">180°</p>	<p>5.21 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°) Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись (Подкопаева)</p> <p align="right">4.20 P.</p>  <p align="center">180°</p>  <p align="center">180°</p>	<p>5.22 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p> <p align="right">4.60 P.</p>  <p align="center">180°</p> <p align="center">360°</p>	<p align="right">5.23</p>	<p align="right">5.24</p> <p align="right">5.2 5</p>

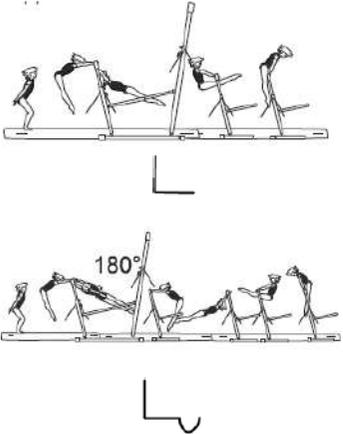
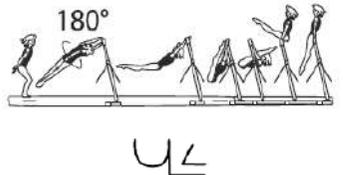
ГРУППА 5 – РОНДАТ ФЛЯК С ПОВОРОТОМ НА ½ (180°) В 1^{ОЙ} ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2^{ОЙ} ФАЗЕ

<p>5.30 Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед прогнувшись</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-family: cursive;">Kerze</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 style="text-align: center; font-size: 2em; font-family: cursive;">Kerze</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 style="text-align: center; font-size: 2em; font-family: cursive;">Kerze</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 style="text-align: center; font-size: 2em; font-family: cursive;">Kerze</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 style="text-align: center; font-size: 2em; font-family: cursive;">Kerze</p>
---	--	---	--	---

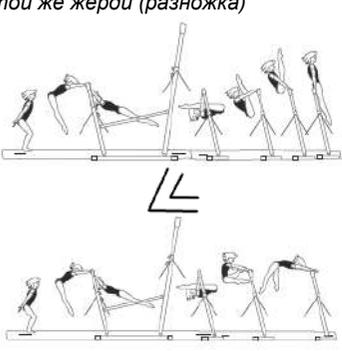
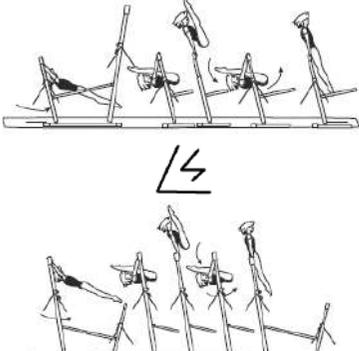
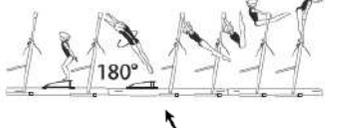
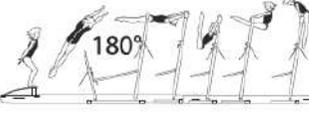


Брусья — Элементы

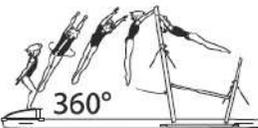
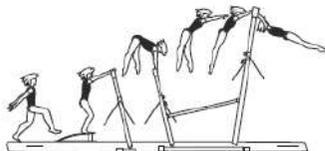
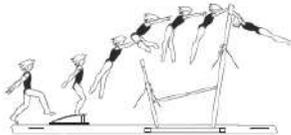
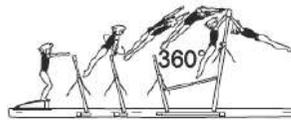
1.000 — НАСКОКИ

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

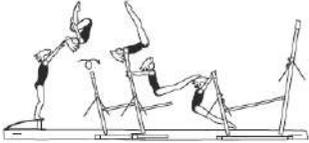
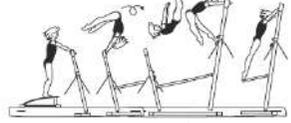
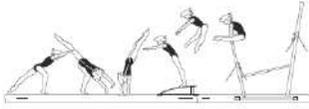
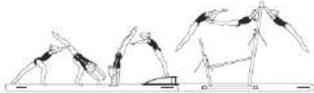
1.000 — НАСКОКИ

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>Прыжок с поворотом на 1/2 (180°) через Н/Ж в вис 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>

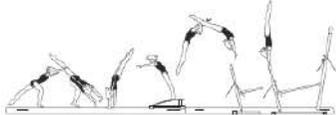
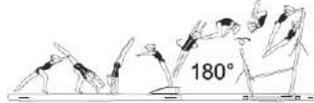
1.000 — НАСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 Со стороны В/Ж - прыжок с поворотом на 1/2 (180°) или 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 (Махаустова)</p>  	<p>1.406 Наскок ноги вместе толчком рук от Н/Ж в вис на В/Ж с поворотом на 360° (Гебесшиан)</p>  <p>360°</p> 	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

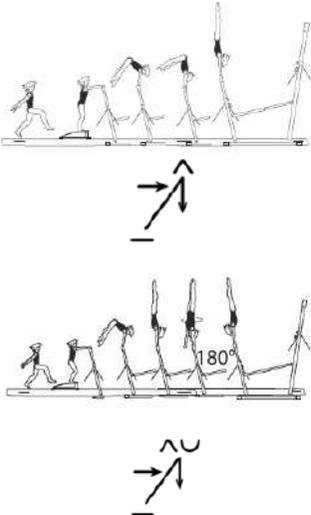
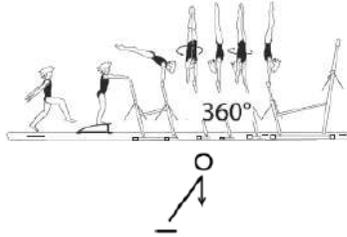
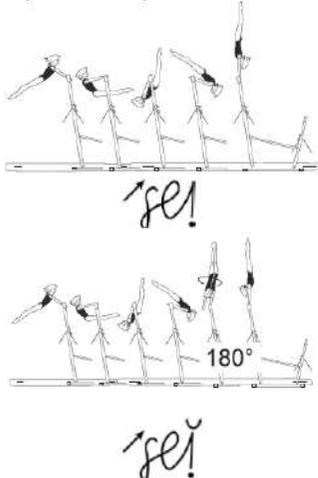
1.000 — НАСКОКИ

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 полотом 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>

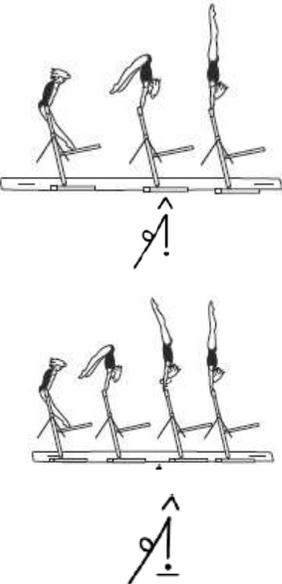
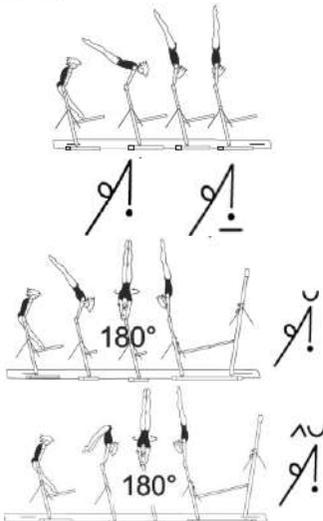
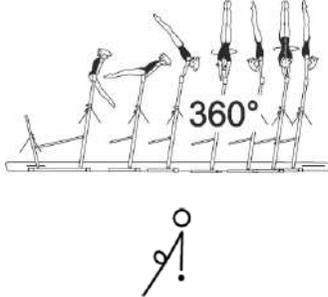
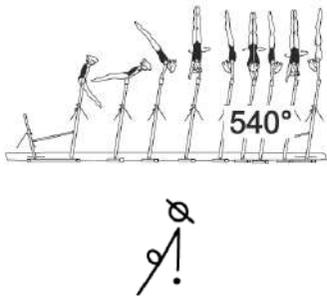
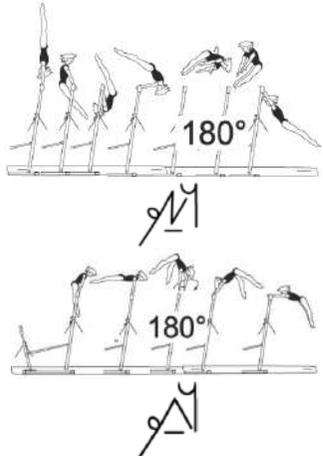
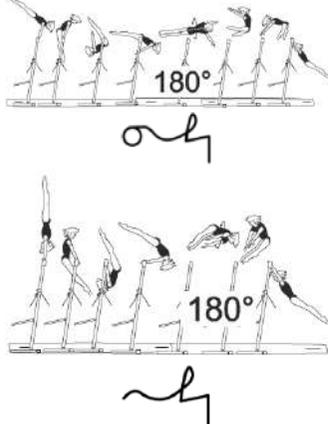
1.000 — НАСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	<p>1.409 Рондат перед Н/Ж - сальто назад в группировке через Н/Ж в вис на Н/Ж (Енч)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>me</i></p> <p>Рондат перед Н/Ж, фляк на Н/Ж (через стойку на руках) (Гонзалес)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>m</i></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 style="text-align: center;">→ <i>ni</i></p>	<p>1.609 Рондат перед Н/Ж, твист группировке в вис на ВЖ (без касания НЖ)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>no</i></p> <hr/> <p>1.709 Рондат перед Н/Ж - твист согнувшись через Н/Ж в вис на В/Ж (без касания Н/Ж)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>nov</i></p>

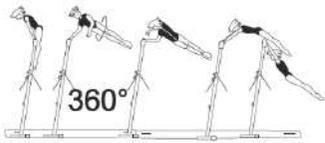
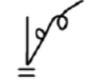
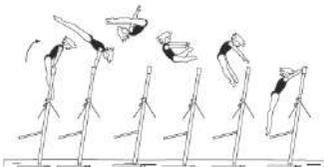
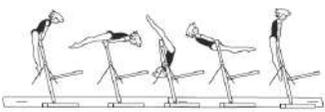
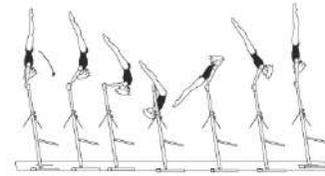
1.000 — НАСКОКИ

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</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</p>	<p>1.410 Наскок в стойку на руках на Н/Ж прямым телом с поворотом на 1/1 (360°) в стойке (Мааранен)</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 (МакНамара)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

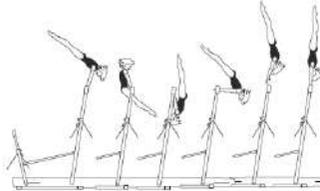
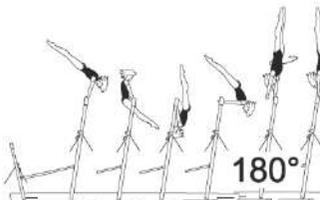
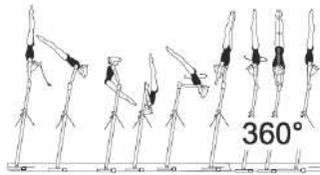
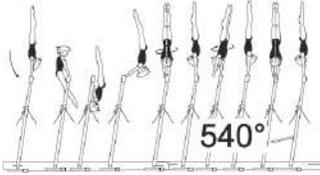
2.000 – ОТМАХИ И ОБОРОТЫ НЕ КАСАЯСЬ

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 (Ридер)</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>

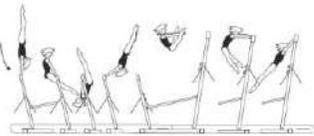
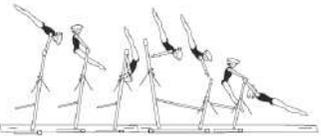
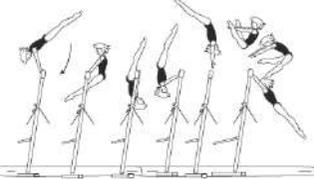
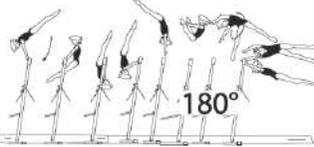
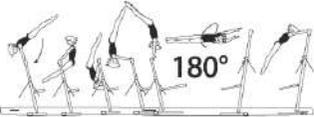
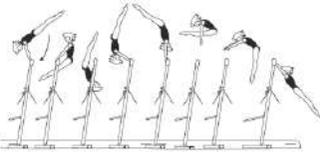
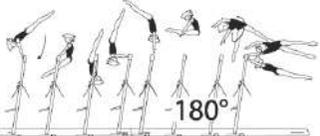
2.000 – ОТМАХИ И ОБОРОТЫ НЕ КАСАЯСЬ

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 (Каславска)</p>  <p align="center">360°</p> 	<p>2.403 Из упора спереди на Н/Ж – махом назад сальто вперед в вис на В/Ж (Радохла)</p>  	<p>2.503 Из упора спереди на В/Ж -махом назад сальто вперед ноги врозь в вис на В/Ж (Сальто Команечи) (Каманечи)</p>  	<p>2.603</p>
<p>2.104 Оборот вперед касаясь (бедра касаются жерди)</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°)</p>    <p align="center">180°</p> 	<p>2.504 Оборот вперед не касаясь в стойку на руках с поворотом на 1/1 (360°). (Годвин)</p>  <p align="center">360°</p> 	<p>2.604</p>

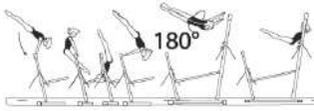
2.000 – ОТМАХИ И ОБОРОТЫ НЕ КАСАЯСЬ

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105 Оборот назад (бедра касаются жерди)</p>  <p style="text-align: center;">○</p> <p>Оборот назад без рук – толчок бедрами – полет, в подъем разгибом на Н/Ж</p>  <p style="text-align: center;">~.</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 style="text-align: center;">e!</p>  <p style="text-align: center;">e!</p>  <p style="text-align: center;">e'!</p>	<p>2.405 Оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 1/1(360°)</p>  <p style="text-align: center;">ei</p>	<p>2.505 Оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 1 1/2 (540°)</p>  <p style="text-align: center;">ei</p>	<p>2.605</p>

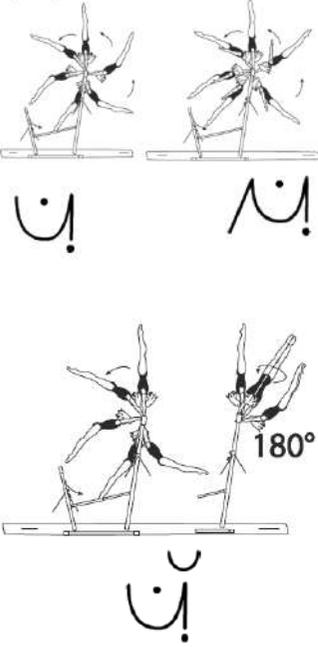
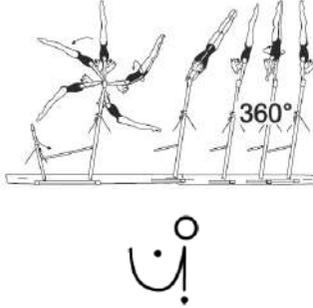
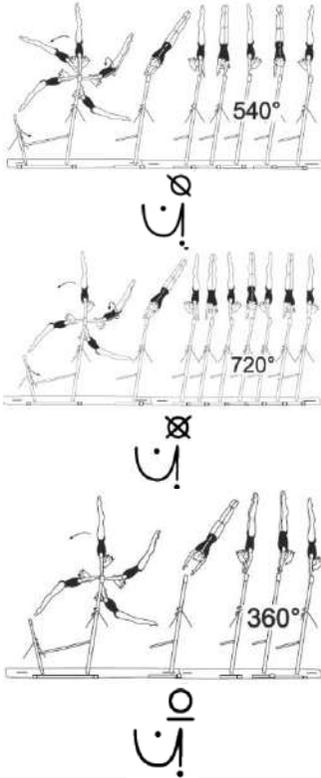
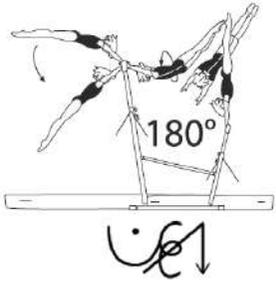
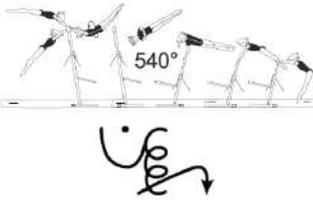
2.000 – ОТМАХИ И ОБОРОТЫ НЕ КАСАЯСЬ

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 Мах дугой с контр движением и перелет в вис на В/Ж</p>  	<p>2.306 Оборот назад не касаясь с перелётом с В/Ж на Н/Ж (Педрик)</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>2.506 Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги врозь в вис на В/Ж (Хиндорфф)</p>   <p>Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги врозь с поворотом на ½ (180°) в вис на В/Ж (Мартинс)</p>   <p>Оборот назад не касаясь через стойку - перелет с поворотом на ½ (180°) в вис на В/Ж (Хоркина)</p>  	<p>2.606 Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги вместе в вис на В/Ж (Шанг)</p>   <p>Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги вместе с поворотом на ½ (180°) в вис на В/Ж (Блэк)</p>  

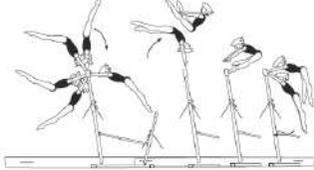
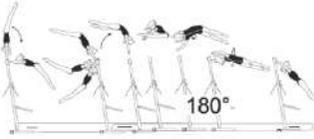
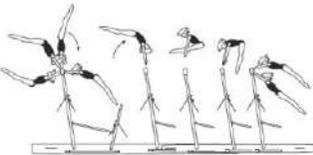
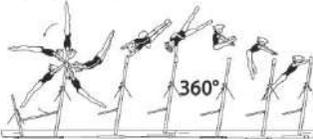
2.000 – ОТМАХИ И ОБОРОТЫ НЕ КАСЯСЬ

A	B	C	D	E	F/G
2.107	2.207	<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) (Яротска)</p>  	<p>2.407 Из упора спереди снаружи на Н/Ж – оборот назад не касаясь на Н/Ж – перелет вис на В/Ж с поворотом 1/2 (180°) (ноги врозь или вместе)</p>  	2.507	2.607

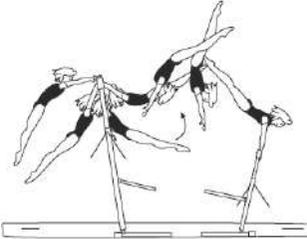
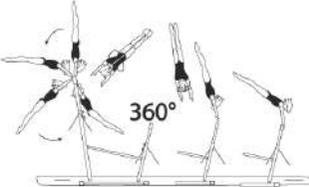
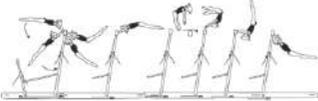
3.000 — БОЛЬШИЕ ОБОРОТЫ

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

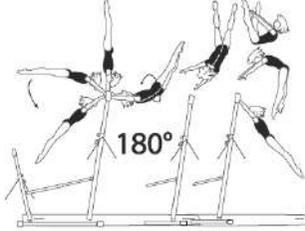
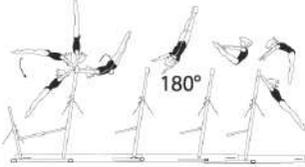
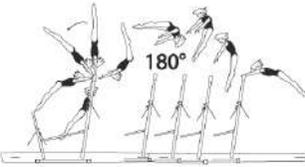
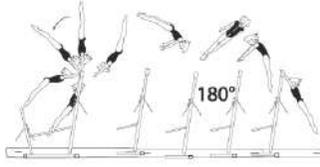
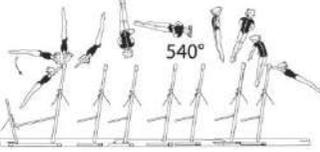
3.000 — БОЛЬШИЕ ОБОРОТЫ

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403 <i>Большим махом вперед – контр перелет назад ноги врозь (Ткачев) (Давыдова)</i></p>   <p><i>Большим махом вперед – контр перелет назад ноги врозь с пов. 1/2 (180°) (Конonenко)</i></p>   <p><i>Большим махом вперед – поворот на 1/2 (180°), перелет толчком руками через ту же жердь (согнувшись) (Монктон)</i></p>  	<p>3.503 <i>Ткачев согнувшись</i></p>   <p><i>Большим махом вперед с поворотом на 1/2 и последующим поворотом на 1/2 (180°) – контр перелет назад ноги врозь (Шушунова)</i></p>  	<p>3.603</p>

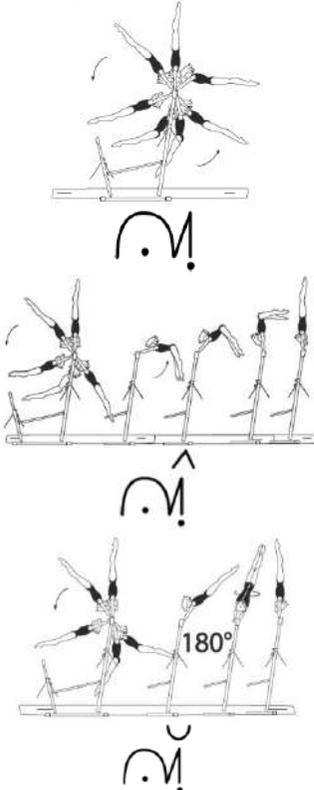
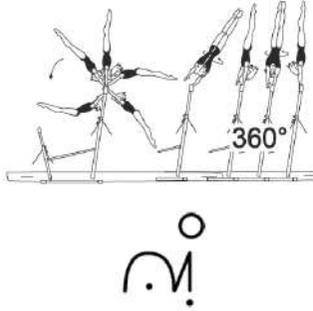
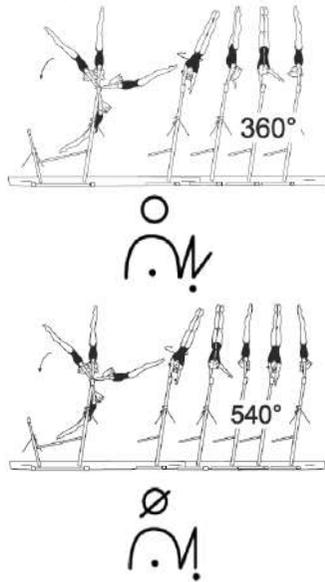
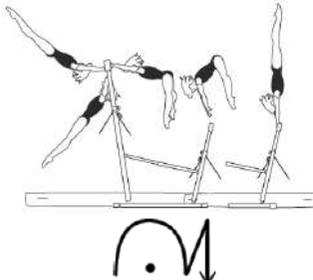
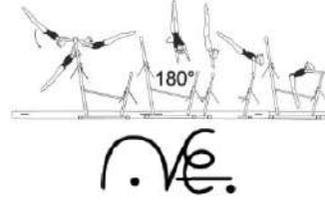
3.000 — БОЛЬШИЕ ОБОРОТЫ

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304 Вис лицом к Н/Ж- махом вперед – кувырок назад (в группировке или ноги врозь) с перелетом в упор не касаясь на Н/Ж</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">ω̂.</p>	<p>3.404 Вис лицом к Н/Ж- большим махом вперед – сальто назад прогнувшись в упор на Н/Ж (Пак)</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">ω.</p>	<p>3.504 Сальто Пак с 1/1 поворотом (360°) (Барваж)</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">ωε.</p>	<p>3.604 Спина к Н/Ж -большим махом вперед- контр сальто вперед ноги врозь в вис в хват снизу на В/Ж</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">ω7</p>

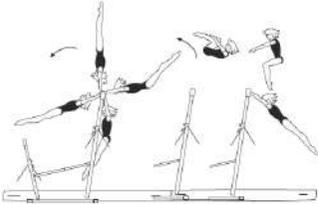
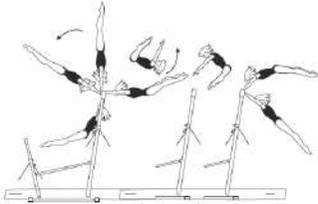
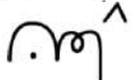
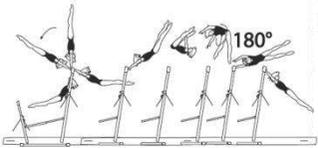
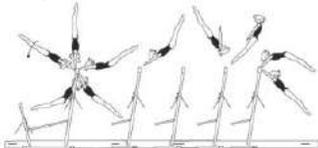
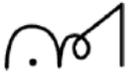
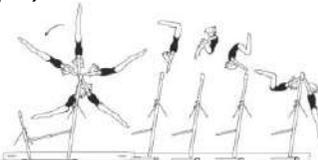
3.000 — БОЛЬШИЕ ОБОРОТЫ

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),</p>  <p>180°</p>  <p>(Морено/Накамура)</p>  <p>180°</p>  <p>или большим махом вперед – сальто назад согнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) (Гингер)</p>  <p>180°</p> 	<p>3.505 Большим махом вперед сальто назад с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) прогнувшись в виз на ВЖ</p>  <p>180°</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 В/Ж (Христакиева)</p>  <p>540°</p> 

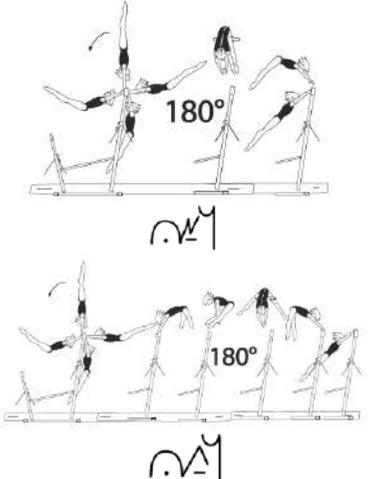
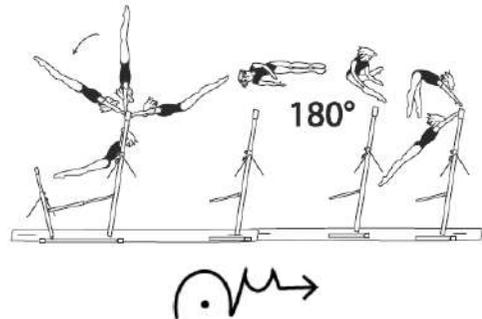
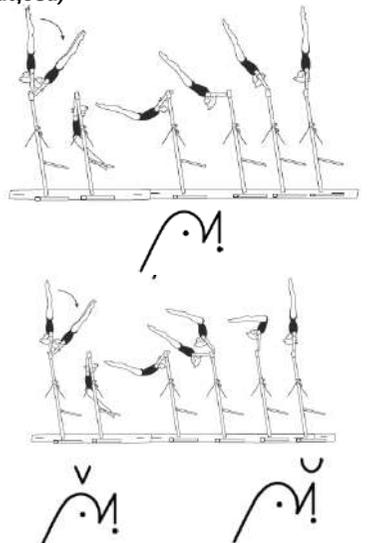
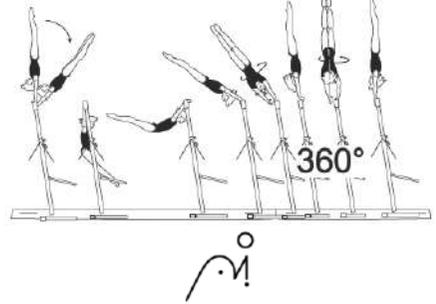
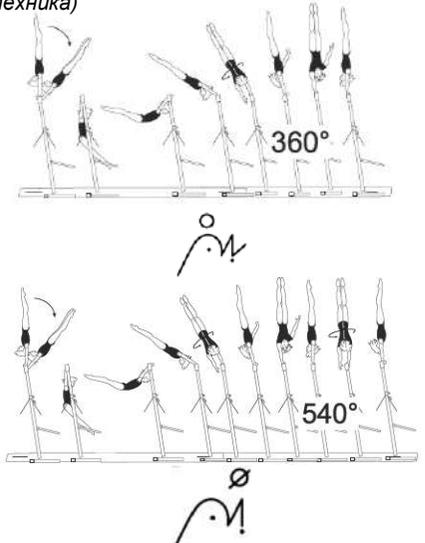
3.000 — БОЛЬШИЕ ОБОРОТЫ

