

Программа национальных
соревнований по
аэробной гимнастике на
2023 год

Возрастная категория	Программа выступлений	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавки
Малыши (2015-2016)	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа	Группа А - отжимание или Венсон отжимание Группа В - широко расставленные ноги в упоре Группа С - поворот 360° в воздухе Минимум Один Переход	Максимум 7 элементов от 0.1 до 0.4 баллов /или же один элемент ценностью 0.5 балла выборочно	Больше 7 -и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.5 балла Повторение элементов Больше 1 -го элемента приземления на шпагат
Дети (2012-2014)	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа Аэроданс	Группа А - отжимание или Венсон отжимание Группа В - широко расставленные ноги в упоре Группа С - поворот 360° в воздухе Минимум Один Переход	Максимум 7 элементов от 0.1 до 0.4 баллов /или же один элемент ценностью 0.5 балла выборочно	Больше 7 -и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.5 балла Повторение элементов Больше 1 -го элемента приземления на шпагат Аэроданс – запрещено участие больше би человек в команде.
Пре-юниоры (2009-2011)	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа Аэроданс	Группа А - переход с позиции вертолета на отжимание Группа Б - широко расставленные ноги в упоре с поворотом на максимум 360° или упор ноги вместе с поворотом максимум 360 Группа С - прыжок в группировке с поворотом на 360° Группа С - поворот 720° в воздухе Минимум два Перехода	Максимум 7 элементов от 0.2 до 0.6 баллов /или же один элемент ценностью 0.6 балла выборочно	Больше 7 -и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.6 балла Повторение элементов Больше 1 -го элемента приземления на шпагат Больше 1 -го элемента приземления на отжимание Больше 5 -и элементов, исполняемых на ковре Аэроданс – запрещено участие больше 8и человек в команде.

Возрастная категория	Программа выступлений	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавки
Юниоры (2006-2008 гг.)	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная Пара Трио Группа Аэроданс	1 элемент стоимостью 0.8 2 элемента стоимостью 0.7 4 элемента стоимостью 0.6 или меньше - Минимум три Перехода	От 0.2 до 0.8 баллов - максимум 7 элементов для индивидуальных выступлений женщин и мужчин и 7 элементов для смешанных пар, трио и групп или же один элемент ценностью 0.8 балла выборочно	- Больше 7-и элементов - Отсутствие обязательных элементов - Отсутствие группы элементов - Элементы ценностью выше на 0.8 балла - Повторение элементов - Больше 2-х элементов приземления на шпагат - Больше 5-и элементов, исполняемых на ковре - Больше 1-го элемента ценностью 0.8 балла Аэроданс – запрещено участие больше 8и человек в команде.

Возрастная категория	Программа выступлений	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавки
Сеньоры (2005г. и старше)	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа Аэроданс	Один элемент из каждой группы - A-B-C	От 0.3 до 1.0 баллов - максимум 9 элементов для индивидуальных выступлений женщин и мужчин и 8 элементов для смешанных пар, трио и групп / ценность элементов 0.1 и 0.2 - свободные элементы	- Больше 9 (8)-и элементов - Отсутствие группы элементов - Повторение элементов - Больше 2-х элементов приземления на шпагат - Больше 2-х элементов приземления на отжимание (позиция Венсон) - Больше 5-и элементов, исполняемых на ковре Аэроданс – запрещено участие больше 8и человек в команде.

Чемпионат Азербайджана

- Взрослые (2005 и старше)
- Юниоры (2006-2008)
- Пре-юниоры (2009-2011)

Чемпионат Баку

- Взрослые (2005 и старше)
- Юниоры (2006-2008)
- Пре-юниоры (2009-2011)
- Дети (2012-2014)

Первенство Азербайджана Кубок AGF

- Юниоры (2006-2008)
- Пре-юниоры (2009-2011)
- Дети (2012-2014)
- Малыши (2015-2016)

Первенство Баку

- Юниоры (2006-2008)
- Пре-юниоры (2009-2011)
- Дети (2012-2014)
- Малыши (2015-2016)