FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ 2017 – 2020г.

ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Утвержденные исполнительным комитетом ФИЖ

с изменениями после межконтинентального курса 12-18 декабря 2016

Для соревнований по женской спортивной гимнастике на

Олимпийских Играх
Молодежных Олимпийских Играх
Чемпионатах Мира
Региональных и Интерконтинентальных Соревнованиях
Международных Соревнованиях

*Континентальные или Региональные технические комитеты, учитывая уровень развития и возраст гимнасток, могут создать **Измененные Правила Соревнований** которые будут использоваться для проведения соревнований в странах с низким уровнем развития гимнастики или соревнований для молодежи (смотрите **FIG Age Group Development Program)***

Президент	Донатела Сакки	ITA
1ый вице-президент	Ким Даудел	AUS
2ой вице- президент	Куури Жу	CHN
Секретарь	Джоана Грат	AUT
Член	Любовь Бурда-Андрианова	RUS
Член	Елена Давыдова	CAN
Член	Татьяна Перская	USA
Представитель спортсменов	Бес Твидл	GBR
Консультант ЖТК	Наоми Валензо	MEX
Иллюстрации	Джеймс Стивенсон и Койчи Эндо	USA JPN
Оригинальные иллюстрации	Ингрид Никлас	GER
Исправлнение – иллюстрации, символы, таблицы	Маргот Диетс,	GER
	Линда Чечински и Милвия Бернаскони	USA ITA
Французский перевод	Ивет Браизер	FRA
Германский перевод	Сабрина Класберг	GER
Испанский перевод	Хелена Ларио	ARG
Русский перевод	Нелли Ким Елена Лаури	BLR USA
Английский	Линда Чечински	USA

Изменения в Правилах Соревнований

Публикация дополнений к правилам соревнований ФИЖ производится ЖТК ФИЖ после официальных соревнований ФИЖ. Публикация включает:

- все новые элементы с соответствующими номерами и иллюстрациями
- новые соединения

Дополнения к правилам соревнований с указанием даты их вступления в силу для дальнейших соревнований ФИЖ будут разосланы Генеральным Секретарем ФИЖ во все федерации.

Дополнительная информация

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

Сокращения

Комитеты	
ФИЖ	Международная федерация гимнастики
ЖТК	Жендский технический комитет
Документы	
TR	Технический регламент
Снаряды	
В/У	Вольные упрражнения
НЖ	Нижняя жердь
ВЖ	Верхняя жердь
Бригады	
Оценка Д	Оценка за трудность
Оценка И	Оценка за исполнение
Оценка Р	Оценка судей бригады рекомендация
Бригада Д	Оценивает трудность
Бригада И	Оценивает исполнение
Бригада Р	Выставляет контрольную оценку
Требования	
ДВ	Трудность
СВ	Надбавка за соединение
СР	Требование к композиции
СБ	Дополнительная надбавка за соединения
Компьютерные системы	
CIS	Система для коментаторов
IRCOS	Система видео оценки
JEP	Система оценки судей

Словарь

Качество исполнения	
Выразительность	Показать чувство или значение
Динамичное исполнение	Энергичное и сильное исполнение
Композиция	Требования к упражнению
Хореография	Танцевальные движения в упражнении
Точность	У каждого движения четкое начало и конец, уверенное исполнение

TABLE OF CONTENTS

TABLE OF CONTENTS

<u>Часть I</u>

Правила для участников соревнований

Статьи 1-5

Часть I Правила для участников соревнований

Подразделение 1– Цели

Цели

Правила Соревнований предназначены:

1. Для судейства на всех уровнях региональных, национальных и международных соревнований.
2. Для стандартного судейства четырех фаз официальных соревнований ФИЖ: квалификационных, финал командных соревнований, многоборье и финал на снарядах.
3. Используются для определения сильнейшей гимнастки в любых соревнованиях.
4. Являются руководством по построению упражнения для гимнасток и тренеров.
5. Предоставляют различную техническую информацию которая часто нужна судьям, тренерам и гимнасткам во время соревнований.

Подразделение 2 — Правила для гимнасток

Статья 2.1 Права гимнасток

2.1.1 Общее

Права гимнастки:

a) оценка ее выступления судьями корректно, справедливо и в соответствии с требованиями к правилам 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 соответсвии с правилами данных соревнований;
d) с разрешения председателя Жюри Соревнований повторение всего упражнения
  - если оно было прервано не по причине гимнастки;
  - если накладка порвана так что она была причиной падения, то гимнаска должна показать накладку судье Д1 сразу же после падения и до покидания помоста чтобы получить разрешение на повторение упражнения
    - *Примечание: гимнастка может повторить упражнение после выступления последней гимнастки на снаряде. Если она была последней гимнасткой, то после времени отдыха согласованного с Жюри Соревнований.*

e) покидание зала соревнований на короткое время по личной причине (*Примечание:соревнования не должны задерживаться из за гимнастки*);
f) получение через руководителя делегации результатов своего выступления.

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) гимнастка может использовать дополнительный(10см.) мат сверху основного мата при соскоках с брусьев и с бревна;
c) пользоваться магнезией на брусьях и делать маленькие отметки магнезией на бревне;
d) разрешается присутсвие одного тренера для страховки на брусьях ;
e) собраться после падения – 30сек. на брусьях и 10 сек. на бревне;
f) поговорить с тренером во время падения или между первым и вторым прыжком;
g) подать просьбу поднять брусья, если ее стопы касаются мата;

Разминка

– **В квалификационных соревнованиях, в соревнованиях многоборья и в финальных соревнованиях команд**
  - 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 и финал команд – 2 попытки
      - Квалификация на финал по снарядам и финал на прыжке – максимум 3 попытки
    - Бревно, в/у: 30 сек.
    - Брусья: 50 сек. на брусьях – включает подготовку брусьев

Примечание:

- *В квалификационных соревнованиях и в финальных соревнованиях команд время разминки принадлежит команде **(кроме прыжка)**. Команда должна распределить время так, чтобы осталось время для разминки последней гимнастки.*
- *В смешанных группах время разминки принадлежит гимнастке. Порядок гимнасток во время разминки должен быть таким же как и порядок выступления.*

- По окончании времени разминки подается сигнал гонгом. Если в это время гимнастка находится на снаряде, готовится или начала разбег на прыжок или на акробатический элемент, то она может закончить элемент или соединение. После гонга 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.