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206 <i>Большой оборот вперед в обычном хвате, хвате снизу или в смешанном хвате (сгибаясь и ноги врозь) а также с поворотом на 1/2 (180°) в стойку</i></p> 	<p>3.306 <i>Большой оборот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в стойку</i></p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506 <i>Большой оборот вперед с началом поворота на 1/1 (360°) на одной руке до стойки или большой оборот вперед с поворотом на 1 1/2 (540°) в стойку</i></p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307 <i>На В/Ж большим махом назад-перелет назад ноги врозь в стойку на руках на Н/Ж</i></p> 	<p>3.407 <i>На В/Ж большим махом назад-перелет с поворотом на 1/2 (180°) в вис на Н/Ж (Ежова)</i></p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

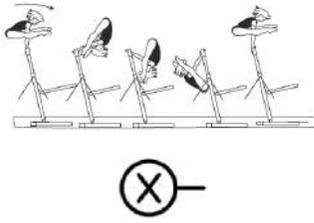
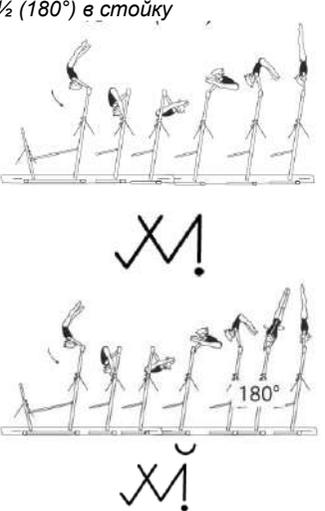
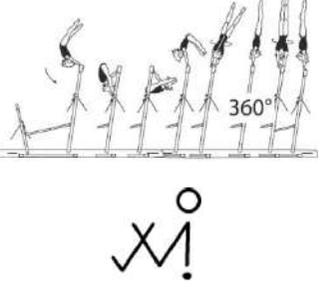
3.000 — БОЛЬШИЕ ОБОРОТЫ

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 В/Ж (сальто Егер)</p>  	<p>3.408 Сальто Егер прямые ноги врозь в вис на В/Ж</p>   <p>Сальто Егер прямые ноги врозь с поворотом. на 1/2 (180°) в вис на В/Ж (Ли Я)</p>   <p>Сальто Егер согнувшись в вис на В/Ж</p>  	<p>3.508</p>	<p>3.608 Сальто Егер прогнувшись в вис на В/Ж (Капуччите)</p>   <p>3.708 На В/Ж большим махом назад сальто вперед в группировке над В/Ж в вис в на В/Ж (Мо)</p>  

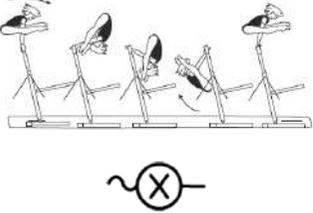
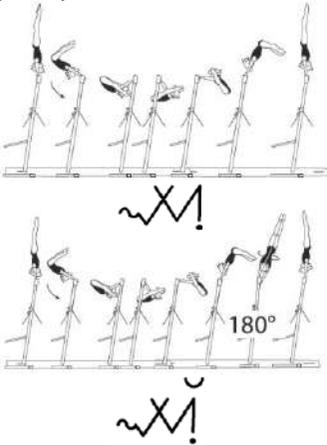
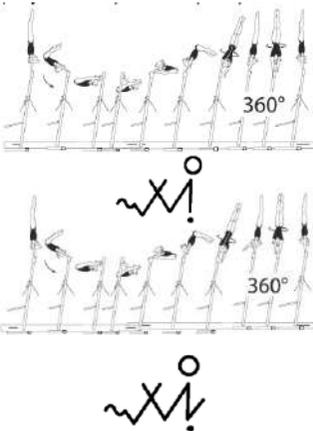
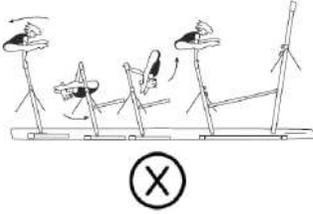
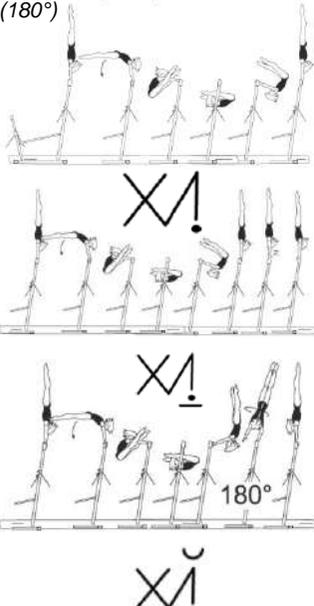
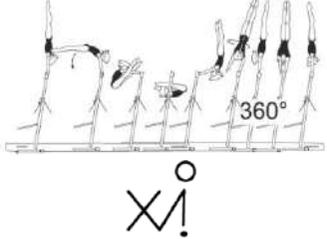
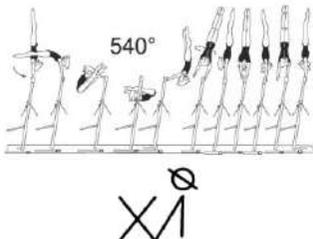
3.000 — БОЛЬШИЕ ОБОРОТЫ

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 (Жанг/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

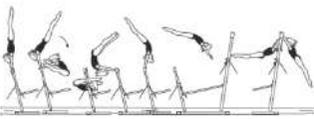
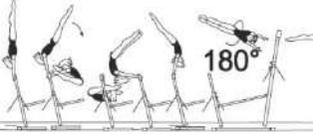
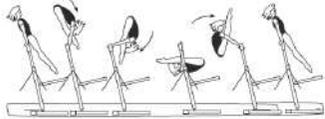
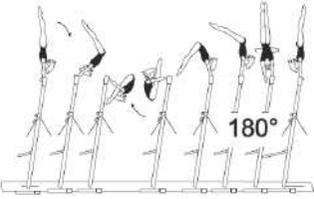
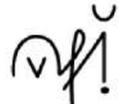
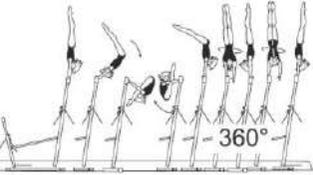
4.000 — ШТАЛЬДЕРЫ

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 В/Ж, через положение ноги врозь согнувшись – мах или выжимание в стойку с поворотом 1/2 (180°) в стойке</p> 	<p>4.301</p> 	<p>4.401 Штальдер вперед в стойку на руках, а также с поворотом на 1/2 (180°) в стойку</p> 	<p>4.501 Штальдер вперед с поворотом на 1/1 (360°) в стойку</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>Штальдер назад на В/Ж – контер перелет ноги врозь с поворотом на 1/2 (180°) через В/Ж в вис (Дерваел/Фентон)</p> 	<p>4.602 Штальдер назад на В/Ж – контер перелет согнувшись через В/Ж в вис (Дауни)</p> 

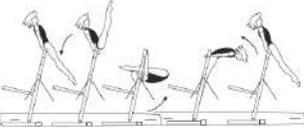
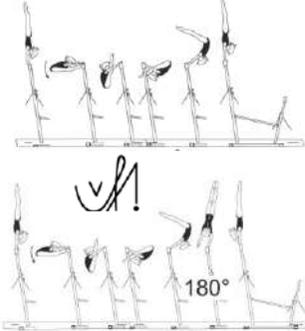
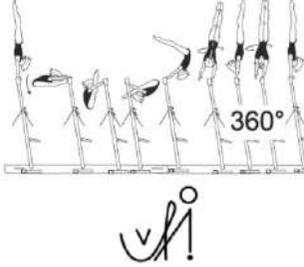
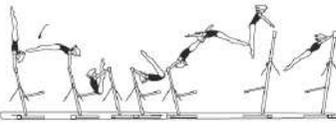
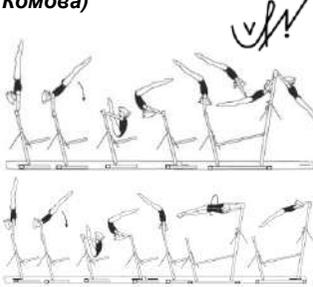
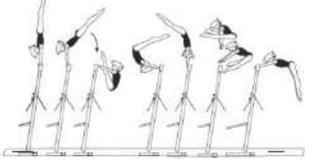
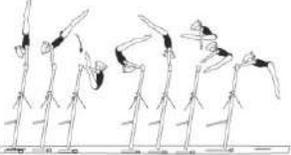
4.000 — ШТАЛЬДЕРЫ

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 (Вайт)</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 1/2 (540°) в стойке</p> 	<p>4.604</p>

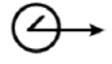
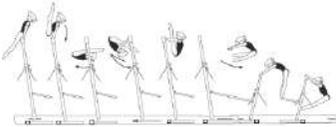
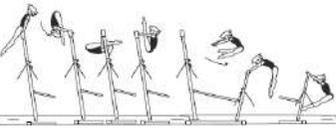
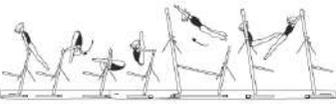
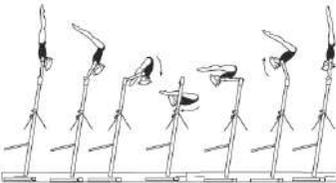
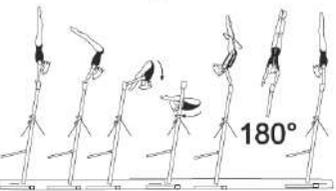
4.000 — ШТАЛЬДЕРЫ

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 так же с поворотом на 1/2 (180°)</p>    	<p>4.506 Оборот вперед не касаясь в упоре углом в стойку с поворотом на 1/1 (360°)</p>  	<p>4.606</p>

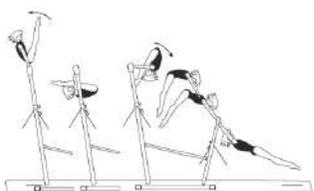
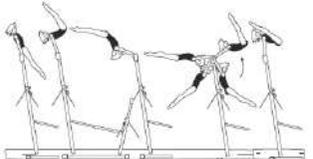
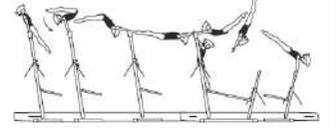
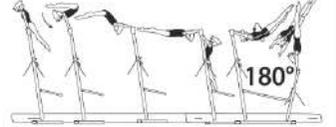
4.000 — ШТАЛЬДЕРЫ

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 (Згоба)</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 с поворотом на 1/2 (180°) (Комова)</p>    <p>Оборот назад не касаясь в упоре углом, контр перелет ноги врозь в вис на ВЖ (Галанте)</p>  	<p>4.608 Оборот назад не касаясь в упоре углом, контр перелет — ноги вместе</p>   <p>4.708 Оборот назад не касаясь в упоре углом, контр перелет прогнувшись (Немур)</p>  

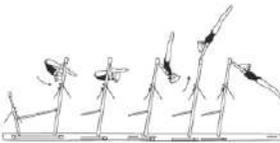
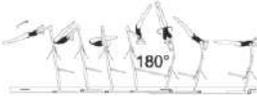
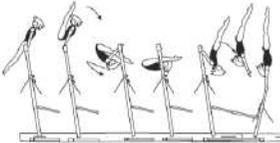
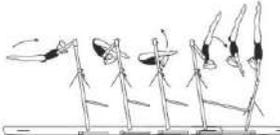
5.000 — ОБОРОТЫ СОГНУВШИСЬ

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>5.201</p>	<p>5.301 Из упора сзади снаружи на В/Ж - спад - подъем вперед с разведением ног или оборот вперед в упоре и перелет назад через Н/Ж в вис</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>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 1/2 (180°) (разрешается отклонение до 30°) (Луо)</p>    	<p>5.601</p>

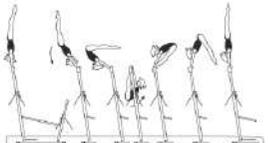
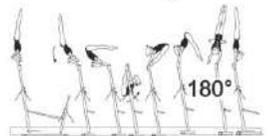
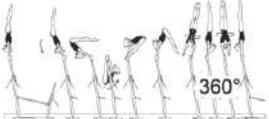
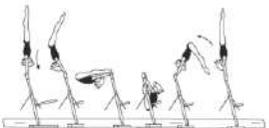
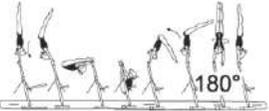
5.000 — ОБОРОТЫ СОГНУВШИСЬ

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) - 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</p>  	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>

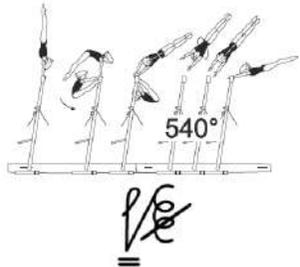
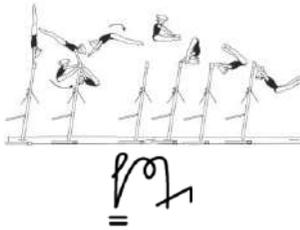
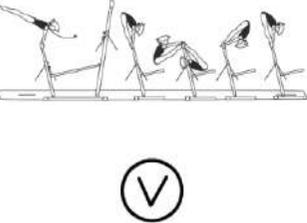
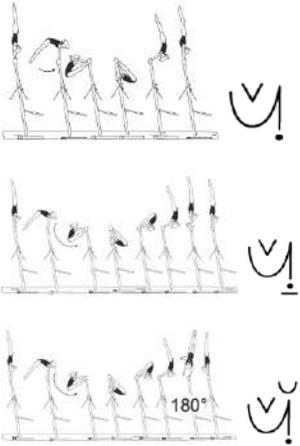
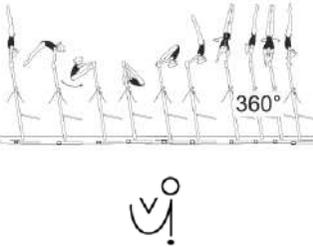
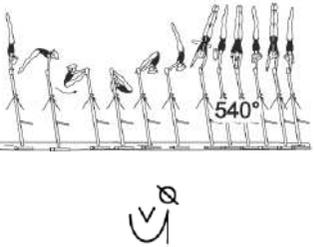
5.000 — ОБОРОТЫ СОГНУВШИСЬ

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;">И</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;">И</p> <p>Продев через вис согнувшись на В/Ж, мах дугой назад (выкрут) и перелет с поворотом на 180° во время полета между жердями в вис на Н/Ж (Альт)</p>  <p style="text-align: center;">И</p>	<p>5.404 Мах дугой назад (выкрут) на В/Ж - перелет в стойку на руках на Н/Ж (Цухольд- Шлейдем), то же самое из виса согнувшись</p>  <p style="text-align: center;">И</p>  <p style="text-align: center;">И</p>	<p>5.504</p>		<p>5.604</p>

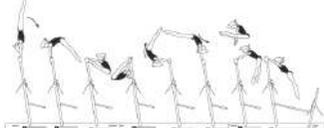
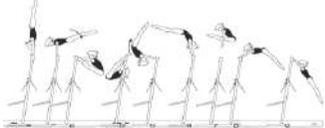
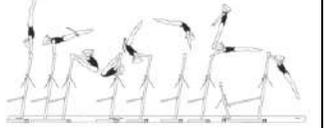
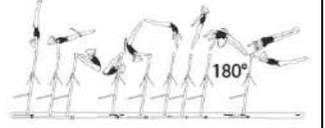
5.000 — ОБОРОТЫ СОГНУВШИЕСЬ

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 1/2 (180°) в стойке</p>    	<p>5.405 Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу) с поворотом на 1/1 (360°) в стойку (Хефнагел)</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 1/2 (180°)</p>    	<p>5.406 Оборот в упоре стоя вперед в обратном хвате (ноги вместе) также с поворотом на 1/1 turn (360°) в стойку</p>  	<p>5.506</p>		<p>5.606</p>

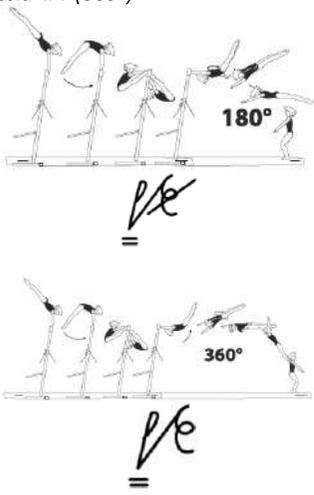
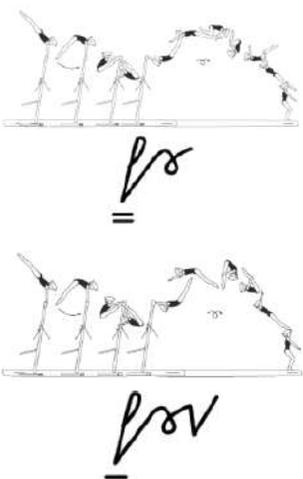
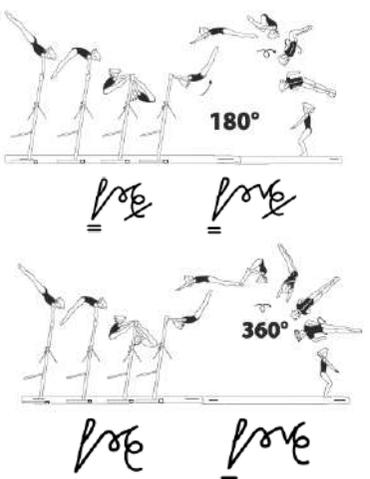
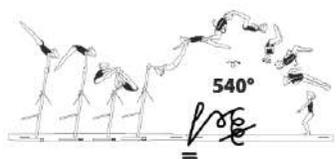
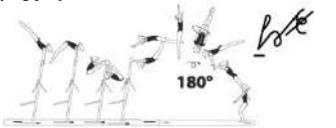
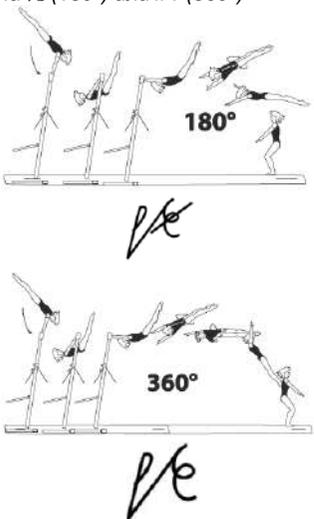
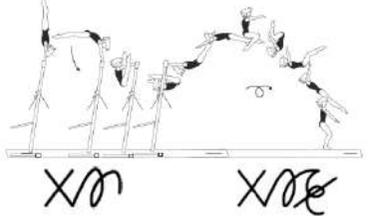
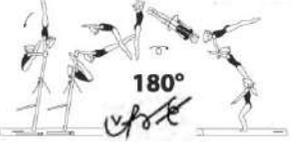
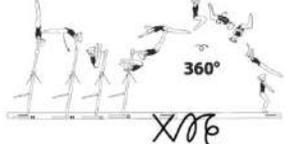
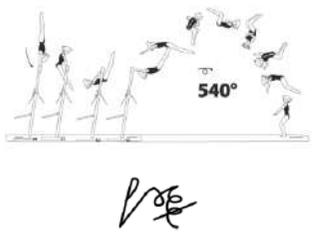
5.000 — ОБОРОТЫ СОГНУВШИСЬ

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>5.307 На ВЖ или НЖ из упора стоя согнувшись дуга с поворотом на 1½ (540°) с отпусанием рук в вис (Бурда)</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>5.108 Оборот назад в упоре стоя согнувшись (ноги врозь или вместе)</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>5.408 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и с поворотом на 1/1 (360°)</p> 	<p>5.508 Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и с поворотом на 1½ (540°) (Лаке)</p> 	<p>5.608</p>

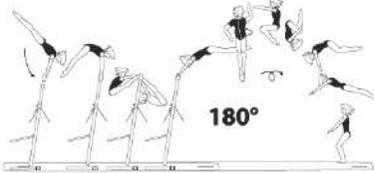
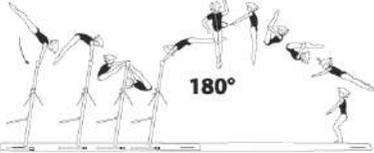
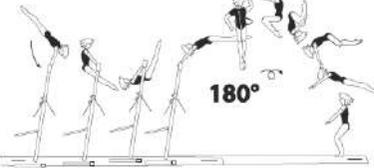
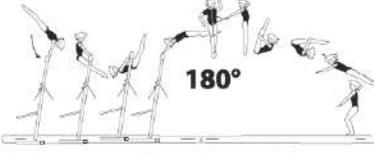
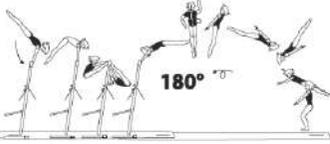
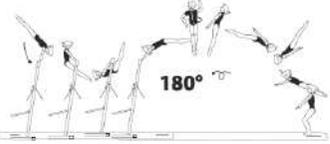
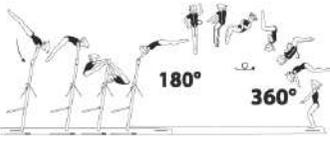
5.000 — ОБОРОТЫ СОГНУВШИСЬ

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 (Малони)</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 Лювен) или 1/1 (360°) в хват за В/Ж (Сеиз)</p>  <p>180°</p>   <p>360°</p> 	<p>5.609</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 (Рэй)</p>   <p>Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж с поворотом на 1/2 (180°) в вис в обратном хвате (Твидл)</p>  <p>180°</p> 	<p>5.510 Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ногивместечерезВ/Ж (Черч)</p>   <p>Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж с поворотом на 1/2 (180°) в вис в обратном хвате (Фентон)</p>  <p>180°</p> 	<p>5.610 Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет прогнувшись через В/Ж (Набиева)</p>   <p>Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет прогнувшись через В/Ж с поворотом на 1/2 (180°) (Дерваел)</p>  <p>180°</p> 

6.000 — СОСКОКИ

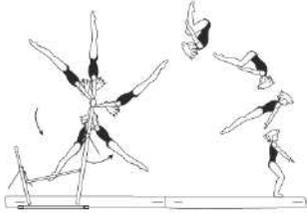
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Из переднего упора на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°)</p> 	<p>6.201 Из переднего упора на В/Ж – дуга сальто вперед в группировке или согнувшись</p> 	<p>6.301 Из переднего упора на В/Ж – дуга сальто вперед в группировке или согнувшись с поворотом на ½ (180°) или на 1/1(360°)</p> 	<p>6.401 С В/Ж – дуга сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°)</p>  <p>С В/Ж – дуга, сальто вперед прогнувшись с поворотом на ½ (180°). (Мурс)</p> 	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°)</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°)</p>  <p>Дуга не касаясь ноги врозь – сальто вперед (Плукта) также с поворотом на ½ (180°) (Альт)</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>Дуга не касаясь согнувшись – сальто вперед прогнувшись с ½ поворотом (180°) (Брюнер)</p>  <p>Дуга не касаясь ноги врозь - сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°) (Петс)</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>6.602</p>

6.000 — СОСКОКИ

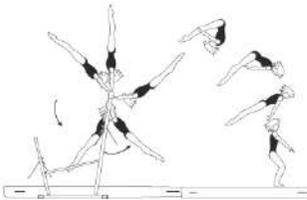
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203</p>	<p>6.303 Из упора не касаясь на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад в группировке или согнувшись С В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад в группировке или согнувшись (Команэчи)</p>  <p>180°</p>   <p>180°</p>   <p>180°</p>   <p>180°</p>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

6.000 — СОСКОКИ

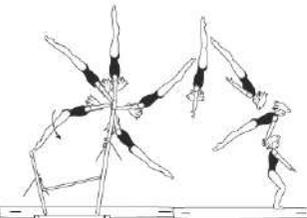
6.104
 Большим махом вперед
 сальто назад в группировке,
 согнувшись или прогнувшись



سن

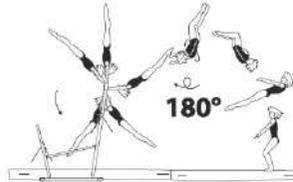


سن



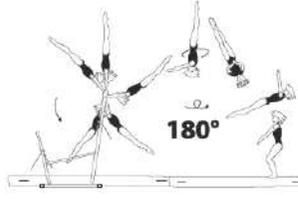
سن

6.204
 Большим махом вперед-
 сальто назад в группировке,
 согнувшись или прогнувшись
 с поворотом на 1/2 (180°) или
 1/1 (360°)



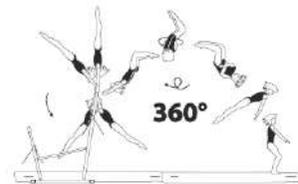
180°

سن



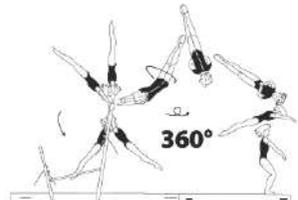
180°

سن



360°

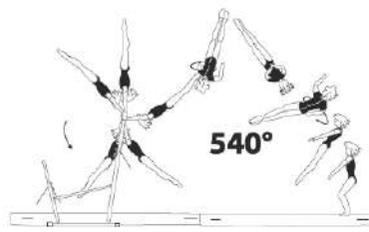
سن



360°

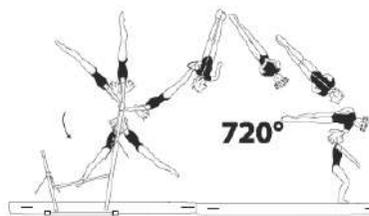
سن

6.304
 Большим махом вперед- сальто назад
 прогнувшись с поворотом на 1½
 (540°) или 2/1 (720°)



540°

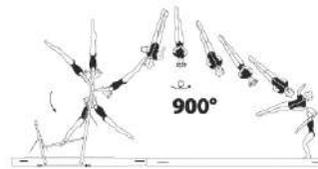
سن



720°

سن

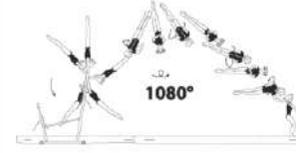
6.404
 Большим махом вперед-
 сальто назад прогнувшись с
 поворотом на 2½ (900°)
 (Жи)



900°

سن

6.504
 Большим махом вперед -
 сальто назад прогнувшись с
 поворотом на 3/1 (1080°)
 (Бар)

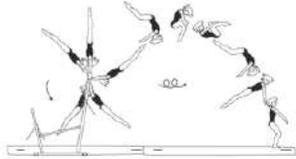
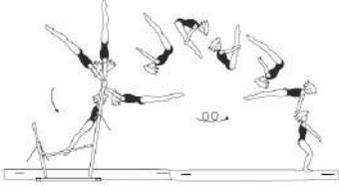
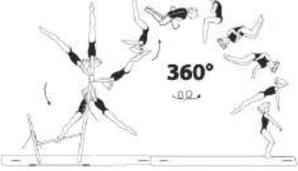
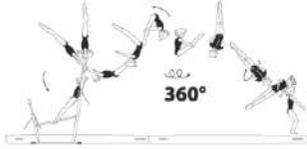
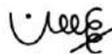
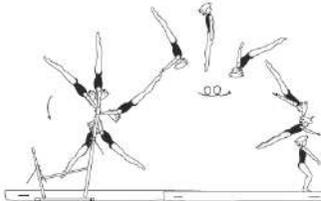
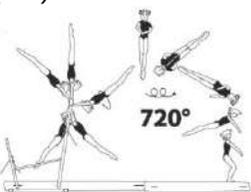
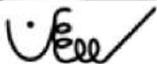


1080°

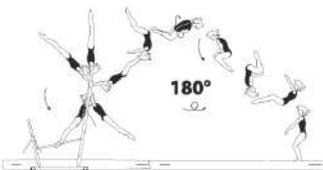
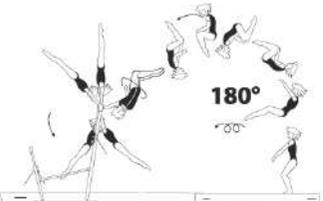
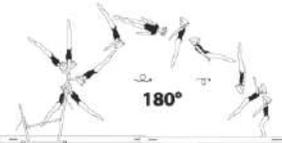
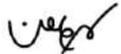
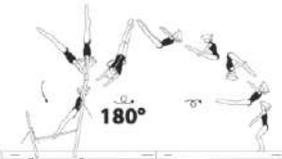
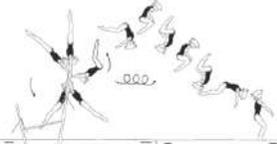
سن

6.604

6.000 — СОСКОКИ

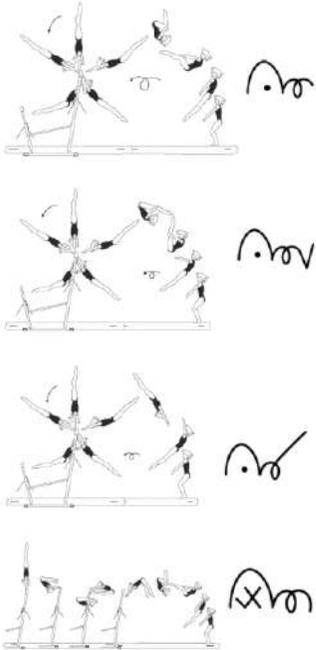
<p>6.105</p>	<p>6.205 Двойное сальто назад в группировке</p>  	<p>6.305 Большим махом вперед двойное сальто назад согнувшись</p>  	<p>6.405 Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) в 1м или во 2м сальто (Морио/Чусовитина)</p>    	<p>6.505 Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1½ (540°) (Мустафина)</p>  	<p>6.605 – Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°) (Фабричнова)</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>6.506</p>	<p>6.606 Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) в 1м или 2м сальто</p>   <p>6.706 Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) (Рэй)</p>  

6.000 — СОСКОКИ

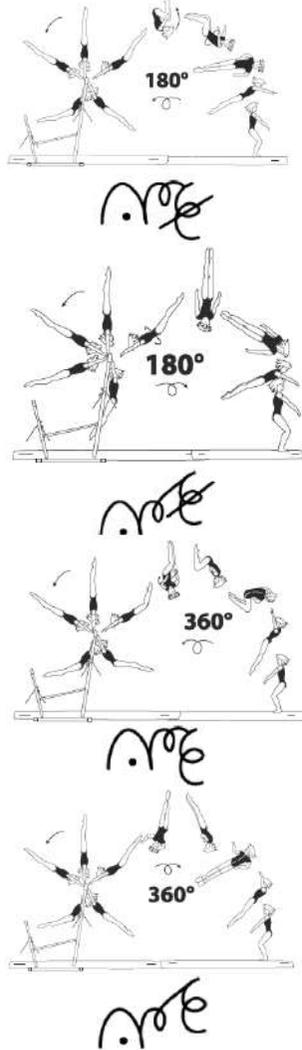
<p>6.107</p>	<p>6.207</p>	<p>6.307</p>	<p>6.407 <i>Большим махом вперед – сальто назад в группировке с поворотом на ½ (180°) - в сальто вперед в группировке (Фонтэйн)</i></p>   <p><i>Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) – двойное сальто вперед в группировке</i></p>   <p>у</p>	<p>6.507 <i>Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) – в сальто вперед прогнувшись (Бланко)</i></p>   <p><i>Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед согнувшись (Гiovаннини/ Ли Я)</i></p>  	<p>6.607 6.707 <i>Большим махом вперед – тройное сальто назад в группировке (Магана)</i></p>  
--------------	--------------	--------------	--	--	--

6.000 — СОСКОКИ

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.



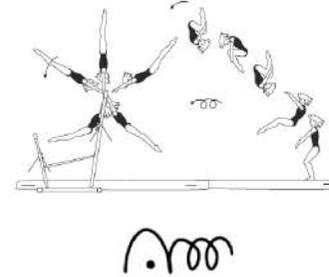
6.208
 Большим махом назад – сальто вперед в группировке, или прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) или $\frac{1}{1}$ (360°)



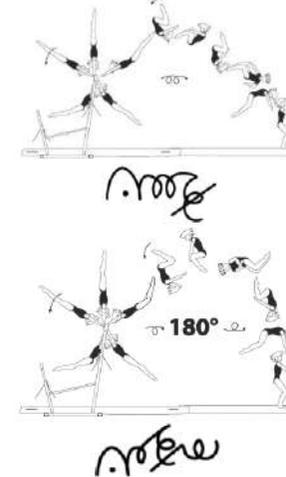
6.308
 Большим махом назад – сальто вперед прогнувшись с поворотом на $1\frac{1}{2}$ (540°) или на $2/1$ (720°)
 (Печстейн)



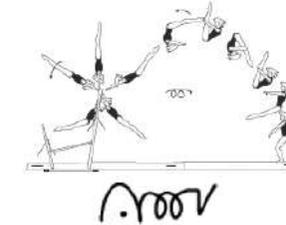
6.408
 Большим махом назад - двойное сальто вперед в группировке



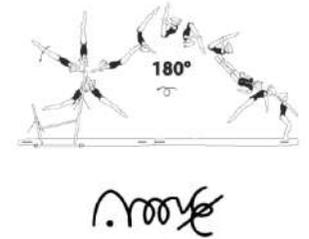
6.508
 Большим махом назад - двойное сальто вперед в группировке с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) или сальто вперед с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) и сальто назад в группировке
 (Араи)



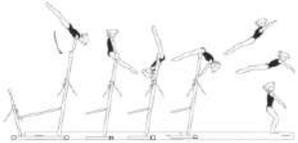
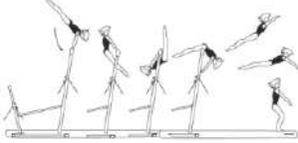
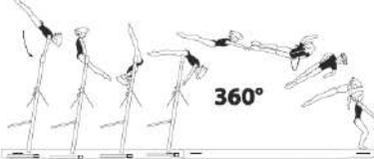
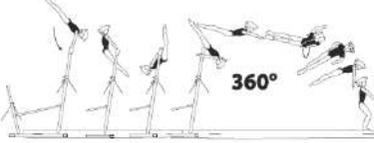
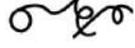
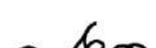
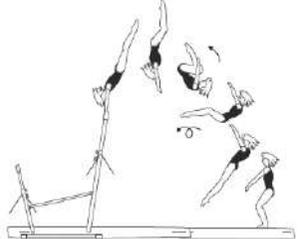
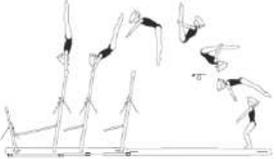
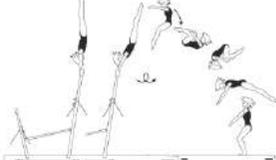
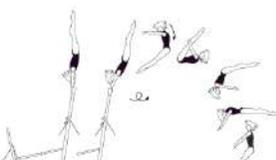
Большим махом назад - двойное сальто вперед согнувшись
 (Стюарт)



6.608
 Большим махом назад - двойное сальто вперед согнувшись с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)



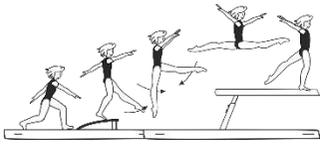
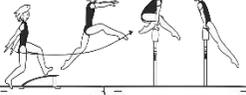
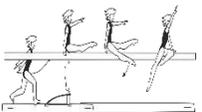
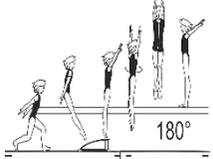
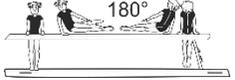
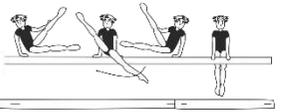
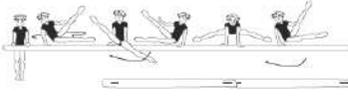
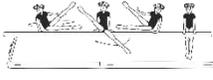
6.000 — СОСКОКИ

<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</p>      	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>

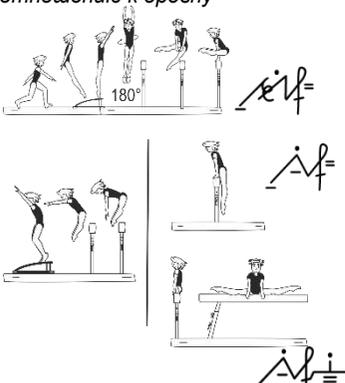
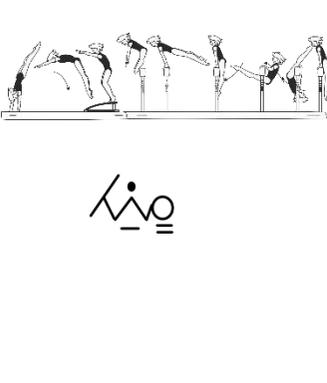
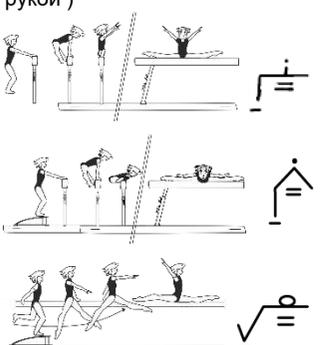
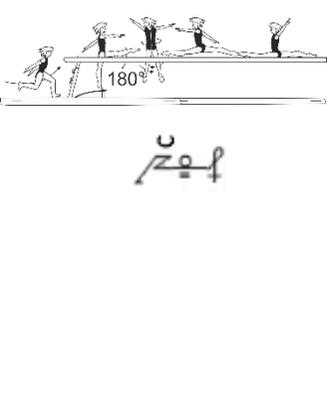


Бревно — Элементы

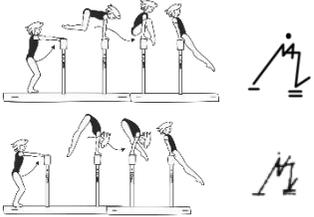
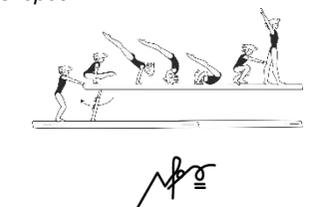
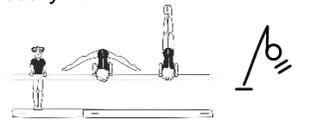
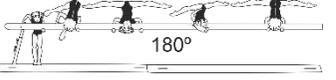
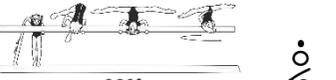
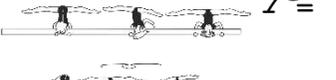
1.000 — НАСКОКИ

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) Прыжок шагом (шпагат 180°)</p>  	<p>1.301 (D)</p>	<p>1.401 (D) Прыжок со сменой ног в шпагат (мах первой ногой до 45°)</p>  	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>(D) = Танцевальный (Dance) элемент</p> </div>	<p>1.501</p> <p>1.601</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 1/2 (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>		
<p>1.103 Стоя лицом к бревну, теремах двумя через сторону упор сидя сзади, также с поворотом на 1/2 (180°)</p>     <p>Прыжок с опорой рук, поворот на 3/4 (270°) в упоре в положение сидя на бедре</p>  	<p>1.203</p>	<p>1.303 Два круга ноги врозь</p>   	<p>1.403 Три скрещения (Хомма)</p>    <p>Два круга двумя с последующим кругом ноги врозь (Баитова)</p>   	<p>1.503</p> <p>1.603</p>	

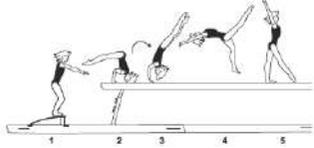
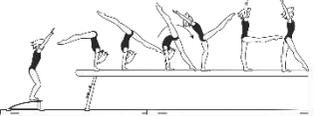
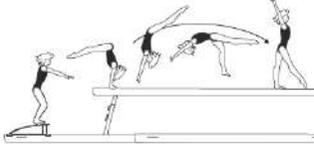
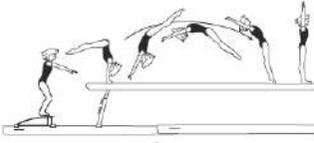
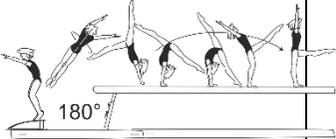
1.000 — НАСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 (D) Лицом к середине бревна - прыжок с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) прыжок назад положение ноги врозь в упор не касаясь или в шпагат - начало разбега 90° по отношению к бревну</p> 	<p>1.304 (D) Лицом к середине бревна - с рондата прыжок ноги врозь над бревном в оборот назад - начало разбега 90° по отношению к бревну</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (D) Толчком двумя ногами (с опорой на руки) наскок в поперечный шпагат или положение ноги врозь и толчком двух ног или одной наскок в шпагат - разбег по диагонали (разрешается опора одной рукой)</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305 (D) Толчком двух ног -наскок не касаясь в шпагат -разбег по диагонали.</p>  <p>Прыжок со сменой ног в шпагат без удержания руками - разбег по диагонали (ДИК)</p>	<p>1.405(D) Прыжок со сменой ног и поворотом на 180° от бревна в шпагат без удержания руками - разбег по диагонали (ДИК)</p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

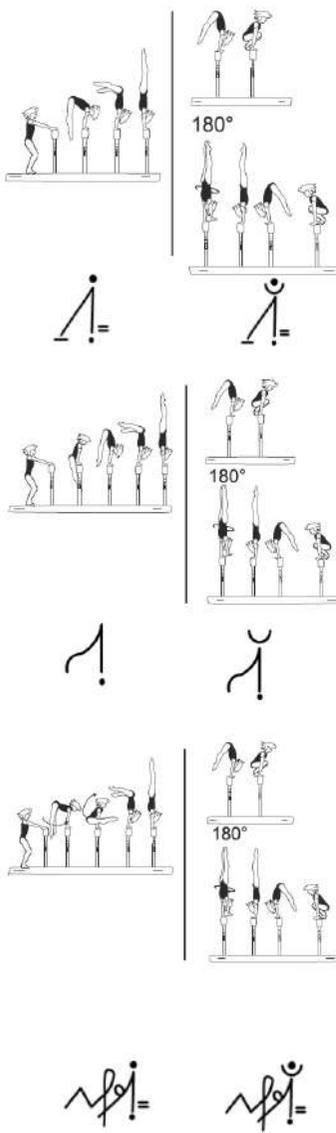
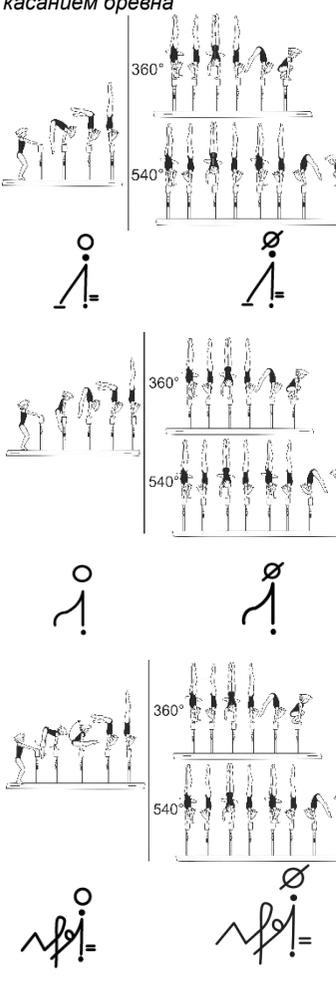
1.000 — НАСКОКИ

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</p>     	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

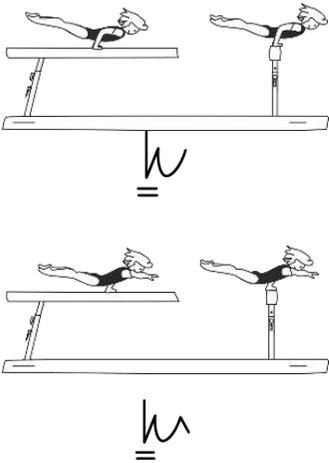
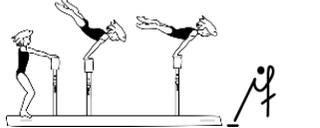
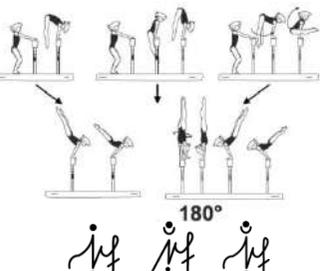
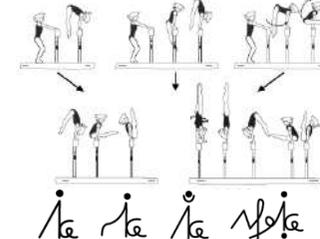
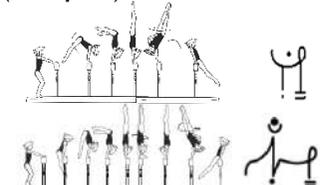
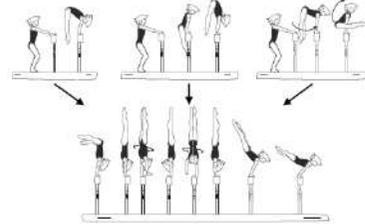
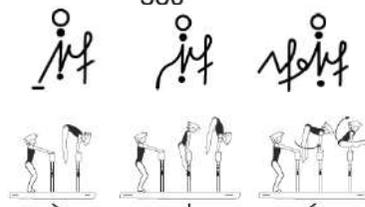
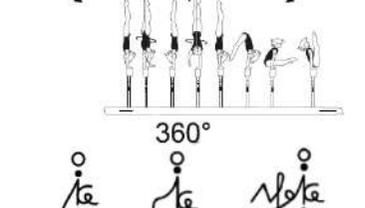
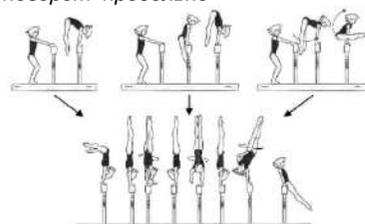
1.000 — НАСКОКИ

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 style="text-align: center;">L</p> <p>С конца бревна – наскок в положение согнувшись в стойке – переворот вперед</p>  <p style="text-align: center;">M</p> <p>С конца бревна - прыжок согнувшись в стойку на руках - переворот вперед с фазой полетас приземлением на одну или две ноги</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>  <p style="text-align: center;">M</p>

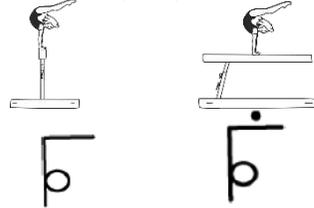
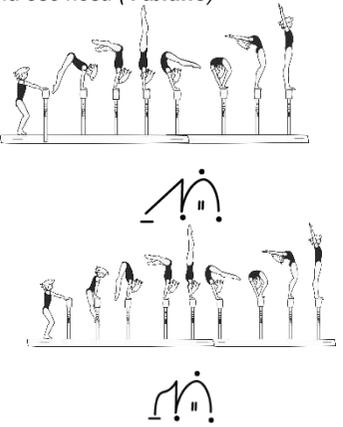
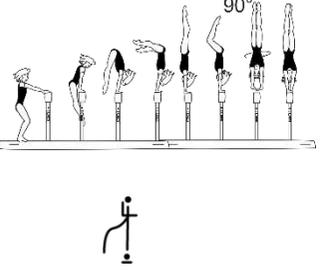
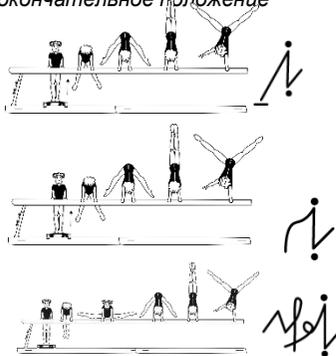
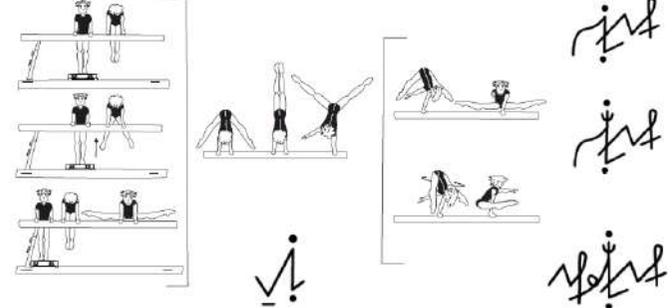
1.000 — НАСКОКИ

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

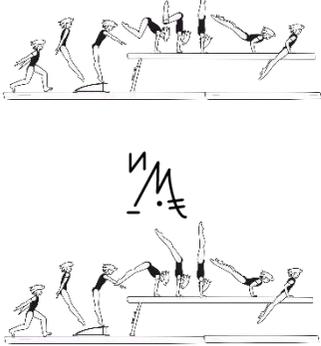
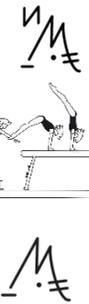
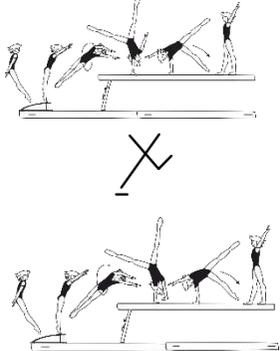
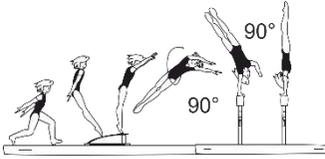
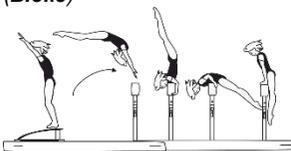
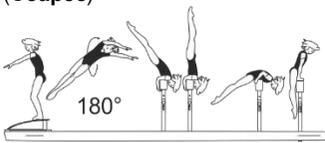
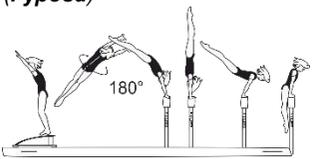
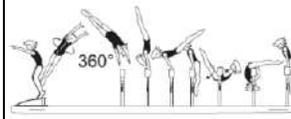
1.000 — НАСКОКИ

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 Прыжок прогнувшись в горизонтальный упор (2 сек.) (Шушунова)</p>  <p>Прыжок, мах или спичаг в стойку с опусканием в горизонтальный упор (2 сек), также с поворотом на 1/2 (180°) в стойке</p>  <p>Прыжок, мах или спичаг в стойку с опусканием в высокий угол (2 сек), также с поворотом на 1/2 (180°) в стойке</p>  <p>Диамидовский поворот в положение сидя или с приземлением на одну ногу (Ли Яфанг)</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>360°</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p> <p>Прыжком, силой или махом в стойку на руках поворот на 1/1 (360°) в стойке -- Диамидовский поворот продольно</p>  <p>360°</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

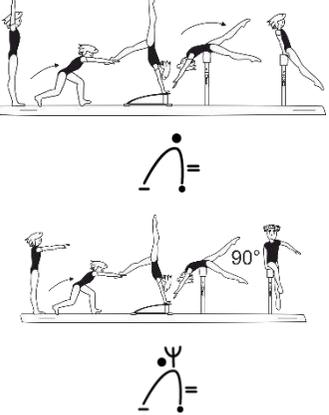
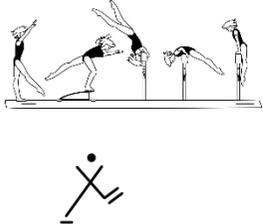
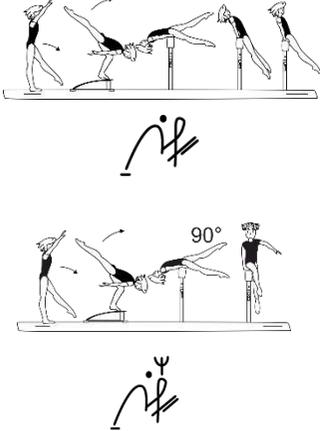
1.000 — НАСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Стойки на руках с большим прогибом тела назад (2 сек) А также согнувшись - одна нога вертикально, а другая согнута (2 сек)</p>  <p>Стойка прогнувшись с различными вариантами положения ног на уровне горизонтали – опускание в любую позу (2 сек)</p> 	<p>1.412</p> <p>Стойка силой или прыжком продольно – медленный переворот вперед на две ноги (Филиппс)</p> 	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>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</p> 	<p>1.313</p> <p>Прыжком, силой или махом стойка на руках - перенос центра тяжести на одну руку - (2 сек.) с опусканием в любое окончательное положение</p> 	<p>1.413</p> <p>Прыжком или силой стойка на одной руке с опусканием в любое конечное положение (Ранкин)</p> <p>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 (90°)</p> 		

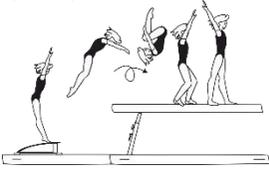
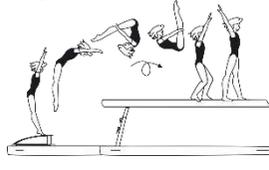
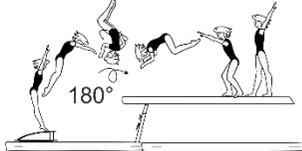
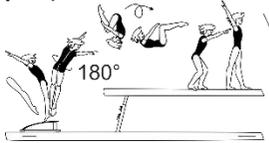
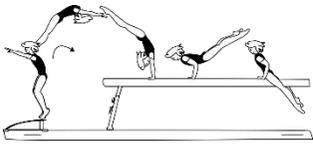
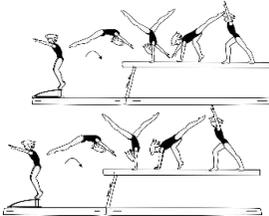
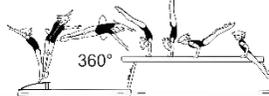
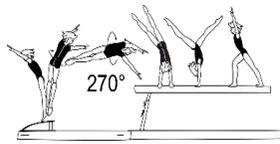
1.000 — НАСКОКИ

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>1.214 Колесо на одной или двух руках</p>  	<p>1.314 Прыжок прогнувшись с поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в проходящую стойку на одной руке с последующей опорой на другую -поворот на $\frac{1}{4}$ (90°) в стойку продольно, опуститься в любую позицию-разбег $\frac{1}{4}$ (90°) к бревну</p>   <p>Из положения спиной к бревну, фляк назад через положение свечи, приземлится в упоре вперед (Бюкс)</p>   <p>Наскок: От задней стойки (назад по направлению к бревну) фляк с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в положение свечи, оканчивается передней опорой, (хват под бревном двумя руками) (Соарес)</p>  	<p>1.414 Рондат -фляк с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) с приходом близко к стойке - опуститься в любое окончательное положение (Гурова)</p>  	<p>1.514 Лицом к бревну -рондат - фляк с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) в оборот назад (Замолодчикова)</p>  	<p>1.614</p>

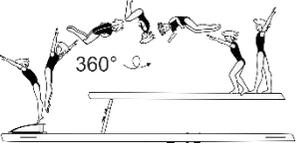
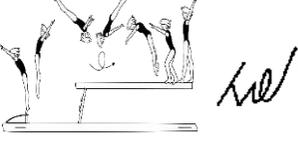
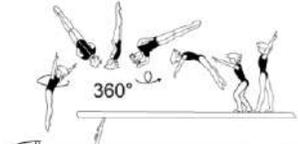
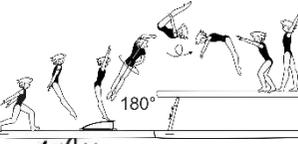
1.000 — НАСКОКИ

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> 

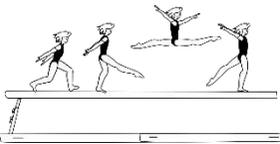
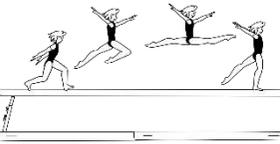
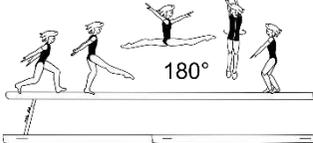
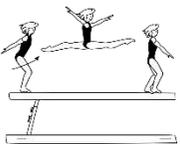
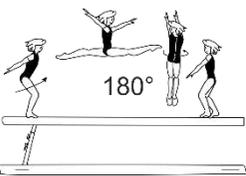
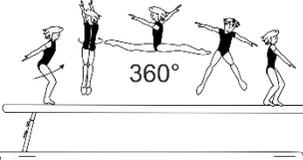
1.000 — НАСКОКИ

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 1/2 (180°) (Вонг Хиу Юнг Энжел)</p>  <p>180°</p>  <p>1.716 С конца бревна рондат – прыжок назад с поворотом на 1/2 (180°) сальто вперед в группировке (твист) (Эркег)</p>  <p>180°</p> 
<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>360°</p> 	<p>1.517 С конца бревна рондат фляк с поворотом на 3/4 (270°) в положение стоя</p>  <p>270°</p> 	<p>1.617</p>

1.000 — НАСКОКИ

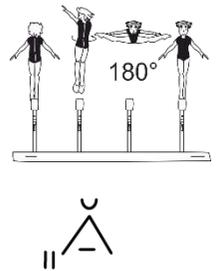
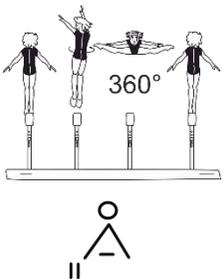
A	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	1.418	<p>1.518 С конца бревна -рондат сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись с приземлением на одну ногу продольно или поперечно</p> 	<p>1.618 С конца бревна -рондат сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)(ГАРИСОН)</p>  <p>360°</p> <p>ГЕ^{III}</p> <p>С конца бревна -рондат сальто назад прогнувшись</p>  <p>ГЕ^{II}</p> <p>1.718 С конца бревна -рондат сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p>360°</p> <p>ГЕ^I</p>
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<p>1.619 С конца бревна - прыжок вперед с поворотом на 1/2 (180°) – сальто назад согнувшись</p>  <p>180°</p> <p>ГЕ^{IV}</p>

2.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

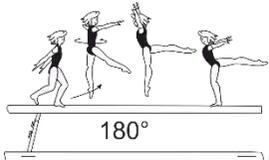
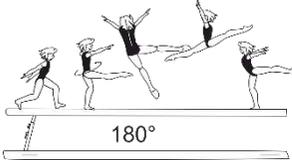
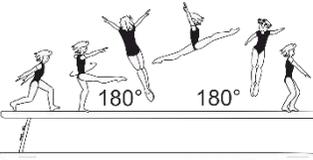
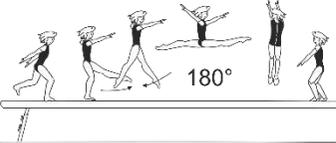
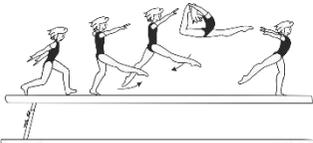
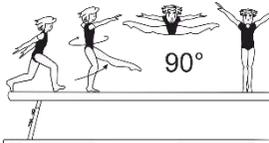
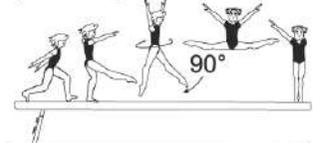
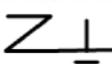
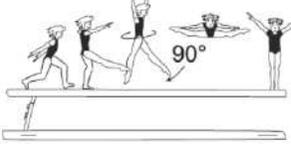
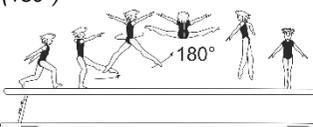
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Прыжок шагом в шпагат (разведение ног 180°) –</p>  <p align="center">ip</p>  <p align="center">ip</p>	<p>2.201</p>	<p>2.301 Прыжок шагом в шпагат с поворотом на ½ (180°).</p>  <p align="center">180°</p> <p align="center">ipc</p>	<p>2.401</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Толчком двух ног прыжок в шпагат с двух ног (разведение ног 180°) – положение на бревне поперечно</p>  <p align="center">ip</p>	<p>2.302 Толчком двух ног прыжок в шпагат с поворотом на ½ (180°) положение поперек бревна</p>  <p align="center">180°</p> <p align="center">ipc</p>	<p>2.402 Толчком двух ног прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) - положение поперек бревна</p>  <p align="center">360°</p> <p align="center">ip0</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)

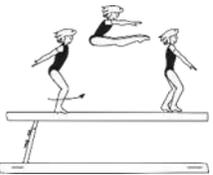
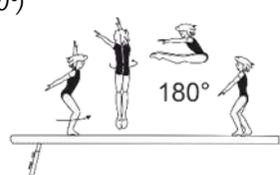
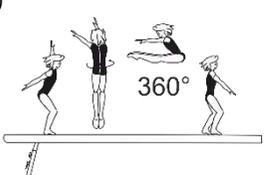
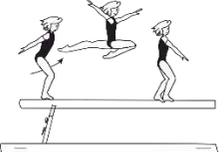
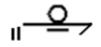
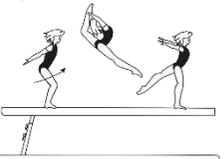
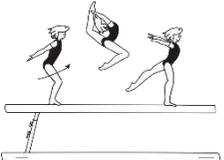
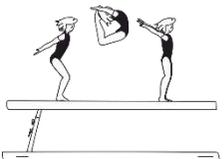
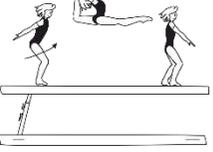
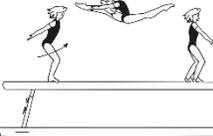
2.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

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>
<p align="center">Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в</p>				<p align="center">Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами, выполненными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)</p>	

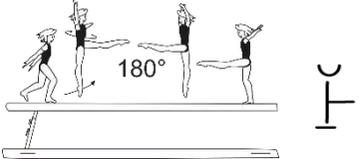
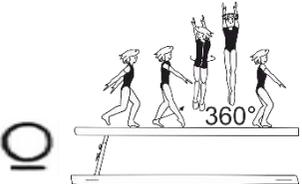
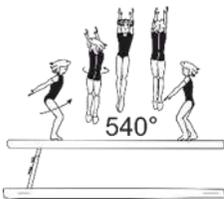
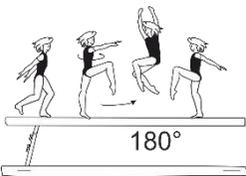
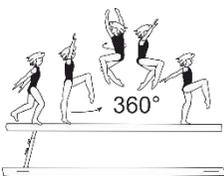
2.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

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 align="center">180°</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">180° 180°</p> 	<p>2.604</p>
<p>2.105 Прыжок со сменой ног в pistolетик (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 align="center">180°</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 align="center">90°</p> 	<p>2.306 Прыжок шагом со сменой ног и поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в поперчный шпагат (180°) или положение ноги врозь согнувшись (ДЖОНСОН)</p>  <p align="center">90°</p>   <p align="center">90°</p> 	<p>2.406</p>	<p>2.506 Джонсон с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)</p>  <p align="center">180°</p> 	<p>2.606</p>

2.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

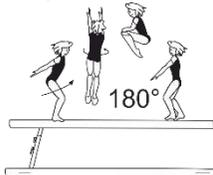
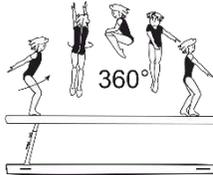
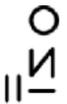
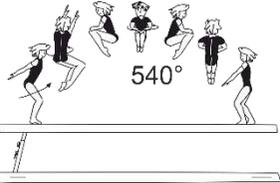
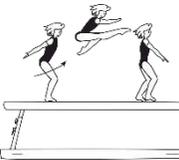
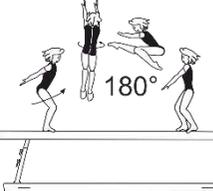
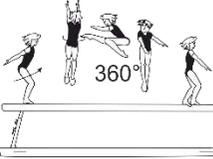
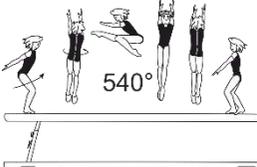
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107 <i>Поперек бревна прыжок согнувшись (угол <90°)</i></p>  	<p>2.207 <i>Поперек бревна– прыжок согнувшись с поворотом на ½ (180°)</i></p>  	<p>2.307</p>	<p>2.407 <i>Поперек бревна – прыжок согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</i></p>  	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>
<p>Прыжки из положения 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>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>2.308 <i>Прыжок с прогибом в верхней части спины, голова откинута, стопы почти касаются головы</i></p>  	<p>2.408(*) <i>Прыжок в шпагат в кольцо (шпагат 180°)</i></p>   <p><i>Прыжок шагом в кольцо (шпагат 180°)</i></p>   <p><i>Поперек бревна – толчком двух ног прыжок в пере-шпагат, спина прогнута и голова откинута (ЯНГ БО)</i></p>  	<p>2.508</p>	<p>2.608</p>
<p>Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в</p>					

2.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

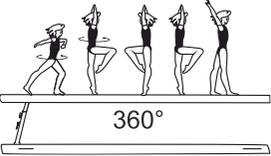
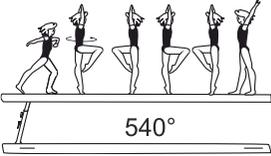
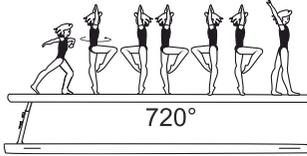
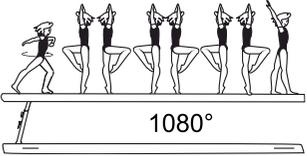
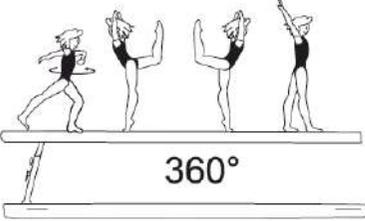
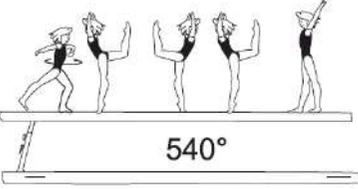
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>	<p>2.209 (*) Подскок с поворотом на ½ - 180° свободная нога на уровне горизонтали</p>  <p>180°</p> <p>Прыжок прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) поперек бревна</p>  <p>360°</p>	<p>2.309</p>	<p>2.409 Прыжок прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) поперек бревна</p>  <p>540°</p>	<p>2.509</p>	<p>2.609</p>
<p>2.110(*) Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на ½ (180°) (поочередно колени выше горизонтали)</p>  <p>Прыжок - смена ног – ножницы (ноги выше горизонтали)</p> 	<p>2.210 Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на 180°</p>  <p>180°</p>	<p>2.310 Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p>360°</p>	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>

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

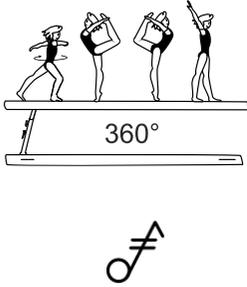
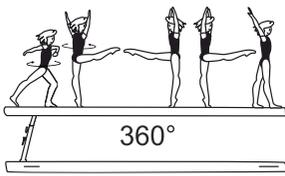
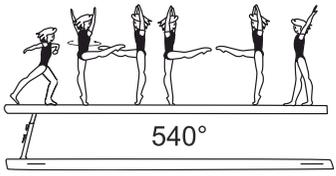
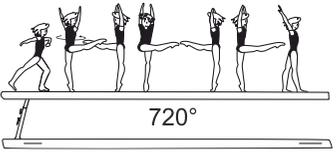
2.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.110</p>	<p>2.211 <i>Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на 1/2 (180°) поперек бревна (тазобед. угол и угол в коленях 45°)</i></p>  <p align="center">180°</p> 	<p>2.311 <i>Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на 1/1 (360°) поперек бревна</i></p>  <p align="center">360°</p> 	<p>2.411 <i>Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на 1 1/2 (540°) поперек бревна</i></p>  <p align="center">540°</p> 	<p>2.511</p> <div style="border: 2px 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 (*) <i>Пистолетик с одной или двух ног поперек бревна (тазобед. угол 45°, колени вместе)</i></p>    	<p>2.212 <i>Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/2 (180°) поперек бревна</i></p>  <p align="center">180°</p> 	<p>2.312</p>	<p>2.412 <i>Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°) поперек бревна</i></p>  <p align="center">360°</p> 	<p>2.512 <i>Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1 1/2 (540°) поперек бревна</i></p>  <p align="center">540°</p> 	<p>2.612</p>

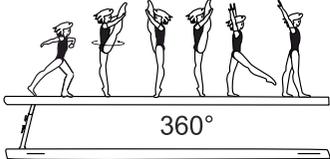
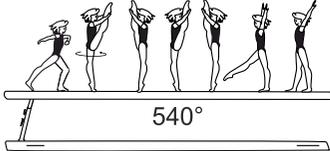
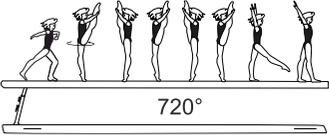
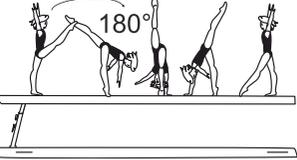
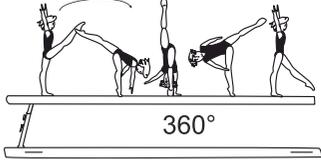
3.000 — ПОВОРОТЫ

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>360°</p> 	<p>3.201 Поворот на 1 1/2 (540°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали</p>  <p>540°</p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401 Поворот на 2/1 (720°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали</p>  <p>720°</p> 	<p>3.501 Поворот на 3/1 (1080°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали (ОКИНО)</p>  <p>1080°</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>360°</p> 	<p>3.402 Поворот на 1 1/2 (540°) на одной ноге, бедро маховой ноги на уровне горизонтали (положение назад вверх) на протяжении всего поворота</p>  <p>540°</p> 	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>

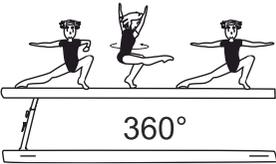
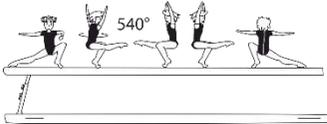
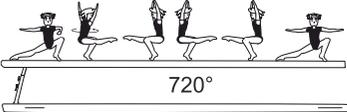
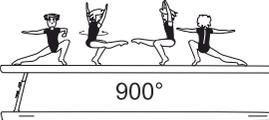
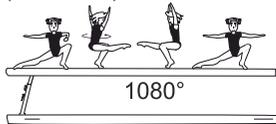
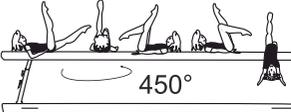
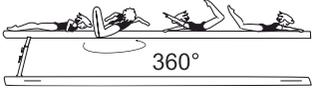
3.000 — ПОВОРОТЫ

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 1/1 (360°) с пяткой свободной ноги на уровне гориз. во время всего поворота (опорная нога может быть прямой или согнутой)</p> 	<p>3.404 Поворот на 1 1/2 (540°) с пяткой свободной ноги на уровне гориз. во время всего поворота (опорная нога может быть прямой или согнутой)</p> 	<p>3.504 Поворот на 2/1 (720°) с пяткой свободной ноги на уровне гориз. во время всего поворота (опорная нога может быть прямой или согнутой) (Веверс)</p> 	3.604

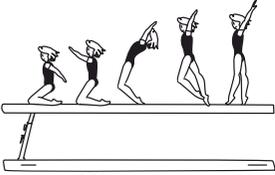
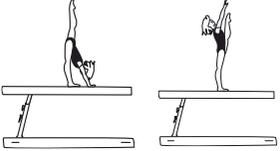
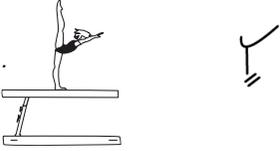
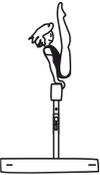
3.000 — ПОВОРОТЫ

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 ½ (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 ½ (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> 		

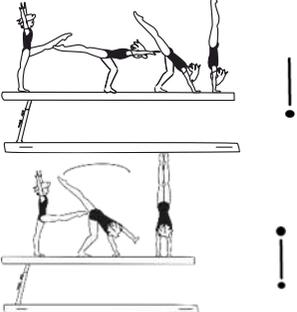
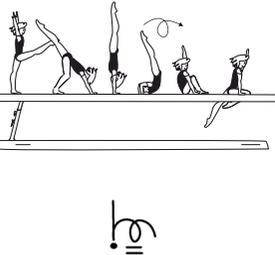
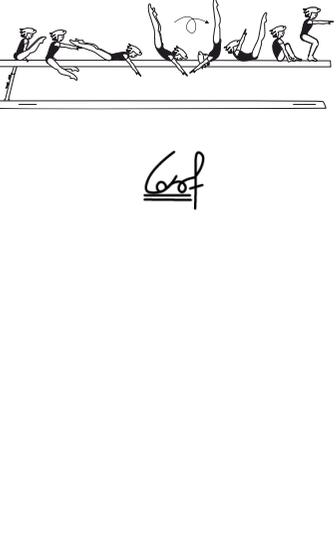
3.000 — ПОВОРОТЫ

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p>	<p>3.207 Поворот на 1/1 (360°) в приседе на одной ноге – маховая нога прямая на протяжении всего поворота</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>3.307 Поворот на 1 1/2 (540°) в приседе на одной ноге – маховая нога прямая на протяжении всего поворота</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>3.407(*) Поворот на 2/1 (720°) и на 2 1/2 (900°) в приседе на одной ноге – маховая нога прямая на протяжении всего поворота (Хамхрей)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p>   <p style="text-align: center;">900°</p> 	<p>3.506 Поворот на 3/1 (1080°) в приседе на одной ноге – маховая нога прямая на протяжении всего поворота (Митчелл)</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> 	<p>3.606</p>
<p>Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке</p>		<p>3.308</p>	<p>3.408 Поворот на 1 1/4 (450°) лежа на спине (угол в тазобедренном суставе закрытый) (ЛИ ЛИ)</p>  <p style="text-align: center;">450°</p> 	<p>3.508</p>	<p>3.608</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 style="text-align: center;">360°</p>   <p style="text-align: center;">540°</p> 				

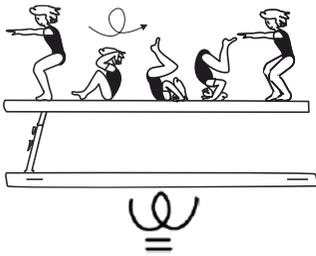
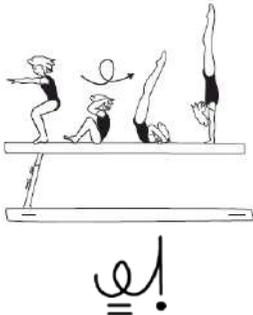
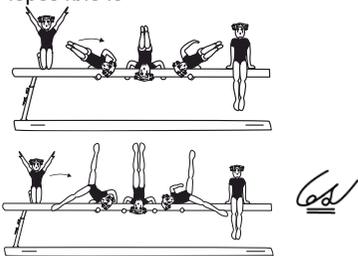
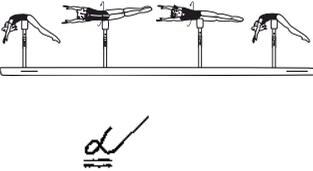
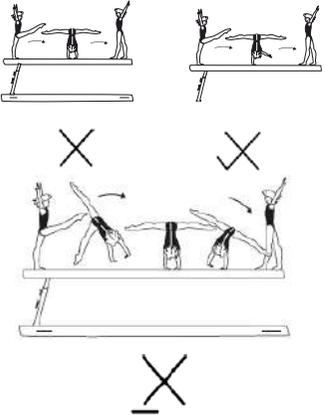
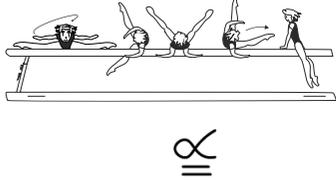
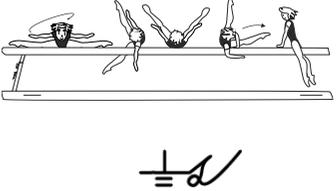
4.000 — УДЕРЖАНИЯ И АКРОБАТИЧ. ЭЛЕМЕНТЫ БЕЗ ПОЛЕТА

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D) Сидя на пятках волна вперед через полупальцы</p>  	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p> <div data-bbox="1041 268 1641 368" style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <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> <div data-bbox="1041 715 1621 815" style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в</p> </div>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>

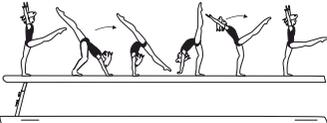
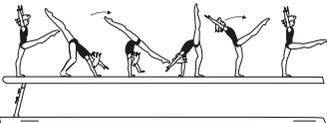
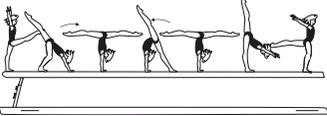
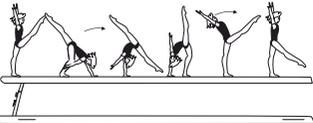
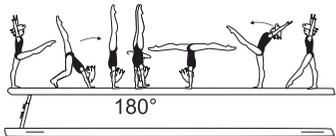
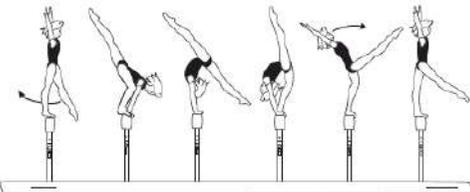
4.000 — УДЕРЖАНИЯ И АКРОБАТИЧ. ЭЛЕМЕНТЫ БЕЗ ПОЛЕТА

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Мах в стойку поперек или продольно (2 сек.), опуститься в положение касаясь бревна</p> 	<p>4.203 Мах в стойку – кувырок вперед с или без опоры руками в положение седа или встать на ноги</p> 	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104</p>	<p>4.204 Кувырок вперед без опоры руками в положение сидя на бревне или в присед</p> 	<p>4.304 Кувырок вперед через плечо без опоры рук в положение сидя на бревне или в присед</p> 	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>

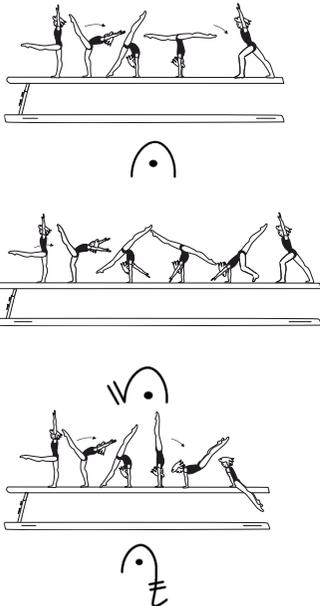
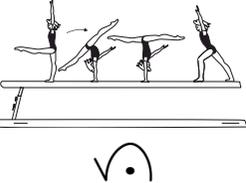
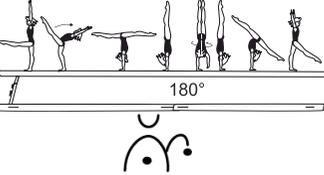
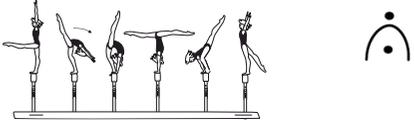
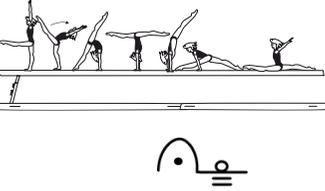
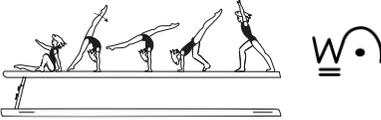
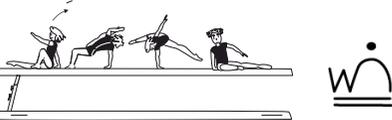
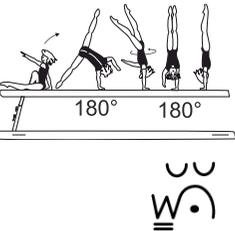
4.000 — УДЕРЖАНИЯ И АКРОБАТИЧ. ЭЛЕМЕНТЫ БЕЗ ПОЛЕТА

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105 Кувырок назад с опорой на руки сверху на бревно – приземление на одну или обе ноги</p> 	<p>4.205</p>	<p>4.305 Кувырок назад в стойку на руках - опуститься в положение касаясь бревна</p> 	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206 Кувырок боком в группировке или кувырок боком прогнувшись через стойку на шее, также с 1/2 поворотом (180°) через плечо</p> 	<p>4.306 Кувырок боком прогнувшись</p> 	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>
<p>4.107 Колесо, также через одну руку или с полетом до или после опоры руками.</p> 	<p>4.207 Кувырок боком согнувшись с опорой на руки - конечное положение любое</p> 	<p>4.307 Из продольного или поперечного шпагата - кувырок боком прямым телом с разведением ног, конечное положение любое</p> 	<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>

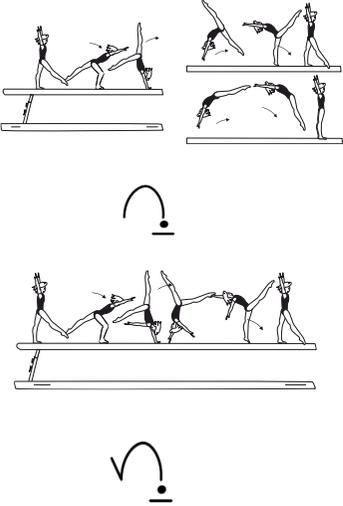
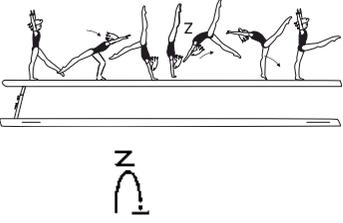
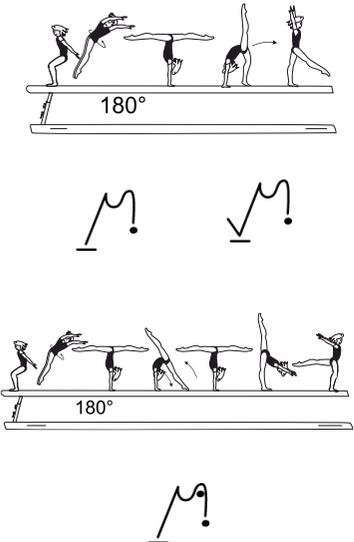
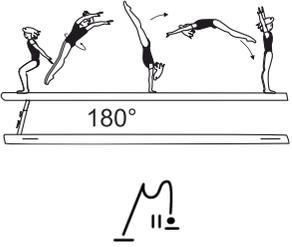
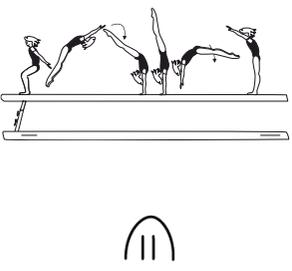
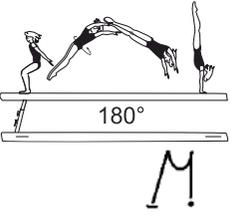
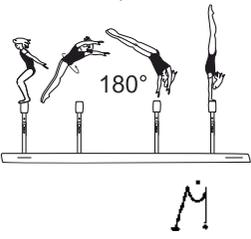
4.000 — УДЕРЖАНИЯ И АКРОБАТИЧ. ЭЛЕМЕНТЫ БЕЗ ПОЛЕТА

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.108 Медленный переворот вперед, также с поочередной опорой руками</p>   <p>Медленный переворот вперед, назад (Тик так)</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>180°</p>  <p>Продольно – медленный переворот вперед</p>  	<p>4.408</p>	<p>4.508</p>	<p>4.608</p>

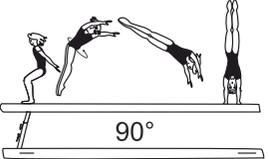
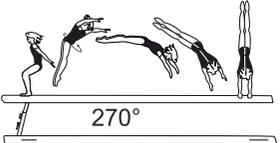
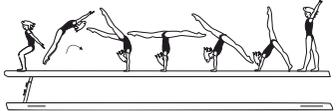
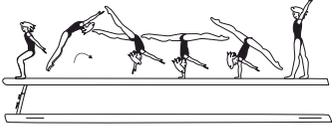
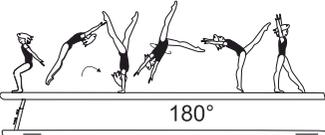
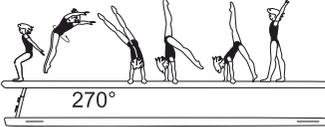
4.000 — УДЕРЖАНИЯ И АКРОБАТИЧ. ЭЛЕМЕНТЫ БЕЗ ПОЛЕТА

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 – переворот назад</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>Вальдез с опорой на одну руку в горизонтальной плоскости (Гарисон)</p> 	<p>4.310 Вальдез с поворотом на 1/1 (360°), в конце положение касаясь бревна</p> 	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

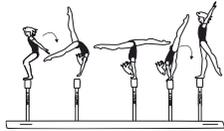
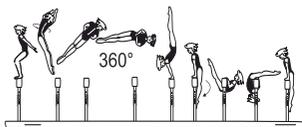
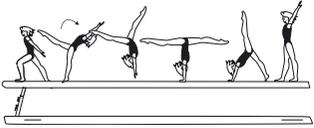
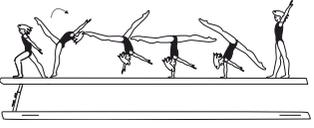
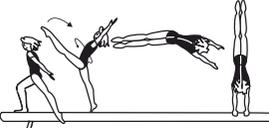
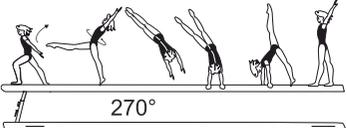
5.000 — АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ПОЛОТОМ

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p>5.201 <i>Темповой переворот вперед, приземление на одну или две ноги (тот же элемент), также с опорой на одну руку,</i></p> 	<p>5.301 <i>Темповой переворот вперед со сменой ног в фазе полета</i></p> 	<p>5.401 <i>Прыжок назад (фляк) с поворотом на ½ (180°) в медленный переворот вперед, также с опорой на одну руку, также тик-так (ОНОДИ)</i></p> 	<p>5.501 <i>Прыжок назад (фляк) с поворотом на ½ (180°) в темповой переворот вперед с приземлением на две ноги (ВОРЛЕЙ)</i></p> 	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202 <i>Фляк с приземлением на две ноги</i></p> 	<p>5.302 <i>Прыжок назад (фляк) с поворотом ½ (180°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение</i></p> 	<p>5.402 <i>Прыжок назад (фляк) из положения вдоль с поворотом ½ (180°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение (Колесникова)</i></p> 	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

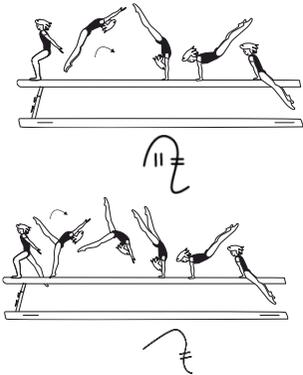
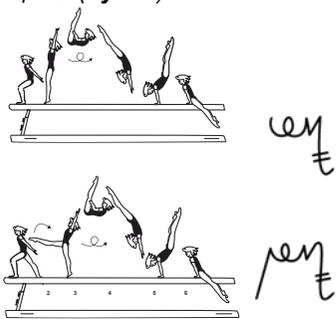
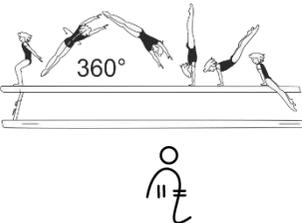
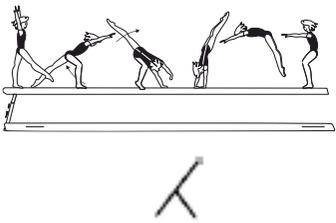
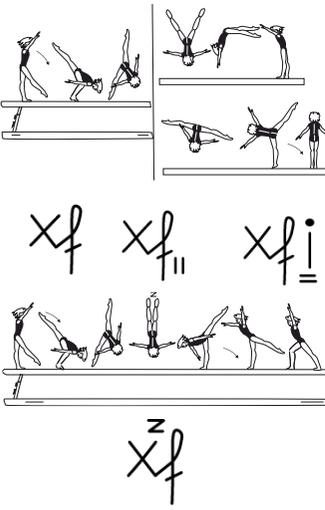
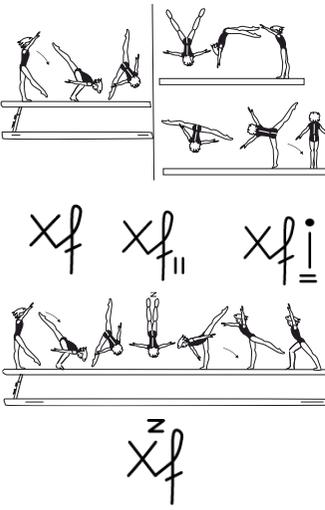
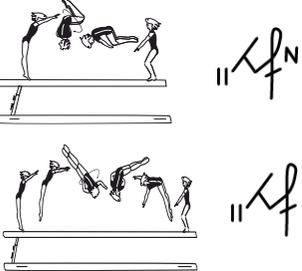
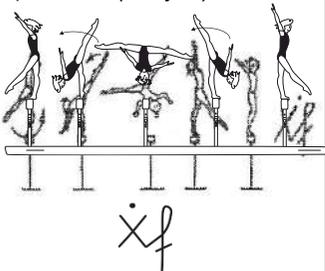
5.000 — АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ПОЛЕТОМ

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

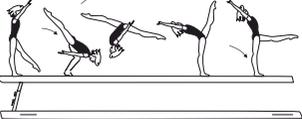
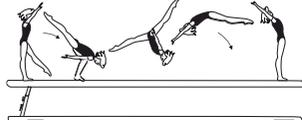
5.000 — АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ПОЛЕТОМ

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>

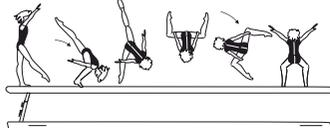
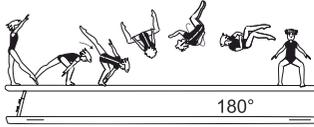
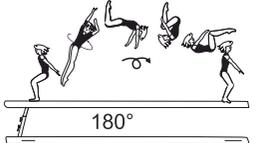
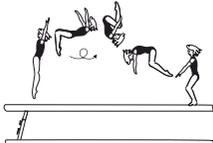
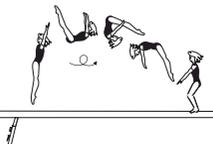
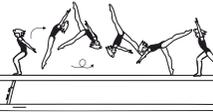
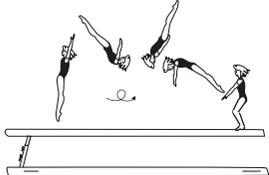
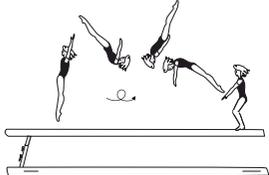
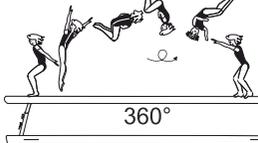
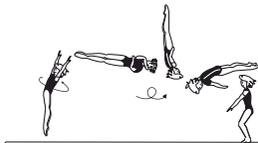
5.000 — АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ПОЛЕТОМ

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 (Рюеда)</p> 	<p>5.407 Фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор сидя верхом (Рульфо́ва)</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>

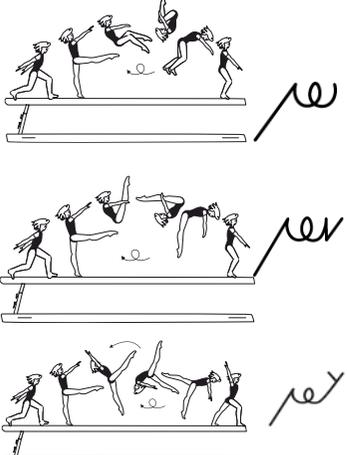
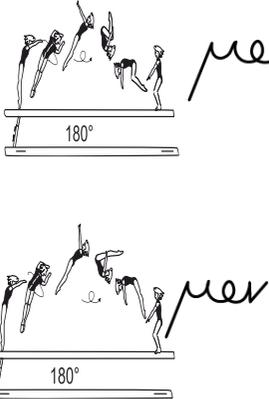
5.000 — АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ПОЛЕТОМ

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

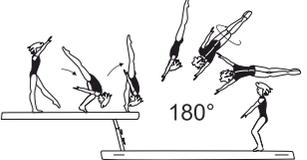
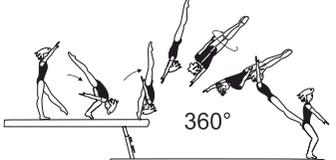
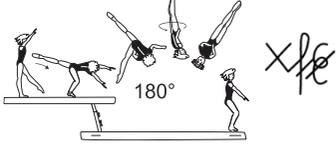
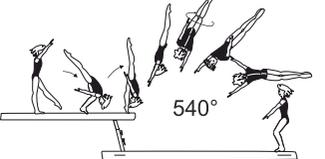
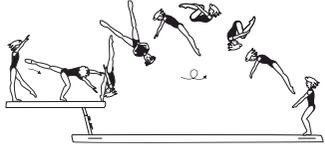
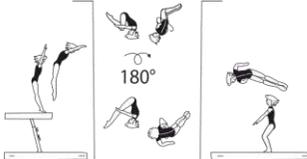
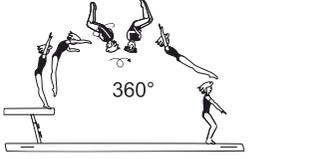
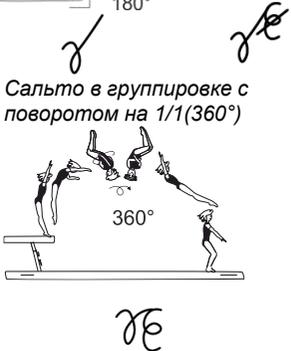
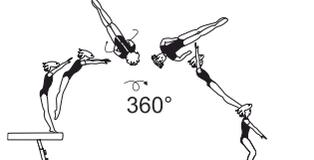
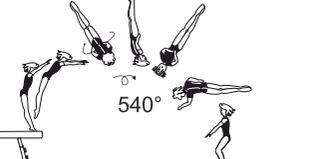
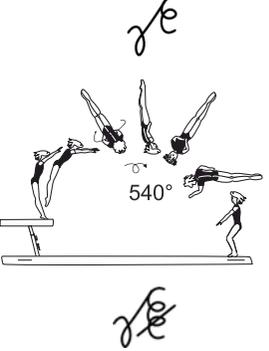
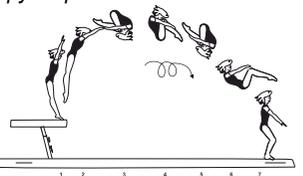
5.000 — АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ПОЛЕТОМ

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

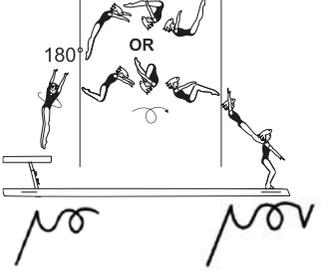
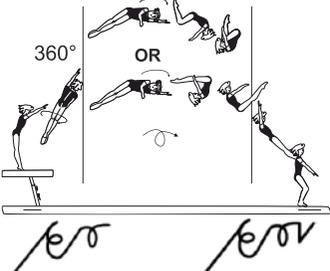
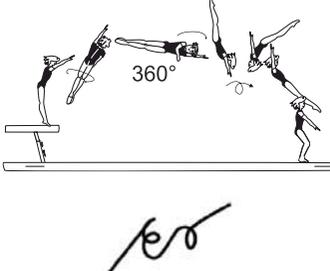
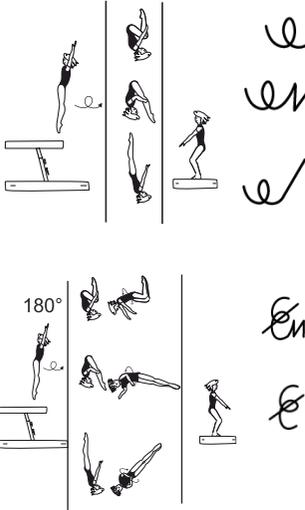
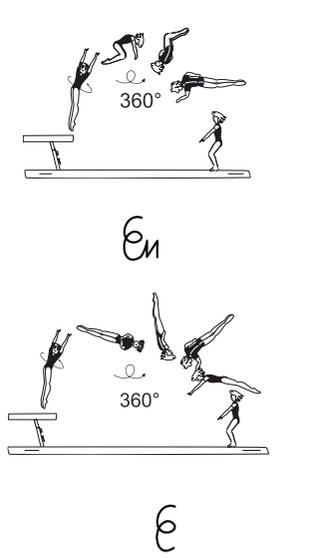
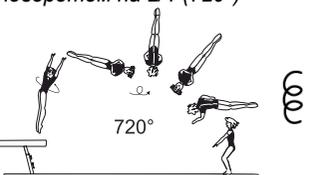
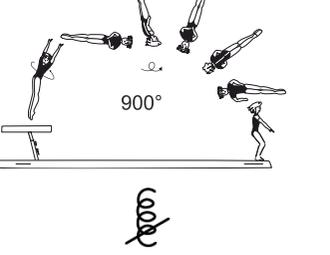
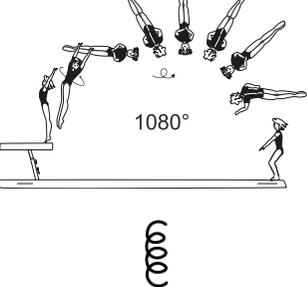
5.000 — АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ПОЛЕТОМ

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 ½ (180°) сальто назад в группировке или согнувшись (Продунова)</i></p> 

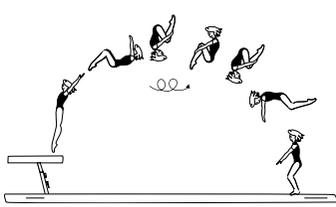
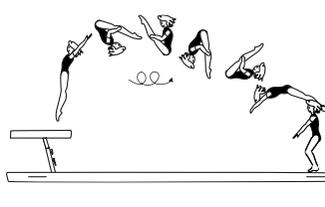
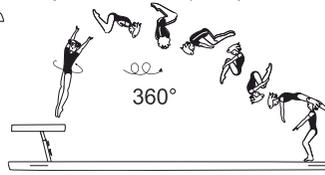
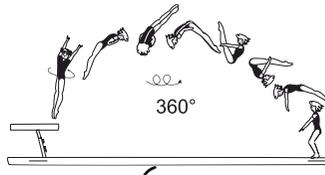
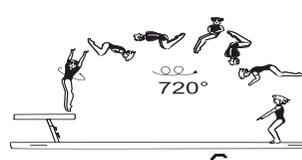
6.000 — СОСКОКИ

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

6.000 — СОСКОКИ

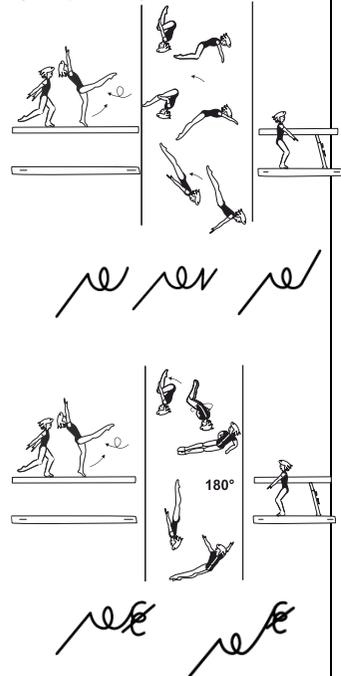
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203 Твист в группировке или согнувшись (прыжок назад с поворотом на 1/2 (180°) сальто вперед)</p> 	<p>6.303 Толчком двух ног прыжок вперед с поворотом на 1/1 (360°) и сальто вперед в Группировке или согнувшись</p> 	<p>6.403 Толчком двух ног прыжок вперед с поворотом на 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 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

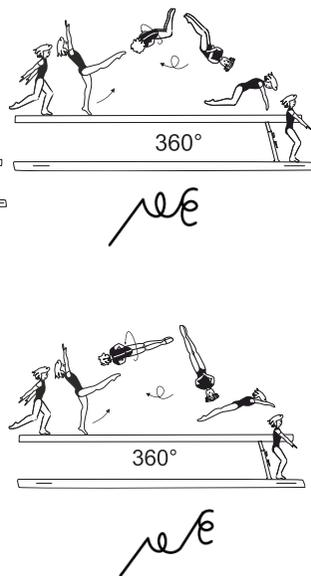
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205</p>	<p>6.305</p>	<p>6.405 Двойное сальто назад в Группировке</p>  <p style="text-align: center;">e</p>	<p>6.505 Двойное сальто назад Согнувшись</p>  <p style="text-align: center;">eev</p>	<p>6.605</p> <p>6.705 Двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 1/1(360°)</p>  <p style="text-align: center;">Eee</p>  <p style="text-align: center;">Eeev</p> <p>6.805 Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1(720°)(Байлз)</p>  <p style="text-align: center;">Eee</p>

6.000 — СОСКОКИ

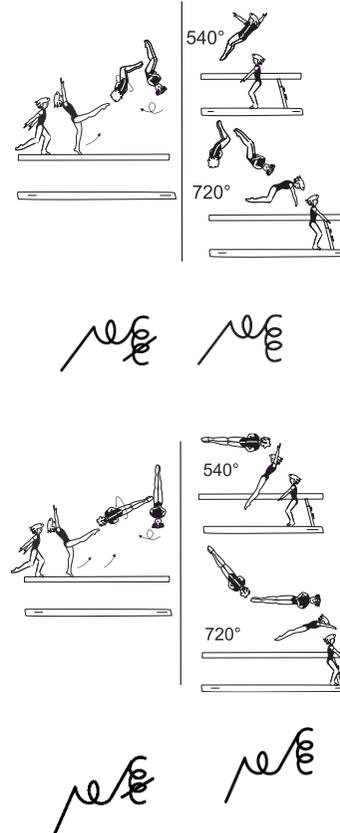
6.106
 Ауэрбах сальто назад в
 Группировке, согнувшись или
 Прогнувшись, также с
 поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) боком
 к бревну (в группировке или
 прогнувшись)



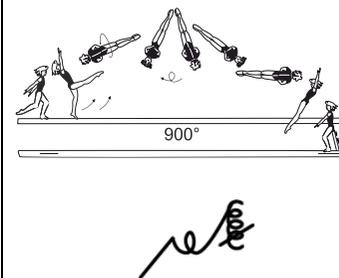
6.206
 Ауэрбах сальто назад в
 группировке или прогнувшись с
 поворотом на $1/1$ (360°) боком к
 бревну



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)

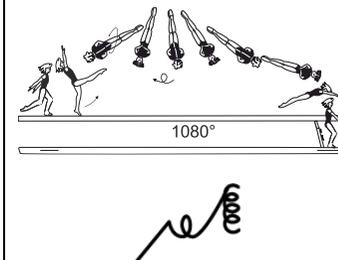


6.406
 Ауэрбах сальто назад
 прогнувшись с поворотом на
 $2\frac{1}{2}$ (900°) боком к бревну
 (ХОРКИНА)

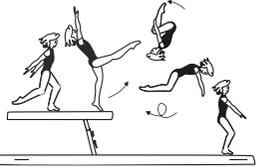
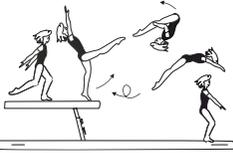
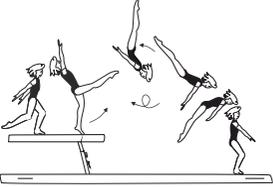
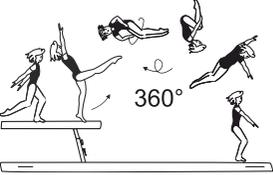
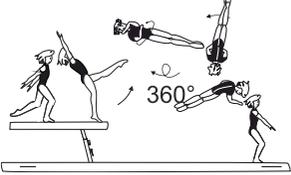
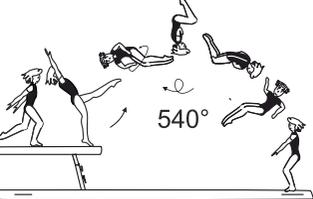
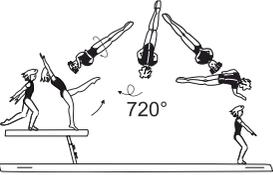


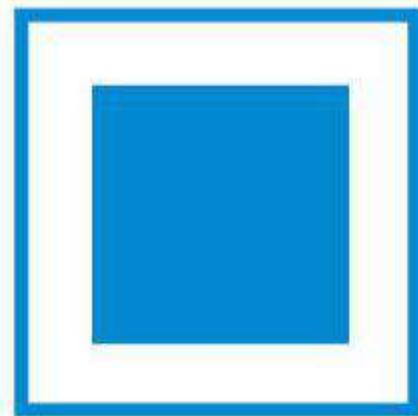
6.506

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



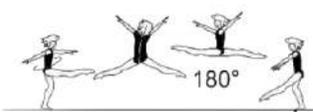
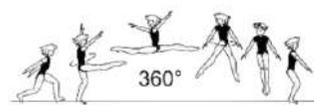
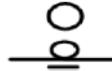
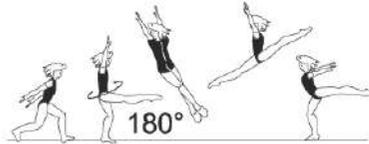
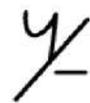
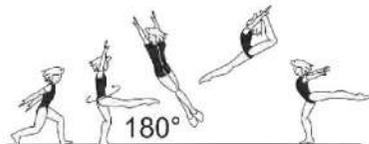
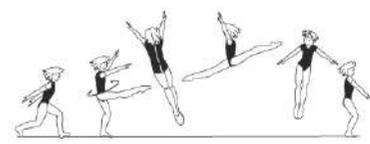
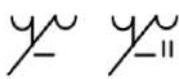
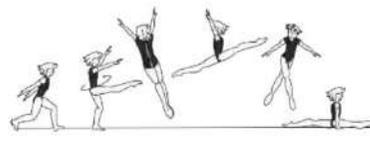
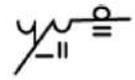
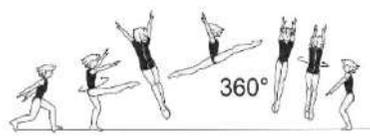
6.000 — СОСКОКИ

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 (ОЛAVCTOTИP)</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

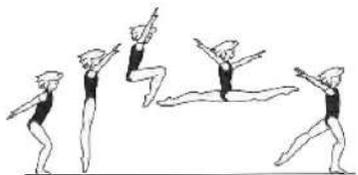
1.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

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>
<p>1.102</p>	<p>1.202 (*) Прыжок тур жете (шпагат 180°), также в кольцо</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>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>1.402 Прыжок туржете (шпагат 180°), с поворотом на 1/2 (360°), с приземлением на одну или две ноги (Гогеан)</p>  	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

Элементы с * в одной колонке получают ДВ

1.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

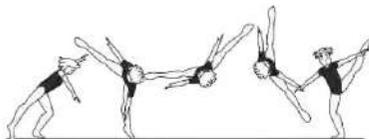
1.103
 Прыжок сгибая ноги с последующим разведением в шпагат (180°) во время полета



1.203(*)
 Прыжок «баттерфляй» вперед - тело параллельно полу, небольшой прогиб в спине, ноги разведены и стопы выше уровня таза во время полета



Прыжок «баттерфляй» назад - тело параллельно полу, небольшой прогиб в спине, ноги разведены и стопы выше уровня таза во время полета



1.303

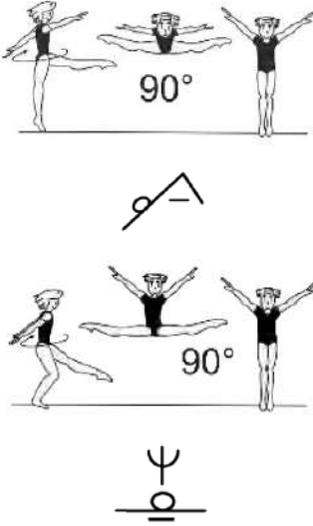
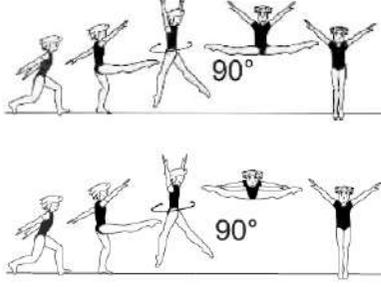
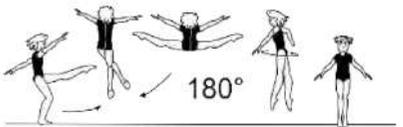
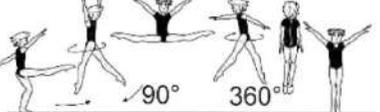
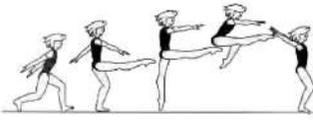
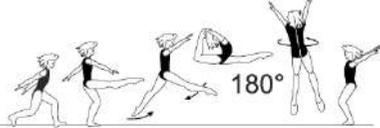
1.403

1.503

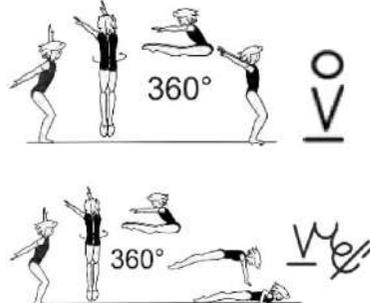
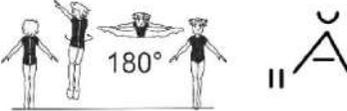
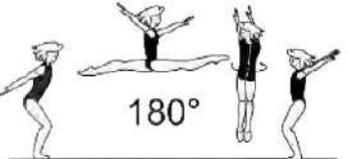
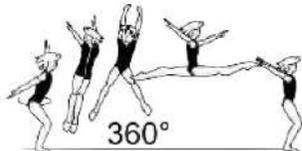
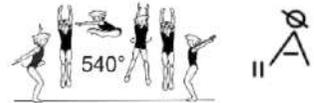
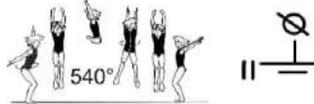
1.603

Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в

1.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

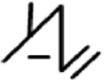
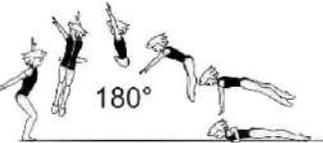
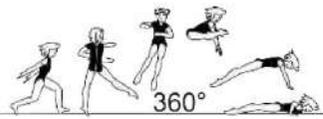
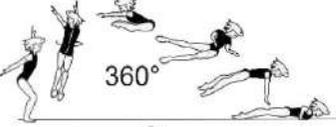
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104(*) Прыжок шагом с поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в положение ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) или в поперечный шпагат</p> 	<p>1.204 Прыжок шагом со сменой ног и поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в поперечный шпагат или ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) (Джонсон)</p>  <p style="text-align: center;">Z A</p>	<p>1.304(*) Прыжок шагом со сменой ног в шпагат с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в фазе полета (Фролова)</p>  <p style="text-align: center;">Z A</p> <p>Джонсон с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°)</p>  <p style="text-align: center;">Z A</p>	<p>1.404(*) Прыжок шагом со сменой ног в шпагат с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) в фазе полета</p>  <p style="text-align: center;">Z A</p> <p>Джонсон с поворотом на $\frac{1}{1}$ (360°) (Булимар)</p>  <p style="text-align: center;">Z A</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Элементы с * в одной колонке получают ДВ</p> </div>	<p>1.504</p> <p>1.604</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° шпагат)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>1.405 Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) (Санкова)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p>		

1.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

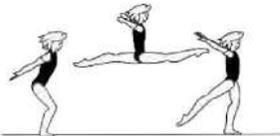
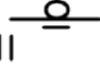
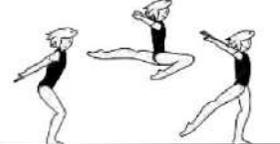
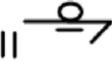
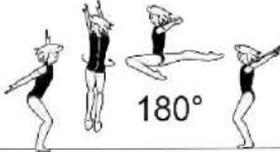
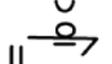
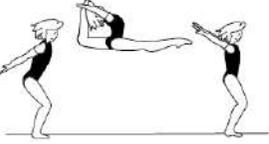
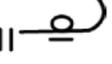
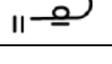
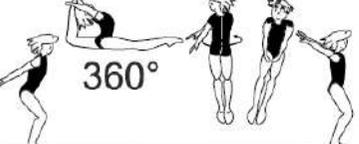
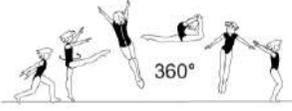
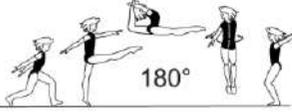
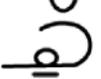
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Прыжок согнувшись (тазобед. угол <math><90^\circ</math>)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>1.206 Прыжок с прогибом в верхней части спины, голова откинута, стопы почти касаются головы</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>1.306(*) Прыжок согнувшись (тазобед. угол <math><90^\circ</math>) с поворотом на 1/1 (360°), так же с приземлением в упор лежа (Моери)</p>  <p style="text-align: center;">360° 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 поперчный шпагат</p>  <p style="text-align: center;">A</p>  <p style="text-align: center;">T</p>	<p>1.207 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p style="text-align: center;">180° A</p>  <p style="text-align: center;">180° T</p> <p>Прыжок в шпагат с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p style="text-align: center;">180° OC</p>	<p>1.307 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p style="text-align: center;">360° A</p>  <p style="text-align: center;">360° T</p> <p>Прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p style="text-align: center;">360° O</p>	<p>1.407 (*) Прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1 1/2 (540°)</p>  <p style="text-align: center;">540° A</p>  <p style="text-align: center;">540° T</p> <p>Прыжок в шпагат с поворотом на 1 1/2 (540°)</p>  <p style="text-align: center;">540° O</p>	<p>1.507</p>	

Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в

1.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

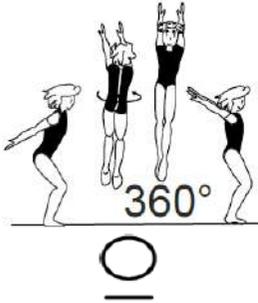
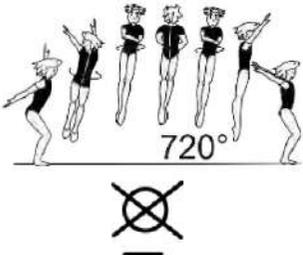
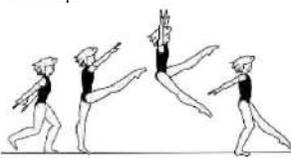
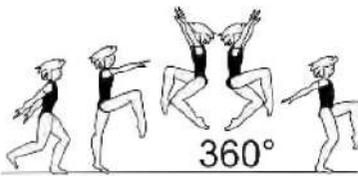
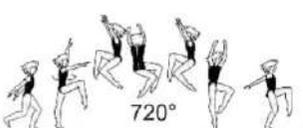
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108(*) <i>Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) или прыжок в поперечный шпагат в упор лежа, также с поворотом на 1/2 (180°)</i></p>     <p><i>Подскок с поворотом на 1/1 (360°) в положение ноги врозь – приземление в упор лежа</i></p>  	<p>1.208(*) <i>Прыжок ноги врозь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

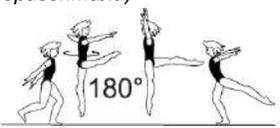
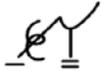
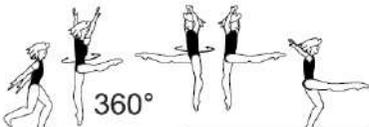
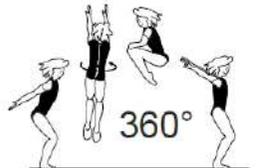
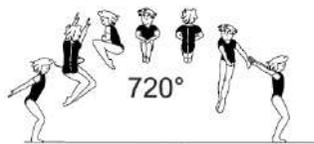
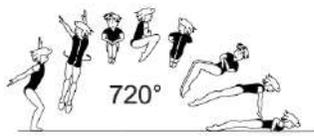
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109(*) Прыжок в шпагат (180°)</p>  <p> </p> <p>Прыжок олень</p>  <p> </p> <p>Прыжок олень с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p> </p> <p>Сисон (разведение ног 180°) с приземлением на одну ногу</p>  <p> </p>	<p>1.209(*) Прыжок в кольцо (задняя нога на уровне головы, спина прогнута, разведение ног 180°, голова откинута назад) приземление на одну ногу</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°) приземление на обе ноги</p>  <p> </p> <p>Прыжок в шпагат в кольцо (180°) с поворотом на 1/2 (180°) приземление на обе ноги</p>  <p> </p>	<p>1.309 Прыжок шагом в кольцо (разведение ног 180°)</p>  <p> </p> <p>Прыжок с 2х ног в шпагат на 1/1 (360°) в кольцо (Юрковска-Ковальска)</p>  <p> </p>	<p>1.409 (*) Прыжок тур жете (шпагат 180°), в кольцо с поротом на 1/2 180° (Феррари)</p>  <p> </p> <p>Прыжок шагом в кольцо с поворотом на 1/2 (180°) (Тинг)</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

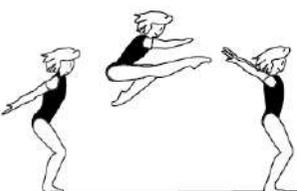
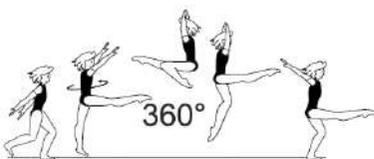
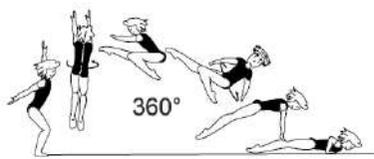
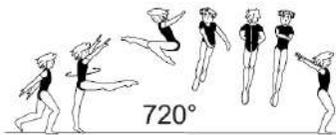
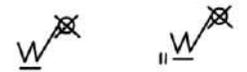
1.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

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 align="center">360° ○ —</p>	<p>1.210</p>	<p>1.310 Прыжок прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°), отталкивание с одной или двух ног</p>  <p align="center">720° ⊗ —</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 align="center">3 —</p> <p>Ножницы</p>  <p align="center">∟ —</p>	<p>1.211 Прыжок со сменой согнутых ног впереди с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p align="center">360° 3 —</p>	<p>1.311 Прыжок со сменой согнутых ног впереди с поворотом на 2/1 (720°)</p>  <p align="center">720° ⊗ 3 —</p>	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

1.000 — ПРЫЖКИ С ОДНОЙ И ДВУХ НОГ И ПОДСКОКИ

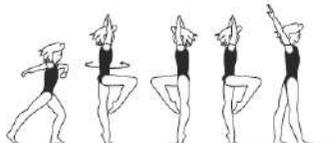
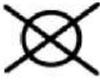
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112(*) <i>Прыжок фуэутте в равновесие (свободная нога выше горизонтали)</i></p>  <p align="center">180°</p>  <p><i>Прыжок с поворотом на 1/2 (180°) - свободная нога выше горизонтали</i></p>  <p align="center">180°</p> 	<p>1.212 <i>Толчком одной ноги прыжок с поворотом на 1/1 (360°), свободная нога выше горизонтали во время всего элемента</i></p>  <p align="center">360°</p> 	<p>1.312</p>	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213 <i>Толчком одной или двумя ногами прыжок в группировку с поворотом на 1/1 (360°)</i></p>  <p align="center">360°</p> 	<p>1.313(*) <i>Толчком одной или двумя ногами прыжок в группировку с поворотом на 2/1 (720°), также в упор лежа</i></p>  <p align="center">720°</p>   <p align="center">720°</p> 	<p>1.413</p>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p> <div data-bbox="1590 1061 2011 1228" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <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

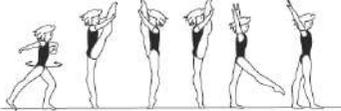
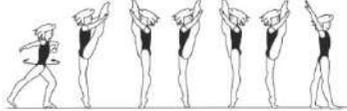
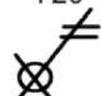
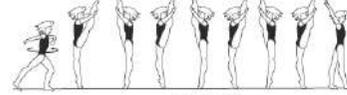
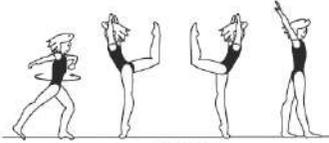
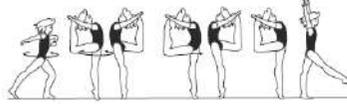
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Прыжок с одной или двух ног – одна нога согнута, другая прямая выше горизонтали, колени вместе (пистолетик)</p>  	<p>1.214 Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°)</p>   <p>Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°) в упор лежа</p>  	<p>1.314</p>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

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

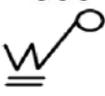
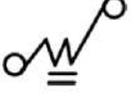
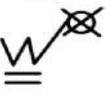
2.000 — ПОВОРОТЫ

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 style="text-align: center;">360°</p> 	<p>2.201 Поворот на 2/1 (720°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали</p>  <p style="text-align: center;">720°</p> 	<p>2.301 Поворот на 3/1 (1080°) на одной ноге (маховая нога – в любом положении) ниже горизонтали</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501 Поворот на 4/1 (1440°) на одной ноге (маховая нога – в любом положении) ниже горизонтали (Гомез)</p>  <p style="text-align: center;">x4 1440°</p> 	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 (*) Поворот на 1/1 (360°) –пятка маховой ноги на уровне горизонтали от начала и до конца поворота (обе ноги могут быть прямыми или согнутыми)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>2.302</p>	<p>2.402 (*) Поворот на 2/1 (720°) –пятка маховой ноги на уровне горизонтали от начала и до конца поворота (обе ноги могут быть прямыми или согнутыми)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

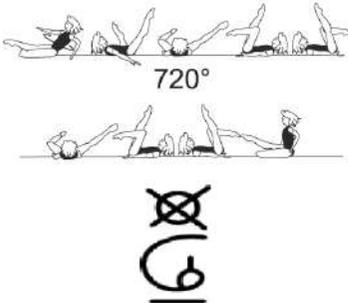
2.000 — ПОВОРОТЫ

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203 Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота</p>  <p align="center">360°</p> 	<p>2.303</p>	<p>2.403 Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота (Меммел)</p>  <p 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 align="center">1080°</p> 	<p>2.603</p>
<p>2.104</p>	<p>2.204 Поворот на 1/1 (360°) в аттитюде (колени маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота)</p>  <p align="center">360°</p> 	<p>2.304</p>	<p>2.404(*) Поворот на 2/1 (720°) в аттитюде (колени маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота) (Семенова)</p>  <p align="center">720°</p>  <p>Поворот на 2/1 (720°) в аттитюде с захватом ноги двумя руками на протяжении всего поворота (Берар)</p>  <p align="center">720°</p> 	<p>2.504</p> <div data-bbox="1675 678 2078 805" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом</p> </div>	<p>2.604</p>

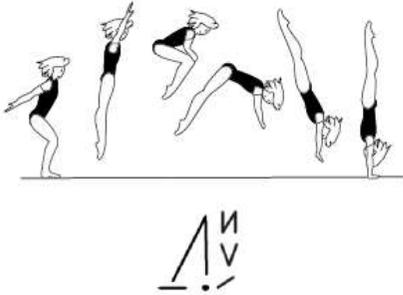
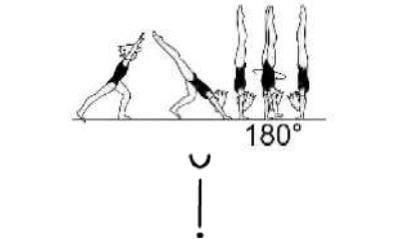
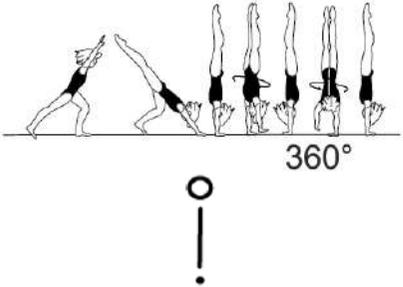
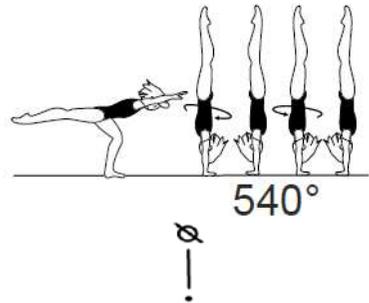
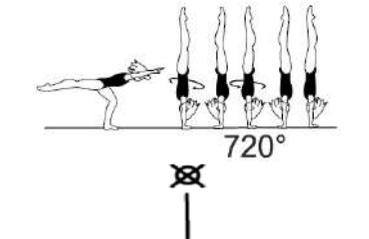
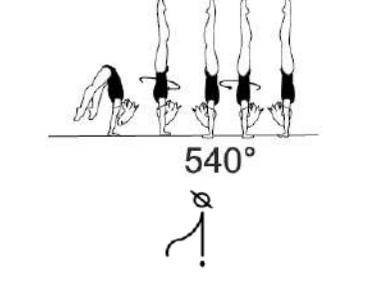
2.000 — ПОВОРОТЫ

A	B	C	D	E	F/G
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
2.106	<p>2.206 Поворот на 1/1 (360°) с наклоном и выпрямлением туловища не касаясь пола рукой (иллюзион)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	2.306			
2.107	<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;">360°</p> 	<p>2.307 2/1 (720°) поворот – свободная нога на уровне горизонта переходит в поворот в приседе на одной ноге (Нгуен)</p>  <p style="text-align: center;">360° 360°</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;">720°</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) (Митчелл)</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> 	2.606

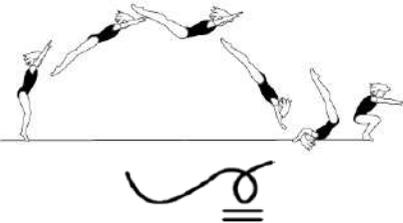
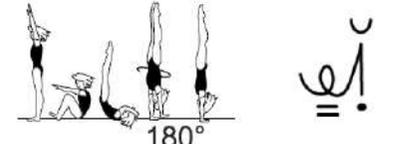
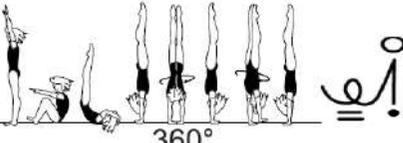
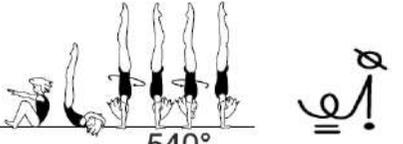
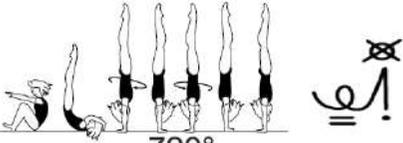
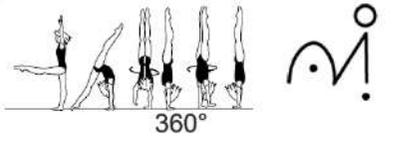
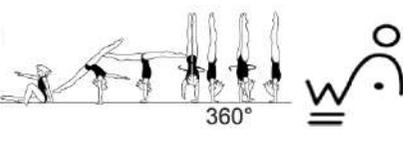
2.000 — ПОВОРОТЫ

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.108</p>	<p>2.208 Поворот на 2/1 (720°) и больше в положении лежа на спине согнувшись</p> 	<p>2.3078</p>	<p>2.408</p>	<p>2.508</p>	<p>2.607</p>

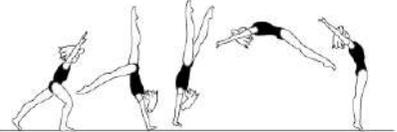
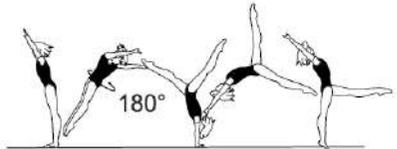
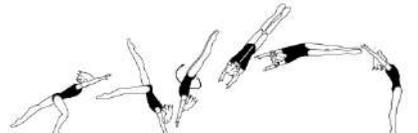
3.000 — ЭЛЕМЕНТЫ С ОПОРОЙ НА РУКИ

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 <i>Прыжком, махом или силой стойка (возвращение в исходное положение – любое) на руках, а также с поворотом на ½ - 1/1 (180°- 360°) в стойке</i></p>   	<p>3.201 <i>Прыжком, махом или силой стойка (возвращение в исходное положение – любое) с поворотом на 1 ½ - 2/1 (540°- 720°) в стойке</i></p>   	<p>3.301</p>	<p>3.401</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>

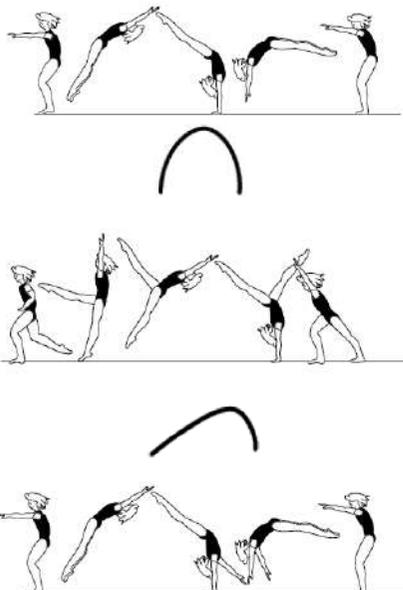
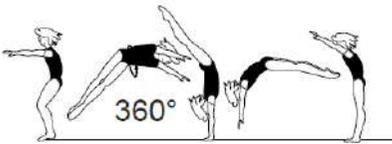
3.000 — ЭЛЕМЕНТЫ С ОПОРОЙ НА РУКИ

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>180°</p>  <p>360°</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>540°</p>  <p>720°</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>360°</p>  <p>360°</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

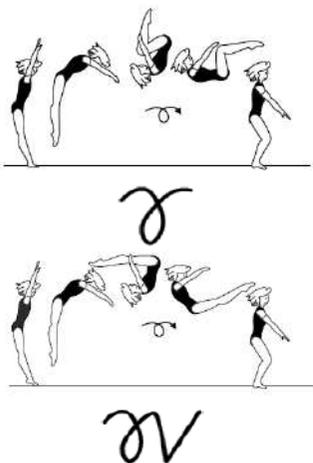
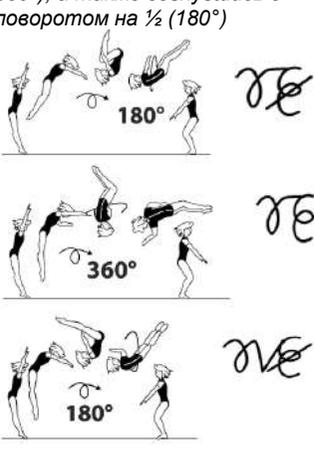
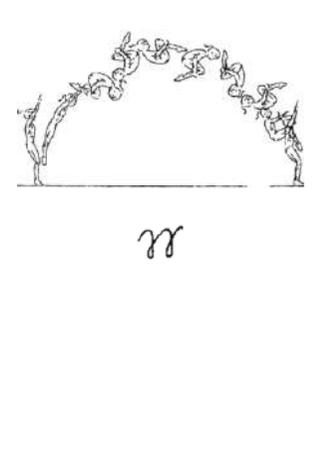
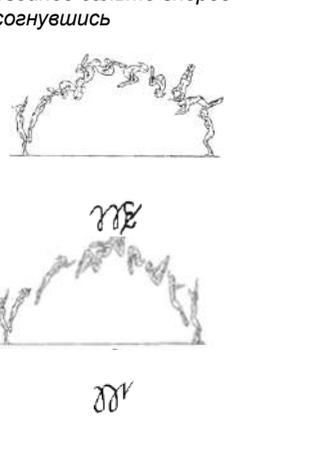
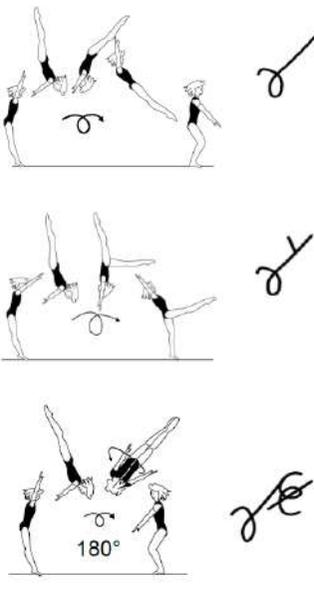
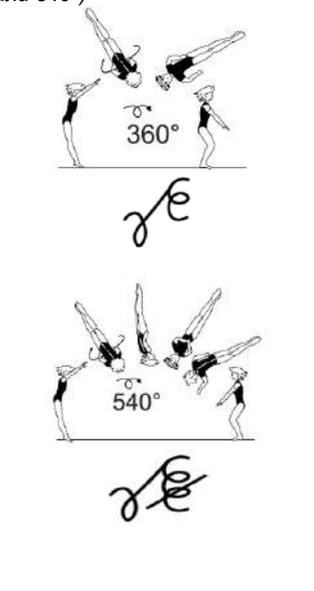
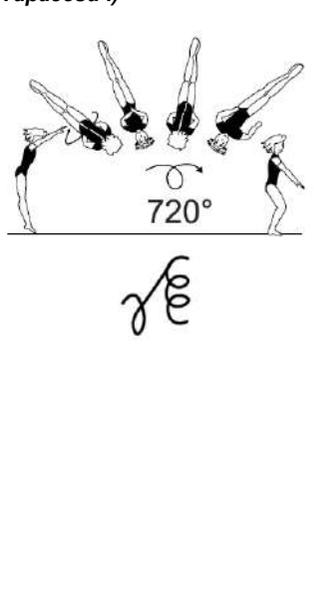
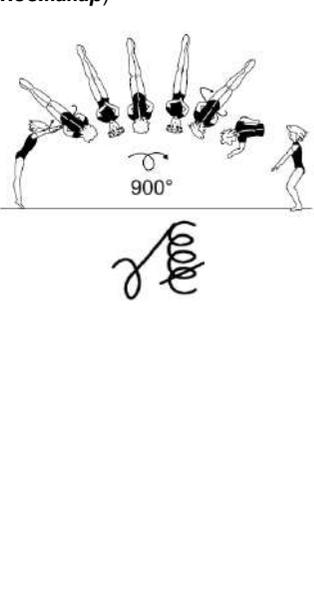
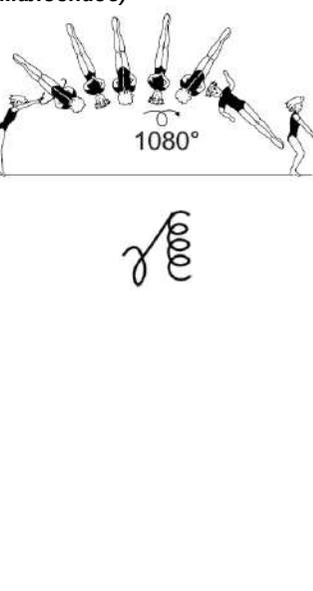
3.000 — ЭЛЕМЕНТЫ С ОПОРОЙ НА РУКИ

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><i>Прыжок назад с поворотом на 1/2 (180°) - темповой переворот вперед - приземление любое</i></p> 		<p>3.305 <i>Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1(360°) после или до опоры руками (Мостепанова)</i></p>  <p>360°</p>  <p>360°</p>	<p>3.405</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106 <i>Рондат</i></p> 	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

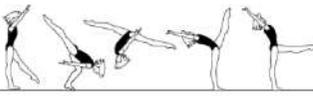
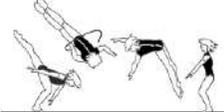
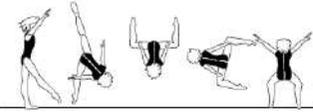
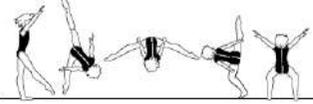
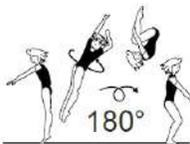
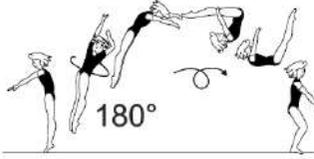
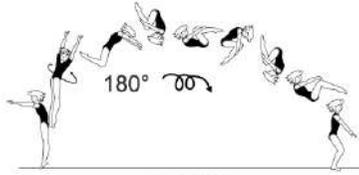
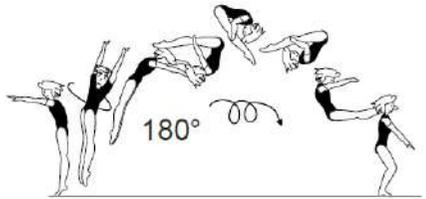
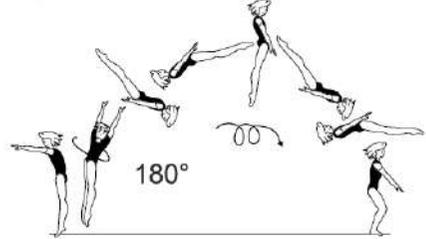
3.000 — ЭЛЕМЕНТЫ С ОПОРОЙ НА РУКИ

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><i>С прыжка назад поворот на ¼ (90°) сальто боком с приземлением в упор лежа (Тцвдариду)</i></p> 	<p>3.207 <i>Фляк с поворотом на 1/1 (360°) до опоры руками</i></p> 	<p>3.307</p>	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

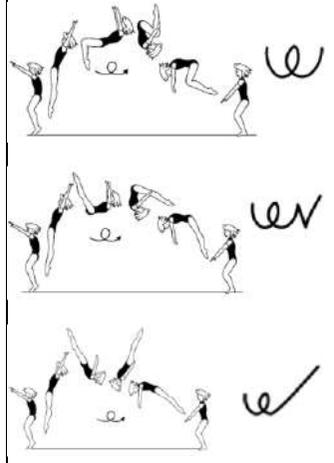
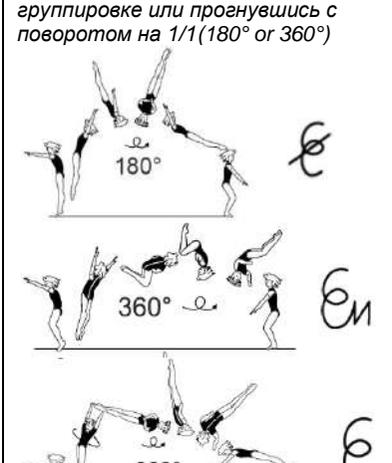
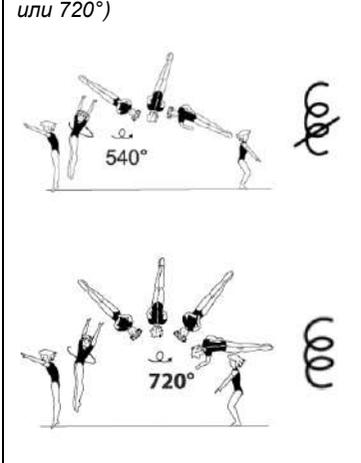
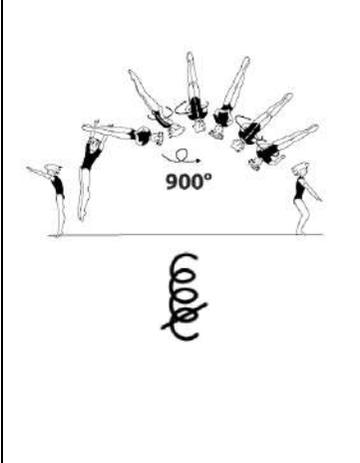
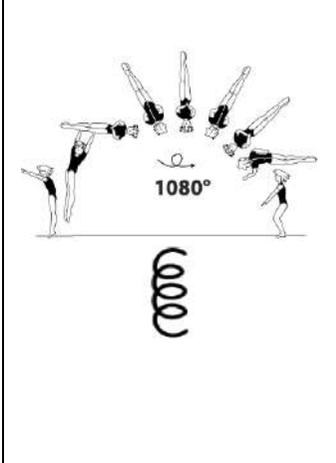
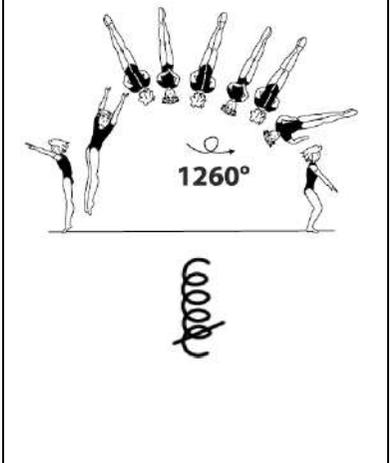
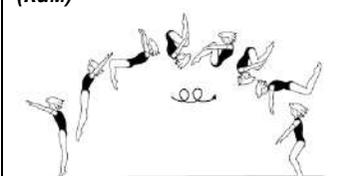
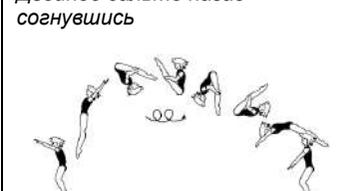
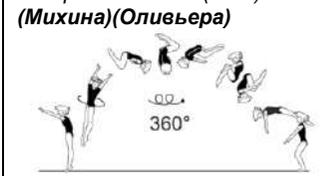
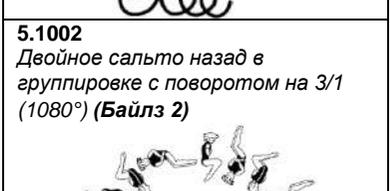
4.000 — САЛЬТО ВПЕРЕД И БОКОМ

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 1/2 - 1/1 (180° - 360°), а также согнувшись с поворотом на 1/2 (180°)</p> 	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501 Двойное сальто вперед</p> 	<p>4.601 Двойное сальто вперед с поворотом на 1/2 (180°) или двойное сальто вперед согнувшись</p> 
<p>4.102</p> 	<p>4.202 Сальто вперед прогнувшись, также с поворотом на 1/2 (180°)</p> 	<p>4.302 Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 или 1 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 1/2 (900°) (Коджакар)</p> 	<p>4.602 Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°) (Малдонадо)</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 вперед (или арабское) в группировке, согнувшись</p>    	<p>4.205 Прыжок назад с поворотом на ½ [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 (Андреасен)/(Джентс)</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>5.201 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/2 или сальто в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1 (180° or 360°)</p> 	<p>5.301 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1 1/2 или 2/1 (540° или 720°)</p> 	<p>5.401 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 2 1/2 (900°)</p> 	<p>5.501 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)</p> 	<p>5.601 Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3 1/2 (1260°)</p> 
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402 Двойное сальто назад в группировке (Ким)</p>  <p>Двойное сальто назад согнувшись</p> 	<p>5.502 Двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 1/1 (360°) (Михина)(Оливьера)</p>  	<p>5.602/5.702</p> <p>5.802 Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°) (Силивас)</p>  <p>5.1002 Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 3/1 (1080°) (Байлз 2)</p> 

A	B	C	D	E	F/G/H/I
---	---	---	---	---	---------

5.000 — САЛЬТО НАЗАД

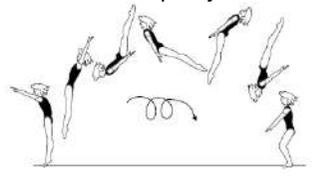
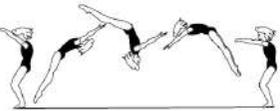
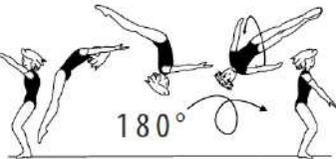
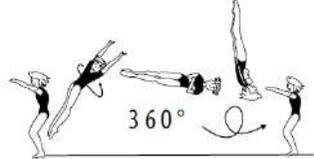
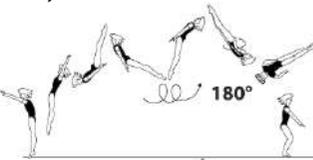
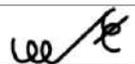
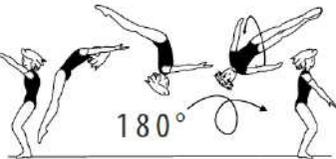
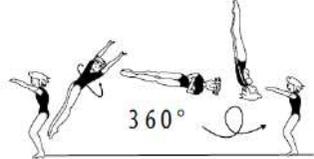
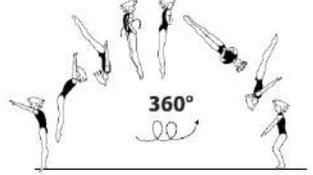
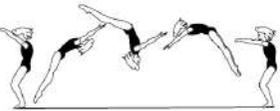
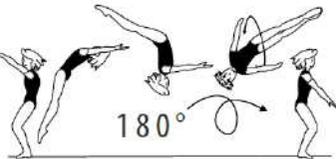
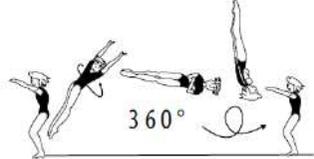
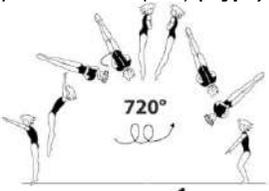
<p>5.103</p>	<p>5.202</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603 Двойное сальто прогнувшись</p>  
<p>5.104 Темповое сальто назад</p>  	<p>5.204 Темповое сальто назад с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p>5.304 Темповое сальто назад с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.703 Двойное сальто прогнувшись с поворотом на 1/2 (180) (Байлз)</p>  <p>180°</p> 
<p>5.104 Темповое сальто назад</p>  	<p>5.204 Темповое сальто назад с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p>5.304 Темповое сальто назад с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.803 Двойное сальто прогнувшись с поворотом на 1/1 (360) (Чусовитина) / Тужикова</p>  <p>360°</p> 
<p>5.104 Темповое сальто назад</p>  	<p>5.204 Темповое сальто назад с поворотом на 1/2 (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p>5.304 Темповое сальто назад с поворотом на 1/1 (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.903 Двойное сальто прогнувшись с поворотом на 2/1 (720) (Мурс)</p>  <p>720°</p> 

Таблица символов - Опорный прыжок

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 заявлена на участие в квалификации на финал на прыжке, она должна выполнить два прыжка Средняя оценок за оба прыжка = окончательная оценка Команда, многоборье: Должен быть выполнен один прыжок. Финал на прыжке: Гимнастка должна выполнить два прыжка из разных групп.											
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			
									4.62		6.40			

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	
1. ↑	01	LL						
	02	UL UL	ZEL					
	03	LL LL	LE LU					
	04	UUL UUL	ZEL ZEL	ZEL				
	05	UEL						
	06	UL	ZEL UL	ZEL	ZEL			
	07		ZEL	ZEL ZEL	ZEL			
	08		ZEL	ZEL	ZEL			
	09				ZEL UL	ZEL	ZEL	ZEL
	10		ZEL ZEL	ZEL ZEL	ZEL			
	11				ZEL ZEL			
2. ↓	01	UL UL	UL UL	UL	UL			
	02		UL UL	UL UL				
	03			UL	UL	UL		
	04	O			UL UL	UL		
	05	O O		UL UL UL	UL	UL		
	06		UL	UL	UL	UL UL UL UL	UL UL	
	07			UL	UL			
3. ↓	01		UL UL UL	UL	UL UL UL			
	02			UL	UL			
	03			UL UL UL	UL UL			
	04			UL	UL	UL	UL	
	05				UL UL UL	UL	UL UL	
	06		UL UL UL	UL		UL UL		
	07			UL	UL			
	08			UL	UL UL UL UL		UL (O)	
	09			UL UL UL	UL			
	10			UL UL	UL	UL UL		

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

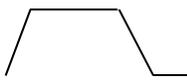
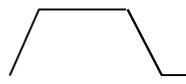
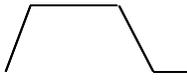
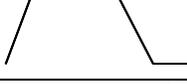
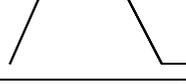
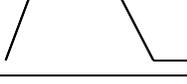
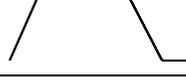
T	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
1.01							
1.02							
1.03							
1.04							
1.05							
1.06							
1.07							
1.08							
1.09							
1.10							
1.11							
1.12							
1.13							
1.14							
1.15							
1.16							
1.17							
1.18							
1.19							

T	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
2.01					
2.02					
2.03					
2.04					
2.05					
2.06					
2.07					
2.08					
2.09					
2.10					
2.11					
2.12					
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					

T	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800
5.01								
5.02								
5.03								
5.04								
5.05								
5.06								
5.07								
5.08								
5.09								
5.10								
5.11								
5.12								
5.13								
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										

# Нац	# Выполнен	Оценка Д		# Нац	# Выполнен	Оценка Д	
		Сбавка				Сбавка	
		Оценка И				Оценка И	
		Сбавка (penalty)				Сбавка (penalty)	
		Оконч. Оценка				Оконч. Оценка	
						Бонус вперед/назад	
							
# Нац	# Выполнен	Оценка Д		# Нац	# Выполнен	Оценка Д	
		Сбавка				Сбавка	
		Оценка И				Оценка И	
		Сбавка (penalty)				Сбавка (penalty)	
		Оконч. Оценка				Оконч. Оценка	
						Бонус вперед/назад	
							
# Нац	# Выполнен	Оценка Д		# Нац	# Выполнен	Оценка Д	
		Сбавка				Сбавка	
		Оценка И				Оценка И	
		Сбавка (penalty)				Сбавка (penalty)	
		Оконч. Оценка				Оконч. Оценка	
						Бонус вперед/назад	
							
# Нац	# Выполнен	Оценка Д		# Нац	# Выполнен	Оценка Д	
		Сбавка				Сбавка	
		Оценка И				Оценка И	
		Сбавка (penalty)				Сбавка (penalty)	
		Оконч. Оценка				Оконч. Оценка	
						Бонус вперед/назад	
							
# Нац	# Выполнен	Оценка Д		# Нац	# Выполнен	Оценка Д	
		Сбавка				Сбавка	
		Оценка И				Оценка И	
		Сбавка (penalty)				Сбавка (penalty)	
		Оконч. Оценка				Оконч. Оценка	
						Бонус вперед/назад	
							

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./сосок.)	Акро с полетом (вкл. наскок, без соскока) (с отскоком)	C+C B+D(назад, в этом порядке) B+E	C/D+D (или больше) B+D (вперед) B+F	2 разн. танц. (1 подскок или прыжок с двух ног с шагатам 180° (вдоль или поперек)	Акро непрям. B+D А+A+D C+D/E	2 разн. Танц. (подскок или прыжок с одной ноги) 1 с 180° шагатам /попереч.																																																																		
	E+E (один элемент должен быть с полётом) D+F (оба с полетом) Соскок D (и сложнее)		Танц. И Смеш.	C + C (Танц.) A + C (Повороты) B + D (Смеш.)	D + D или больше	Поворот(Гр.3) или кувырки/флер	Акро прям. A+D A+E C+C B/C+D	Сальто с поворотом вдоль продольной оси (мин. 360°)																																																																		
		Без полета с пов. на 360 (не наскок)	Надбавка за соеденение (Танц/Смеш &Акро)	B+В+С соскок мин. С	Сокок D (и сложнее)	Акро соед (2 элем 1 сальто)	Повороты D+B Соскок D (или больше)	Двойное сальто																																																																		
			плохая осанка (голова, плечи, туловище) недостаточная амплитуда движения недостаточное вовлечение частей тела недостаточная амплитуда махов носки не вытянуты / расслаблены / повернуты внутрь и плохая работа в ходьбе на носках недостаточная вариативность ритма и темпа движений отсутствие движений боком (без DV) отсутствие движения близко к бревну больше одного 1/2 поворота на двух спотах с прямыми ногами во всем упражнении		0,1 / 0,2 0.1 0.1 0.1 кажд. 0.1 0,1 / 0,2 0.1 0.1 0.1	Акро направление (Вперед/Боком & Назад)	Плохая осанка (голова, плечи, туловище) Плохая работа ног (носки не оттянуты / расслаблены / повернуты внутрь)	0,1 / 0,2 0.1 0.1 0.1 0.1																																																																		
	Прыжок с НЖ на ВЖ 0.5 Вис на ВЖ, поставить ноги на НЖ 0.5 +2 одинаковых элем. перед соскоком 0.1					Акро направлени (Вперед/Боком & Назад) Наскок без DV 0,1	Недостаточная амплитуда движения Недостаточное вовлечение частей тела Недостаточная сложность или креативность движений Плохая сочетаемость со стилем музыки Отсутствие структуры музыкального сопровождения в части или на протяжении всего	Отсутствие синхронизации между движением и музыкальным ритмом в конце упражнения Плохой монтаж музыки Плохая хореография в углу Отсутствие движения с касанием ковра	0.1 0.1 0.1 0.1																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>b. p.</th> <th>amp</th> <th>invol</th> <th>kick</th> <th>feet</th> <th>rel</th> <th>rhyt</th> <th>MT</th> <th>~</th> <th>≠</th> <th>☺</th> <th>b. p.</th> <th>feet</th> <th>amp</th> <th>invol</th> <th>compl</th> <th>expr</th> <th>flex</th> <th>end</th> <th>edit</th> <th>L</th> <th>≠</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>									b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	~	≠	☺	b. p.	feet	amp	invol	compl	expr	flex	end	edit	L	≠																																												
b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	~	≠	☺	b. p.	feet	amp	invol	compl	expr	flex	end	edit	L	≠																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Брусья</th> <th>Акро</th> <th>Танц.</th> <th>Сумма</th> <th>CR</th> <th>DV</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. J</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>CV</td> <td></td> </tr> <tr> <td>.9 I</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.8 H</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>DMT</td> <td></td> </tr> <tr> <td>.7G</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.6 F</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>D- оценка</td> </tr> <tr> <td>.5 E</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.4 D</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>E- оценка</td> </tr> <tr> <td>.3 C</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.2 B</td> <td>EXE</td> <td>ART</td> <td></td> <td></td> <td>Окончательная оценка</td> </tr> <tr> <td>.1 A</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>									Брусья	Акро	Танц.	Сумма	CR	DV	1. J				CV		.9 I						.8 H				DMT		.7G						.6 F					D- оценка	.5 E						.4 D					E- оценка	.3 C						.2 B	EXE	ART			Окончательная оценка	.1 A					
Брусья	Акро	Танц.	Сумма	CR	DV																																																																					
1. J				CV																																																																						
.9 I																																																																										
.8 H				DMT																																																																						
.7G																																																																										
.6 F					D- оценка																																																																					
.5 E																																																																										
.4 D					E- оценка																																																																					
.3 C																																																																										
.2 B	EXE	ART			Окончательная оценка																																																																					
.1 A																																																																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>b. p.</th> <th>amp</th> <th>invol</th> <th>kick</th> <th>feet</th> <th>rel</th> <th>rhyt</th> <th>MT</th> <th>~</th> <th>≠</th> <th>☺</th> <th>b. p.</th> <th>feet</th> <th>amp</th> <th>invol</th> <th>compl</th> <th>expr</th> <th>flex</th> <th>end</th> <th>edit</th> <th>L</th> <th>≠</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>									b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	~	≠	☺	b. p.	feet	amp	invol	compl	expr	flex	end	edit	L	≠																																												
b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	~	≠	☺	b. p.	feet	amp	invol	compl	expr	flex	end	edit	L	≠																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Брусья</th> <th>Акро</th> <th>Танц.</th> <th>Сумма</th> <th>CR</th> <th>DV</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. J</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>CV</td> <td></td> </tr> <tr> <td>.9 I</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.8 H</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>DMT</td> <td></td> </tr> <tr> <td>.7G</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.6 F</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>D- оценка</td> </tr> <tr> <td>.5 E</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.4 D</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>E- оценка</td> </tr> <tr> <td>.3 C</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.2 B</td> <td>EXE</td> <td>ART</td> <td></td> <td></td> <td>Окончательная оценка</td> </tr> <tr> <td>.1 A</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>									Брусья	Акро	Танц.	Сумма	CR	DV	1. J				CV		.9 I						.8 H				DMT		.7G						.6 F					D- оценка	.5 E						.4 D					E- оценка	.3 C						.2 B	EXE	ART			Окончательная оценка	.1 A					
Брусья	Акро	Танц.	Сумма	CR	DV																																																																					
1. J				CV																																																																						
.9 I																																																																										
.8 H				DMT																																																																						
.7G																																																																										
.6 F					D- оценка																																																																					
.5 E																																																																										
.4 D					E- оценка																																																																					
.3 C																																																																										
.2 B	EXE	ART			Окончательная оценка																																																																					
.1 A																																																																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>b. p.</th> <th>amp</th> <th>invol</th> <th>kick</th> <th>feet</th> <th>rel</th> <th>rhyt</th> <th>MT</th> <th>~</th> <th>≠</th> <th>☺</th> <th>b. p.</th> <th>feet</th> <th>amp</th> <th>invol</th> <th>compl</th> <th>expr</th> <th>flex</th> <th>end</th> <th>edit</th> <th>L</th> <th>≠</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>									b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	~	≠	☺	b. p.	feet	amp	invol	compl	expr	flex	end	edit	L	≠																																												
b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	~	≠	☺	b. p.	feet	amp	invol	compl	expr	flex	end	edit	L	≠																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Брусья</th> <th>Акро</th> <th>Танц.</th> <th>Сумма</th> <th>CR</th> <th>DV</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. J</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>CV</td> <td></td> </tr> <tr> <td>.9 I</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.8 H</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>DMT</td> <td></td> </tr> <tr> <td>.7G</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.6 F</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>D- оценка</td> </tr> <tr> <td>.5 E</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.4 D</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>E- оценка</td> </tr> <tr> <td>.3 C</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.2 B</td> <td>EXE</td> <td>ART</td> <td></td> <td></td> <td>Окончательная оценка</td> </tr> <tr> <td>.1 A</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>									Брусья	Акро	Танц.	Сумма	CR	DV	1. J				CV		.9 I						.8 H				DMT		.7G						.6 F					D- оценка	.5 E						.4 D					E- оценка	.3 C						.2 B	EXE	ART			Окончательная оценка	.1 A					
Брусья	Акро	Танц.	Сумма	CR	DV																																																																					
1. J				CV																																																																						
.9 I																																																																										
.8 H				DMT																																																																						
.7G																																																																										
.6 F					D- оценка																																																																					
.5 E																																																																										
.4 D					E- оценка																																																																					
.3 C																																																																										
.2 B	EXE	ART			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 гимнастки	Имя гимнастки	Страна	0.10	0.30	Сумма сбавок	Заметки
Квалиф.	#:	Снаряд			Подпись	
Финал мног.		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
Финал на снарядах						
Финал Команд						

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

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

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

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



WAG - ВРЕМЯ

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

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

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

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

ИЗМЕНЕНИЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ ЮНИОРОВ

Правила соревнований 2025 года предназначены:

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

Для соревнований среди юниоров должен использоваться правила соревнований 2025 с некоторыми изменениями.

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 краткая разминка на помосте на всех снарядах непосредственно перед выступлением. (см. статья 2 – Разминка)

Максимальное время разминки смотри в техническом регламенте ФИЖ статья 4.10.9.

Примечание:

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

6.3 Короткое упражнение

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

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

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 квалификации на финал и в финале на снаряде**
 - гимнастка должна выполнить два разных прыжка (могут быть из одной группы, но разные номера), средняя оценка которых является окончательной оценкой.
 - Надбавка за выполнение сальто в разных направлениях не дается.

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**
- **В квалификационных соревнованиях для участия в финале на и в финале на снаряде**
 - 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:

- Прыжок – прыжки с отталкиванием или приземлением боком
- Прыжок – двойное сальто (вперед и назад)
- Брусья – сальто и соскок с отталкиванием с двух ног
- Бревно – танцевальные элементы с приземлением сидя верхом на бревне
- В/у – акробатические элементы с отталкиванием боком и/или приземлением в кувырок.

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	Цукахаара в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	OG Montreal (CAN) 1976	
Прыжок	3	Нелли Ким	USSR	Цукахаара прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
Прыжок	3	Людмила Турищева	USSR	Цукахаара в группировке		
Прыжок	3	Елена Замолодчикова	RUS	Цукахаара 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	4	Симона Байлз	USA	Рондат фляк – двойное сальто назад согнувшись	WC Antwerp (BEL) 2023	
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	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°)		
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	
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		
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 отпусканием 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 врось в вис на ВЖ		
Брусья	5	Ирина Яротска	UKR	Оборот не касаясь назад на НЖ, срыв в вис на ВЖ		
Брусья	2	Таня Диладио	CRO	Из стойки на руках перелет толчком в вис на ВЖ		
Брусья	2	Сильвия Хиндорф	DDR	Оборот назад не касаясь с контр перелетом ноги врось в вис на ВЖ		

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
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	Радолка Биргит	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	2	Ана Филапа Мартинс	POR	Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги врозь с поворотом на ½ (180°) в висе	ECh Basel (SUI) 2021	
Брусья	2	Деннелае Педрик	CAN	Оборот назад не касаясь с перелетом с В/Ж на Н/Ж	Pan American Championships 2022	
Брусья	2	Элизабет Блэк	CAN	Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги вместе с поворотом на ½ (180°) в висе	Paris World Challenge Cup 2022	
Брусья	2	Джорджия Годвин	AUS	Оборот вперед не касаясь в стойку на руках с поворотом на 1/1 (360°).	World Challenge Cup (ISR) 2023	
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 ½ (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	
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	3	Алекса Морено/ Харука Накамура	MEX/JPN	Большим махом вперед поворот на ½ (180°) сальто вперед ноги врозь (Делчев)	WC Tokyo (JPN) 2011/Junior WC (TUR) 2023	
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, контр 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	Елис Рей	USA	На НЖ Штальдер назад – контр перелет в вис на ВЖ		
Брусья	4	Нина Дервил/Джорджия-Мэй Фентон	BEL/GBR	Штальдер назад на ВЖ – контр перелет ноги врозь с поворотом на ½ (180°)	WC Montreal (CAN) 2017	
Брусья	4	Хана Рична	CZE	Штальдер назад на ВЖ – контр перелет ноги врозь через ВЖ в вис		

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
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	4	Кайла Немур	ALG	Оборот назад не касаясь в упоре углом, контр перелет прогнувшись	African Championships (Pretoria) 2023	
Брусья	5	Табеа Алт	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	Любовь Бурда	USSR	На ВЖ или НЖ из упора стоя согнувшись дуга с поворотом на 1½ (540°) в вис	OG Mexico City (MEX) 1968	
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	Ирина Краснянская	UKR	Со стойки - оборот назад согнувшись не касаясь в высокий угол		
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	Аннеке Лаке	NED	Оборот назад в упоре стоя согнувшись с поворотом на 1½ (540°)		
Брусья	5	Луо Ли	CHN	Стойка на руках на ВЖ – продев согнувшись в Адлер в оборот вперед и выбив в стойку на руках обратным хватом		
Брусья	5	Кристен Малоне	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и последующим перелетом в вис на ВЖ		
Брусья	5	Анна Миргородская	UKR	Упор сзади на ВЖ (ноги вместе) – большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Татьяна Набиева	RUS	Оборот назад в упоре стоя согнувшись - контр перелет в вис на В/Ж (положение прогнувшись над В/Ж)	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	5	Нина Дерваел	BEL	Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет прогнувшись через В/Ж с поворотом на ½ (180°)	WChall Cup Osijek (CRO) 2021	
Брусья	5	Елис Рей	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись – контер перелет ноги врозь через ВЖ в вис		
Брусья	5	Елизабета Сеиз	GER	Оборот назад в упоре стоя согнувшись через стойку – перелет на В/Ж с поворотом на 1/1 (360°)	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	5	Эльвира Теза	FRA	Упор сзади на ВЖ (ноги вместе) – большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Елизабета Твидл	GBR	Оборот назад в упоре стоя согнувшись - контр перелет ноги врозь с поворотом на 180 в вис в		
Брусья	5	Лора ван Лювен	NED	Оборот назад в упоре стоя согнувшись с поворотом и поворотом на ½ (180°)		
Брусья	5	Джорджия-Мэй Фентон	GBR	Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж с поворотом на ½ (180°) в вис в обратном хвате	Commonwealth Games 2022	
Брусья	6	Арай	JPN	Большим махом назад в обратном хвате – сальто вперед с поворотом на ½ (180°) в сальто назад в группировке		
Брусья	6	Бар	TBC	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)		
Брусья	6	Библиана Бланко	COL	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) в сальто вперед прогнувшись		
Брусья	6	Дженни Брунер	GER	Соскок: оборот назад в упоре согнувшись – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180		
Брусья	6	Оксана Чусовитина	UZB	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) во втором сальто		
Брусья	6	Надя Команечи	ROU	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на ½ (180°) – сальто назад в группировке или согнувшись		
Брусья	6	Таня Диладио	CRO	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	Лариса Фонтэйн	USA	Большим махом вперед – сальто назад в группировке с поворотом на ½ (180°)- в сальто вперед в группировке		

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Брусья	6	Карлота Джiovани/ Ли Я	ITA/CHN	Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) двойное сальто вперед согнувшись		
Брусья	6	Габриела Гонзалес/Таня Грат	MEX/AUT	Из переднего упора на ВЖ – оборот назад не касаясь или большой оборот назад в сальто назад в группировке или согнувшись через ВЖ		
Брусья	6	Жи Хайсунг	KOR	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°)		
Брусья	6	Стефи Крекер	DDR	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на ½ (180) сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)		
Брусья	6	Ма Иен Хон	CHN	С оборота назад, летом - сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)		
Брусья	6	Табеа Алт	GER	Дуга не касаясь ноги врозь – сальто вперед, а также с поворотом на ½ (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	Фань Илин	CHN	Большим махом назад – поворот на ½ (180°) и двойное сальто назад в группировке	WC Montreal (CAN) 2017	
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 ½ (180°).	OG London (GBR) 2012	
Брусья	6	Майко Морио	JPN	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) в первом сальто		
Брусья	6	Елена Мухина	USSR	С оборота назад – соскок летом – сальто назад в группировке		
Брусья	6	Алия Мустафина	RUS	Мах вперед в двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1 1/2 (540)	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	6	Бетти Окино	USA	Из упора стоя согнувшись на ВЖ – дуга с поворотом на ½ (180°) – сальто назад прогнувшись		
Брусья	6	Лиа Паролари	ITA	Соскок: оборот в упоре согнувшись не касаясь в стойку – сальто назад в группировке		
Брусья	6	Таня Печстейн	SUI	Большим махом назад в обратном хвате– сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)		
Брусья	6	Тунде Пентек	HUN	Большим махом назад в обратном хвате или хвате снизу – двойное сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)		
Брусья	6	Пола Пличта	POL	Соскок: штальдер назад в сальто вперед в группировке		
Брусья	6	Елис Рей	USA	Большим махом вперед двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Брусья	6	Адриэн Варга	HUN	Большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) в сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)		
Брусья	6	Ава Стюарт	CAN	Большим махом назад - двойное сальто вперед согнувшись	Pan American Championships 2022	
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	
Бревно	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	Из положения спиной к бревну, фляк назад через положение свечи, приземлится в упоре вперед		
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	Ли Яфанг	CHN	Диамидовский поворот в положение сидя		
Бревно	1	Лиа 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 with1/1 (360°) в оборот назад		

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Бревно	1	Джулия Соарес дас невес Ботега	BRA	От задней стойки (назад по направлению к бревну) фляк с поворотом на ½ (180 °) в положение свечи, оканчивается передней опорой. (хват под бревном двумя руками)	PanAmCh Rio (BRA) 2021	
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	Сугихара Айко	JPN	Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги в шпагате на 180° на протяжении всего поворота	WC Montreal (CAN) 2017	
Бревно	3	Терин Хампри	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 3/1(1080°) в приседе на одной ноге – маховая нога прямая на протяжении всего поворота	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Бревно	3	Бетти Окино	USA	Проворот на 3/1 (1080°) на одной ноге – маховая нога в любом положении		
Бревно	3	Елизабетта Пресиоза	ITA	Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги 2мя руками сзади	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Бревно	3	Сане Веверс	NED	Поворот ан 2/1 (720) с пяткой ноги выше гориз.	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Бревно	4	Келли Гарисон	USA	Медленный переворот назад из упора сидя сзади – (Вальдез) через горизонтальный упор на одной руке		
Бревно	5	Анастасия 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	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	Настя Люкина	USA	Сальто вперед согнувшись отталкиванием с одной ноги в ласточку (2 сек.)		
Бревно	5	Оксана Омелянчик	USSR	Фляк с поворотом на ¼ (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 гибкая 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 Портокарееро	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	

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
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						
В/У	1	Кристина Санкова	UKR	Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом на 180°	WC Antwerp (BEL) 2013	
В/У	1	Диана Булимар	ROU	Джонсон с дополнительным поворотом на 1/1 (360)	WC Tokyo (JPN) 2011	
В/У	1	Тин Хуа-Тянь	TPE	Прыжок шагом в кольцо с поворотом на ½ (180°)	W Cup Melbourne (AUS) 2019	
В/У	1	Тунде Ксиллак	HUN	Прыжок туржете с поворотом на 3/4 (270°) в поперечный шпагат с дополнительным поворотом на 90° с приземлением на одну или две ноги	WC Rotterdam (NED) 2010	
В/У	1	Ванесса Феррари	ITA	Прыжок тур жете (шпагат 180°), в кольцо с поворотом на ½ 180°	OG London (GBR) 2012	
В/У	1	Татьяна Фролова	USSR	Прыжок шагом со сменой ног в шпагат и поворотом на ½ -1/1 (180°-360°) в фазе полета (180° разведение ног после шпагата)		
В/У	1	Селестина Попа	ROU	олчком двумя ногами прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
В/У	1	Алисса Моерц	AUT	Прыжок согнувшись (тазобед. угол <90°) с поворотом на 1/1 (360°), так же с приземлением в упор лежа	European Championships Antalya 2023	
В/У	1	Каталина Ярковска-Ковальска	POL	прыжок в шпагат на 1/1 (360°) в кольцо	Wch Nanning (CHN), 2014	
В/У	1	Дора Вулкан	ROU	прыжок в шпагат на ½ (180°) в кольцо	TE Rio de Janeiro (BRA) 2016	
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		
В/У	2	Лорен Митчел	AUS	Поворот на 3/1 (1080) в приседе на одной ноге- свободная нога прямая	WCh Rotterdam (NED) 2010	
В/У	2	Ксения Семенова	RUS	Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги в аттитюде		
В/У	2	Тиенна К Нгуен	VIE	2/1 (720°) поворот –свободная нога на уровне горизонта переходит в поворот в приседе	WC Doha (QAT) 2018	
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	Wch Nanning (CHN), 2014	
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 Шарлотте/ Джентс Мартина	DEN/DDR	Двойной твист в группировке		
В/У	4	Светлана Тарасевич	BLR	Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2½ (900°)		
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	Лорране Оливьера дос Сантос	BRA	Двойной твист согнувшись с поворотом ½ (180°)	App W Cup Doha (QAT) 2021	
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°)		
В/У	4	Брена Дауэл	USA	Двойное сальто вперед согнувшись	WCh Glasgow (GBR) 2015	
В/У	5	Нелли Ким	USSR	Двойное сальто назад в группировке	OG Montreal (CAN) 1976	
В/У	5	Нелли Ким	USSR	Двойное сальто прогнувшись согнувшись	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
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/Татьяна Тужикова	USSR	Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Женская спортивная гимнастика – Буклет с символами

Содержание

Страница

3	Благодарности
4	Введение
5-6	Основные символы для всех снарядов
6-14	Брусья
14-22	Бревно и в/у
22-24	Прыжок

Примечание: снаряды идут не в олимпийском порядке

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.

БЛАГОДАРНОСТИ

Женский технический комитет благодарит следующих людей за помощь в подготовке и переводе брошюры символов:

1986	подготовка текста, символов, организация историческая справка	Маргот Дитц Джеки Фай	Германия США
1999, 2009, 2023	проект, производство, компьютеризация, обновление	Линда Чечински Офис ФИЖ	США
1999	редактра и английский перевод	Джеки Фай	США
1999, 2009	редактура и английский перевод	Линда Чечински	США
1999	французский и немецкий перевод	Агнета Гетберг Енсбела Фонсека Мияке Иветт Бразье Сабрина Клесберг	Швеция Португалия Франция Германия
1999 1997	испанский перевод русский перевод	Елена Лауро Нелли Ким Елена Лаури	Аргентина Беларусь США

ВВЕДЕНИЕ

История развития символьной записи

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

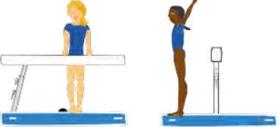
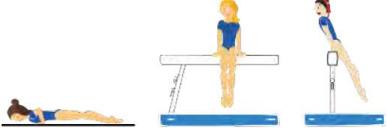
В период с 1980 по 1986 год условное обозначение прошло обширное практическое тестирование с целью достижения совершенства в соответствии с эволюцией гимнастики. Все упражнения, выполняемые на официальных соревнованиях ФИЖ (Олимпийские игры, чемпионаты мира, кубки мира и чемпионаты Европы среди взрослых 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.

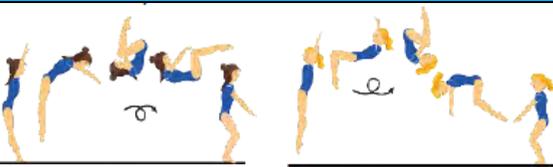
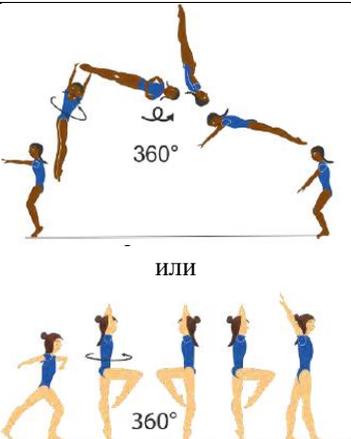
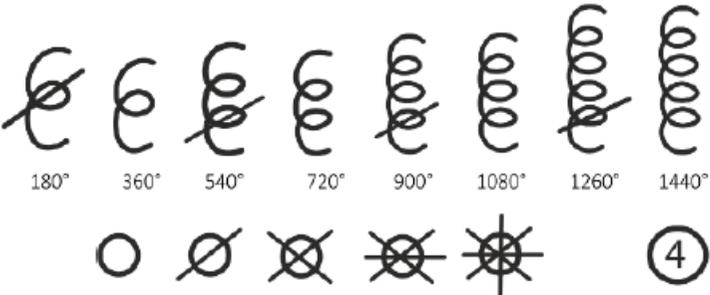
В 1985 году было опубликовано приложение, а в июле 1986 года вышло первое издание брошюры под названием «Предложение для введение международного языка символов в женской спортивной гимнастике». Затем, в 1990-91 г.г. ФИЖ выпустила видеофильм и брошюру для обучения и практики. Видео, а также прилагаемая 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.

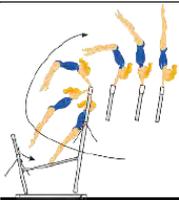
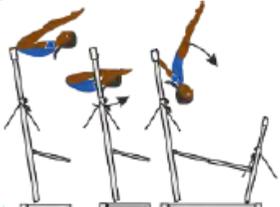
Благодаря постоянному прогрессивному развитию новых элементов в женской спортивной гимнастике, ЖТК рад опубликовать обновление брошюры символов 2021 г. с целью предоставления официальной редакции для судей. ЖТК надеется, что это обновленная брошюра поможет судьям:

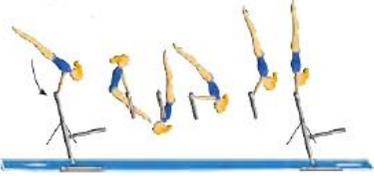
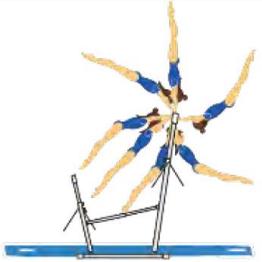
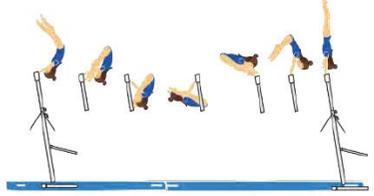
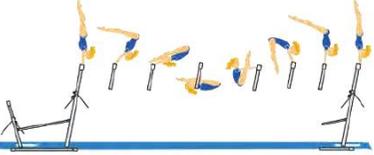
- точно записывать все выполненные элементы
- быстро определить содержание упражнения
- общаться с другими судьями из разных языковых групп и
- самое главное - запоминать во время соревнований динамические и современные упражнения целиком.

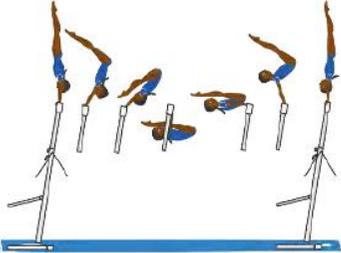
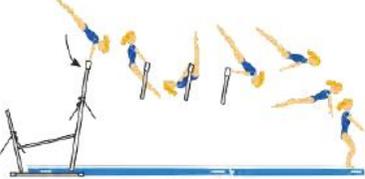
	ENGLISH		Русский
	Basic Symbols for All Apparatus		Основные символы для всех снарядов
	Hang		Вис
	Stable Support surface	=	Поверхность
	Stand frontways, rearways	⌋ ⌋	Стоять лицом вперед, назад
	Support, ie with support of hips	⌋	Упор, т.е. в упоре на бедрах
	Without support of the hips (clear)	⌋	Без упора/касания бёдрами
	Clear pike support	⌋	Высокий угол
	Handstand	!	Стойка
	Jump, Leap, Hop, flight phase	—	Прыжок или подскок, фаза полета

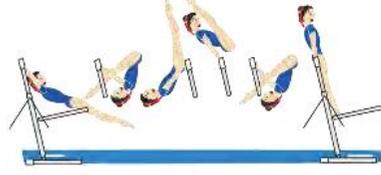
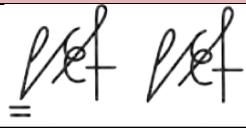
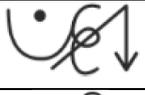
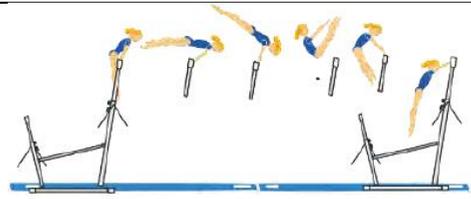
Leg and body positions			Положение ног и тела
	Tuck, pike, straddle	И V Λ	В группировке, согнувшись, ноги врозь,
	Kehr-rear, flank, wendy-front	r r	Спиной, боком, лицом
	Body position stretched, with step-out	/ \	Прогнувшись, с приземлением на одну ногу
Turns			Повороты
	around the breadth axis Forward, backward	r w	Вращение – сальто вперед, назад
 <p>или</p>	around the long axis		Вращение – винты и повороты
	around the median axis	L	Вращение боком

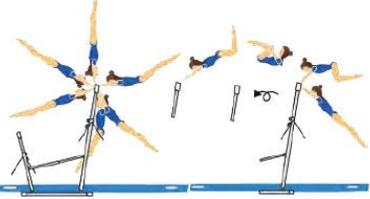
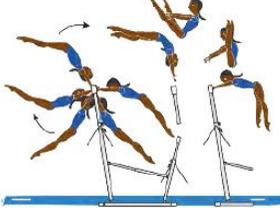
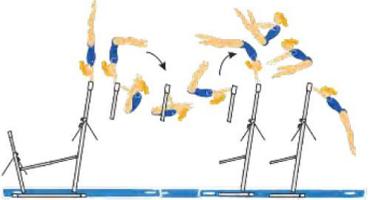
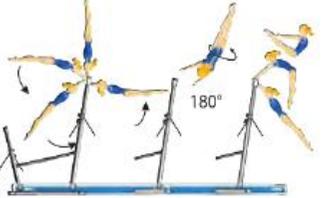
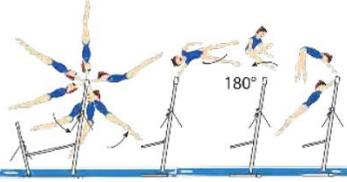
UNEVEN BARS			Брусья
Apparatus Specific Symbols			Символы для снаряда
Grip change			Перемена хвата
	with small flight phase	●	С небольшой фазой полета
	with large flight phase (LB to HB)	/	С большой фазой полета (с Н/Ж на В/Ж)
	with hop (mostly to reverse grip)	—	С подскоком (в основном в хват снизу)
	reverse grip (use only when necessary)	∟	Хват снизу (пользуйтесь только когда нужно)
	to L grip, to mixed L grip	~ ∞	Обратный хват, смешанный обратный хват
Flight bwd. over the			Полет вперед
	same bar	→	та же жердь
	From the HB over the LB	∟	С В/Ж через Н/Ж
	To handstand on the LB	↓	В стойку на Н/Ж
Leg Swing Movements			Махи ногами
	Squat on, stoop on, straddle on	И V ^ = = =	Поставить ноги в группировке, согнувшись, ноги врозь
	Squat through, stoop through	И V = =	Продеть ноги в группировке, согнувшись

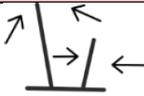
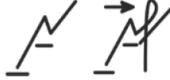
Casts			Отмахи
	Cast backward without/with reaching the handstand		Отмах, отмах в стойку
Cast to handstand			Отмах в стойку
	<ul style="list-style-type: none"> • release-hop change to reverse grip in handstand phase 		С подскоком в хват снизу в стойке
	<ul style="list-style-type: none"> • in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase 		Из хвата снизу – подскок/перехват в обратный хват (в стойке)
	Uprise to support/ handstand		Мах назад в упор, стойку
Circle Movements			Обороты
Underswings			Мах близко к жерди
	Underswing without/with support of the feet		Мах близко к жерди с/без опоры ногами
	Underswing bwd		Мах близко к жерди назад

Circles			Обороты
	Clear hip circle without/with reaching the handstand		Оборот назад не касаясь, так же в стойку
	Giant circle bwd. without/with reaching handstand		Большой оборот назад, так же в стойку
	Giant circle fwd. without/with reaching handstand (also in regular grip)		Большой оборот вперед, так же в стойку и в нормальном хвате
	Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand		Большой оборот вперед, в обратном хвате, так же в стойку
	Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand		Штальдер назад, так же в стойку
	Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip		Штальдер вперед, так же в стойку и в обратном хвате
	Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand		Оборот вперед согнувшись с упором или без упора ногами в стойку

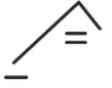
	Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand		Оборот назад согнувшись с упором или без упора ногами в стойку
	seat (pike) circle forward through clear extended support to finish near handstand		Оборот вперед в упоре согнувшись – выбить и закончить почти в стойке
Hip Circles and Hechts		Обороты касаясь и перелеты	
	with support of the hips fwd., bwd.		касаясь бедрами, вперед, назад.
	Hip circle bwd. with hecht		Оборот касаясь с перелетом
	Clear hecht		Перелет с оборота не касаясь
Kips		Подъёмы разгибом	
	Glide kip-up on the LB		Подъём разгибом на Н/Ж
	Glide, back kip to rear support		Подъём разгибом в упор сзади.

	Long hang Kip-up		Подъём разгибом на В/Ж
	Inverted pike swing fwd to rear support (fwd. seat circle)		Оборот вперед в упоре.
	Inverted pike swing bwd to rear support (bwd. seat circle)		Оборот назад в упоре
	Reverse kip-up on the LB		Подъём разгибом назад на Н/Ж
Elements with Long Axis Turns			Элементы с поворотом по продольной оси
	Underswing with 1/2 turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet		Мах близко к жерди с поворотом на 1/2 (180°) в упор на той же жерди с/без опоры ногами
	Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB		Мах с поворотом на 1/2 (180°) и перелет в стойку на Н/Ж
	Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°)		Большой оборот назад в стойку с поворотом на 1/1 (360°)
	Giant circle bwd. to handstand with 1 1/2 turn (540°)		Большой оборот назад в стойку с поворотом на 1 1/2. (540°)
Flight Elements with Breadth Axis Turn			Элементы с полетом
			Сальто
	Comaneci – Salto		Команечи

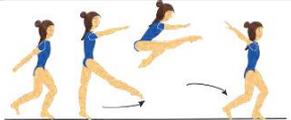
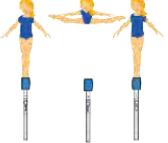
	Jägersalto		Егер
Counter Straddle Technique			Контр перелет ноги врозь
	Tkatchev		Ткачев
	Ricna-Straddle		Рична
Combination Turns in Flight			Полет и поворот
	Deltchev - Salto		Делчев
	Mixed Grip Salto		Сальто и смешанный хват
	Chorkina		Хоркина

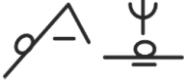
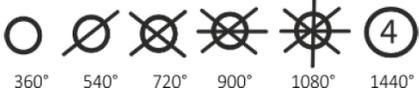
Flight from LB to a Hang on HB			Полет с Н/Ж в вис на В/Ж
	Counter movement fwd		Контр движение вперед
	Schaposchnikova		Шапошникова
	Stalder bwd. through a handstand with 1/2 turn (180°) and flight to a hang on the HB		Штальдер назад через стойку в поворотом на 1/2 (180°) и полетом на В/Ж
	Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB		Мах близко к жерди на Н/Ж и контр перелёт вперед в вис на В/Ж
Mounts - Examples			Наскок - примеры
	Indication of direction by arrows		Направление движения - стрелки
	Indication of take-off (flight)		Отталкивание
	Indication of flight up to the bar by a long line		Полет к жерди
	Straddle over or free Straddle over the LB to a hang on the HB		Ноги врозь через Н/Ж с или без толчка руками в вис на В/Ж
	Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar		Разножка
	Jump to handstand on the LB		Прыжок в стойку на Н.Ж
	Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB		Наскок ноги вместе с толчком руками в вис на В/Ж

Dismounts			Соскоки
	Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)		Мах близко к жерди в сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)
	Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)		Сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)
	Swing fwd. to double salto bwd. piked		Двойное сальто назад согнувшись
	Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to double salto fwd. tucked		Двойное сальто вперед в группировке с оборота вперед
	Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked		Отмах почти в стойку на В/Ж – сальто вперед в группировке
Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars			Пример – упражнение на брусьях
			

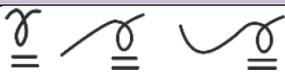
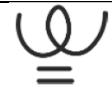
BALANCE BEAM AND FLOOR			Бревно и В/У
Apparatus Specific Symbols			Символы на снаряде
Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)		●	Точка (.) – исполнение элемента боком
	Handstand in Side Position	! (with dot above)	Стойка продольно
	Sit in SP	≡ (with dot above)	Сидя продольно
	Press to Handstand in SP	! (with line and dot)	Спичаг продольно
Mounts without/with support of the hands		—	Наскок с/без опоры руками
	free jump up to a straddle stand		Прыжок без опоры руками в положение ноги врозь
	jump up to straddle stand with support of hands		Прыжок в положение ноги врозь с опорой руками
Balance Stand			Удержания
	headstand, kneestand	! 9 (with dots below)	Стойка на голове, коленях
	planche support, clear (front support) planche		Удержание в горизонтальном положении

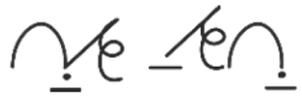
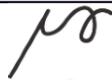
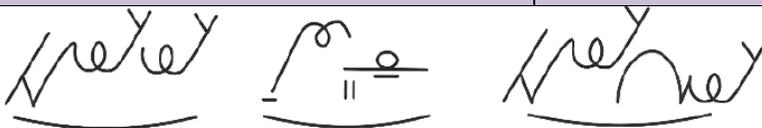
Stands on the ball of the foot (always in connection with the symbol)			Стоя на полупальцах (всегда соединяется с другим символом)
Waves			Волны
	Scale fwd., bwd on the ball of the foot		Удержание ноги впереди, сзади на полупальцах
	Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot		Волна вперед в ласточку на полупальце
	Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot		Волна боком в удержание ноги впереди на полупальцах
	Steps fwd, bwd		Шаги вперед, назад
	Split position – cross, side		Шпагат продольный и поперечный
take-off from both feet or land on both feet (use only if necessary)			Отталкивание или приземление на 2 ноги (пользуйтесь только когда нужно)
	Flic-flac land on both feet		Фляк на 2 ноги
Elements with flight phase and no additional support (free)			Элементы с фазой полета
	Free (aerial) walkover fwd.		Маховое.
Elements with support of one arm			Элементы с опорой на 1 руку
	Walkover fwd. on one arm		Переворот вперед на 1 руке
Long line for Elements with gainer preparation			Длинная линия – элементы ауэрбах
	Gainer salto tucked		Ауэрбах в группировке
	Gainer flic- flac		Фляк ауэрбах

Leaps, jumps, hops			Прыжки и подскоки
	Split leap fwd., stag leap		Прыжок шагом, олень
	Scissors leap fwd., bwd, Cat leap		Прыжок со сменой ног вперед, назад, с согнутыми ногами
	Tuck jump with ½ turn (180°) - take off from both legs		Прыжок в группировке с поворотом на ½ (180°) – отталкивание с 2х ног
	Wolf hop (one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.) – take-off from one leg		Пистолетик с 1й ноги
	Wolf jump – take-off from both legs		Пистолетик с 2х ног
	Scissors leap fwd. with ½ turn (180°) (Tour Jete)		Тур жете
	Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°)		Прыжок с одной ноги с поворотом на 1/1. (360°) – прямая нога на уровне горизонтали
	Split leap fwd. with leg change (Switch leap)		Прыжок со сменой ног
	Stretched jump with 1½ turn (540°)		Прыжок с поворотом на 1½. (540°)
	Pike jump		Прыжок согнувшись
	Straddle jump		Прыжок ноги врозь

	Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position		Прыжок с поворотом на ¼ в поперечный шпагат или полож. ноги врозь
	Schuschunova		Шушунова
	Ring leap, Ring jump		Прыжок в кольцо с 1й или 2х ног
Turns		Повороты	
	Turns on one foot		Повороты на 1й ноге
	1/1 illusion turn (360°)		Иллюзион 1/1 (360°)
	1½ turn (540°) in a scale fwd.		Поворот на 1½ (540°) с удержанием ноги впереди
	2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg		Поворот на 2/1 (720°) в приседе на 1й ноге
	1/1, 1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz., also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg		Повороты на 1/1, 1½ (360°, 540°) с ногой выше горизонтали, так же с поворотом на 1/1 (360°) с удержанием ноги
	1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward.		Поворот на 1/1. (360°) с удержанием ног сзади (бедро выше горизонтали)
	2/1 spin (720°) on back		Поворот на 2/1. (720°) на спине

Walkovers			Перевороты
	without flightphase fwd., bwd., swd. (<i>cartwheel</i>)		без полета вперед, назад, боком (колесо)
	with flight phase swd. (<i>Dive Cartwheel</i>)		С полетом боком
	with support of one arm fwd., bwd., swd.		С опорой на 1й руке вперед, назад, боком
	Free (aerial) walkover fwd., swd.		Маховое, маховое с поворотом
	Round off, free (aerial) round off		Рондат, рондат без опоры руками
	Butterflies fwd., bwd		Бедуинский прыжок вперед, назад
	Arabian walkover		Прыжок назад с поворотом на 1/2 (180°) - темповой переворот вперед
Handsprings			Темповые перевороты
	Handspring fwd., Flyspring		Темповой переворот вперед на одну или две ноги
	Flic-flac, with support of one arm		Фляк, фляк с опорой на одну руку
	Gainer Flic-flac		Фляк ауэрбах
Saltos			Сальто
	Forward – tucked, piked, stretched		Вперед – в группировке, согнувшись, прогнувшись
	Backward – tucked, piked, stretched, step-out		Назад – в группировке, согнувшись, прогнувшись, на одну ногу

	Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bw.		Боком – в группировке, согнувшись, прогнувшись. Отталкивание назад
	Whip- salto bw.		Темповое сальто
Double Salto			Двойное сальто
	Fwd., tucked, piked		Вперед – в группировке, согнувшись
	Bwd. tucked, piked		Назад – в группировке, согнувшись
Rolls			Кувьрки
	Roll fwd, Dive roll, hecht roll		Вперед, полет в кувырок
	roll bwd.		Назад.
	roll swd.		Боком
Examples for the Combination of Basic - and Specific Symbols			Примеры соединений основных символов
Acrobatic Elements with Long Axis Turns			Акробатические элементы с поворотом
Handstands			Стойки
	¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand		¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) поворот в стойке
	Jump with 1/1 (360°) to a handstand		Прыжок с поворотом на 1/1. (360°) в стойку
Rolls			Кувьрки
	Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°)		Кувырок назад в стойку с поворотом на 2/1 (720°).
	Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll		Прыжок с поворотом на 1/1. (360°) – кувырок вперед
Handsprings			Темповые перевороты

	Arabian handspring		С поочередной постановкой рук
	Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°) - after the hand support - before the hand support		Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) - после опоры руками - до опоры руками
	Flic-flac with 1/1 turn (360°)		Фляк с поворотом на 1/1 (360°)
Saltos			Сальто
	Fwd. tucked with 1/2 turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1 1/2 turn (540°)		Вперед в группировке с поворотом на 1/2 (180°), согнувшись с поворотом на 1/1 (360°), прогнувшись с поворотом на 1 1/2. (540°)
	Bwd. stretched with turn	 360° 540° 720° 900° 1080°	Назад прогнувшись с поворотом.
Saltos with combined turns			Сальто с поворотами
	Arabian tucked		Твист в группировке
	Double arabian tucked		Двойной твист в группировке
	Double salto bwd tucked, piked		Цукахара в группировке, согнувшись
Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam			Примеры символов на бревне
Mount Series		Наскок - соединение	
			
Dismount Series		Соскок - соединение	

tree tree

Exercise Symbol Notation
Example — Beam

Пример упражнения на бревне



Handwritten exercise notation for a beam, including symbols like a circle with a horizontal line, a vertical line, and the word 'tree'.

Start of exercise
 Начало упражнения

1) End of a beam pass

Empty space for notation.

Empty space for notation.

1) Конец линии

Exercise Symbol Notation
Example — Floor

Пример упражнения на в/у

Handwritten exercise notation for a floor, including symbols like a circle with a horizontal line, a vertical line, and the word 'tree'.

VAULT			ПРЫЖОК	
First Flightphase				Первая фаза полета
	Forward take-off — Handspring on to the horse			Вперед - наскок лицом к столу
	Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara)			Наскок с поворотом на ¼ - ½ (90°-180°) в 1й фазе (Цукахара)
	Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse			Рондат на мостик — фляк на стол
Second Flightphase				Вторая фаза полета
	Handspring fwd.			Переворот вперед
	Salto fwd., bwd.			Сальто вперед, назад
Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault (See Balance Beam and Floor)		Основные и специфические символы на прыжке (смотрите бревно и в/у)		
Handsprings — Group 1				Перевороты — Группа 1
Handspring fwd. with				Переворот с поворотом на
	1/1 turn (360°) on – Handspring off			1/1. (360°) в первой фазе – переворот вперед
	1/1 turn (360°) off			1/1. (360°) во 2й фазе
	1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off			1/1. (360°) в 1й фазе и 1/1. (360°) во 2й фазе
	½ turn (180°) on – ½ turn (540°) off			½. (180°) в 1й фазе и ½ (540°) во 2й фазе
Yamashita with ½ turn (180°)				Ямасита с поворотом на ½. (180°)
Saltos Fwd — Group 2				Сальто вперед - группа 2
	Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°)			Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)
	1/1 turn (360°) on – piked salto forward off			Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1й фазе – сальто вперед согнувшись
	Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off			Переворот вперед в 1й фазе, поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись

Handspring with $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3			Рондат на стол в 1й фазе $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90°-180°) (Цукахара) — Группа 3
	Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°)		Цукахара прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)
	Tsukahara with tucked salto backward off		Цукахара в группировке
Round-Off — Group 4			Рондат на мостик — Группа 4
	Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off		Рондат, фляк – сальто в группировке
	Round-off, flic-flac with $\frac{3}{4}$ turn (270°) on – piked salto backward off		Рондат, фляк с поворотом на $\frac{3}{4}$ (270°) – сальто согнувшись
Round-Off $\frac{1}{2}$ turn — Group 5			Рондат на мостик с поворотом на $\frac{1}{2}$ — Группа 5
	Round-off, flic-flac with $\frac{1}{2}$ turn (180°) on – piked salto forward off		Рондат, фляк с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) – сальто вперед согнувшись
	Round-off, flic-flac with $\frac{1}{2}$ turn (180°) on – Stretched salto forward off		Рондат, фляк с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) – сальто вперед прогнувшись