Статья 2.2 Обязанности гимнастки

a) Знать правила соревнований и вести себя в соответствии правилам.

b) Как минимум за 24 часа до начала опробования на помосте гимнастка или ее тренер должны подать письменную просьбу Председателю Жюри Соревнований об оценке нового элемента.

c) Поднятие снаряда на 10 см разрешается если во время упражнения гимнастка касается мата ногами. Об этом тренер должен сообщить во время заявки. Президент или член Жюри Соревнований должен подтвердить во время опробования.

Статья 2.3 Обязанности гимнастки

2.3.1 Общее

a) Представиться судье (поднятием 1ой или 2х рук) Д1 в начале и конце упражнения

b) Начать упражнение в течение 30 сек. после включения зеленого сигнала (на всех снарядах).

c) Продолжить упражнение в течение 30 сек. после падения на брусьях и 10 сек. на бревне (время начинается когда гимнастка становится на ноги после падения). В это время гимнастка может собраться, пользоваться магнезией, поговорить с тренером и наскочить на снаряд.

d) Покинуть помост сразу же после выполнения упражнения.

e) Изменять высоту любого снаряда (без разрешения).

f) Гимнастка не должна разговаривать с судьями во время соревнований.

g) Не задерживать соревнования: долго оставаться на помосте после выполнения упражнения и другим образом нарушать правила или мешать другим гимнасткам.

h) Не вести себя не дисциплинированно или оскорбительно и мешать другим гимнасткам

(например, делать отметки магнезией на ковре, повреждать поверхность снаряда во время подготовки к упражнению или убирать пружины из мостика, гимнастка прошла/пробежала под НЖ до начала упр.)

i) Оставлять дополнительный мат на месте (для приземления) во время всего упражнения на бревне и брусьях.

j) Пользоваться дополнительным матом (10 см) сверху основных матов для приземления (20 см) на прыжке, брусьях и бревне.

k) Участвовать в церемонии награждения одетой в форме соревнований (купальник/комбинезон) в соответствии с протоколом ФИЖ.

2.3.2 Форма для соревнований

a) Гимнастка должна, одевать спортивный непрозрачный купальник или гимнастический комбинезон (купальник с плотно прилегающими штанинами от бедра до голеностопа), который должен быть элегантно оформлен. Гимнастика может одевать лосины такого же цвета, как и купальник, под или сверху купальника.

b) 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 рукав; тонкие бретельки не разрешаются (минимум 2 см.).

c) Вырез купальника внизу не должен быть выше тазобедренного сгиба**.** Длина купальника не должна превышать горизонтальной линии проведенной на 2см ниже ягодиц.

d) Гимнастка может одевать чешки и носки.

e) Гимнастка должна, одевать номер предоставленный ФИЖ.

   a. В исключительных случаях (поворот на спине) по письменной просьбе гимнастки и с разрешения Жюри Соревнований номер может быть удален на время исполнения упражнения на бревне или вольных упражнений. Гимнастка должна показать номер судье Д1 перед началом упражнения.

f) Национальная эмблема должна быть на купальнике в соответствии с действующими правилами ФИЖ о рекламе.

g) Лого, реклама спонсоров на гимнастической форме должна соответствовать действующими правилам ФИЖ о рекламе.

h) В квалификационных и финальных командных соревнованиях форма должна быть единой. В квалификационных соревнованиях гимнастки одной федерации (не имеющей команды) могут выступать в разных купальниках/комбинезонах.

i) Накладки на брусьях, бандажи и бинты разрешаются. Они должны быть хорошо закреплены, быть в хорошем состоянии и не должны привлекать внимания. Предпочитаются бинты бежевого цвета или цвета кожи.

j) Ювелирные изделия не разрешается (браслеты или ожерелья). Гимнастка может одеть только маленькие сережки типа гвоздиков.

k) Не разрешаются набедренные и другие подкладки.

Статья 2.4 Сбавки

a) Наказание за нарушение правил описанных в подразделениях 2 и 3 считаются средними и большими ошибками, 0.30 за нарушения в поведении и 0.50 за нарушения на снарядах. Сбавка производится судьей Д[1] с сообщением Жюри Соревнований.
b) Дополнительные сбавки описаны в статье 8.3.
c) В экстремальных ситуациях могут сделать сбавку и отстранить гимнастку или тренера от соревнований.

Нарушения в поведении Председателем Жюри Соревнований после сообщения Бригады Д	
Нарушение	**Сбавка**
Нарушения по форме • Неправильные или не эстетичные подкладки • Нет национальной эмблемы или эмблема в неправильном месте • Нет стартового номера • Неправильная форма – купальник, бижутерия, цвет бинтов	0.30 из оценки Гимнастки/ Снаряде
Сбавки за форму в командных соревнования • Неодинаковые купальники *(гимнастки в одной команде)*	1.0 В Кфалификацииили Финале Комад на снаряде где замечено - из суммы командных балов *(один раз во время соревнований)*
Нахождение на помосте без разрешения	0.30 из окончательной оценки
Гимнастка вернулась на помост после окончания упражнения	0.30 из окончательной оценки
Другое недисциплинированное или оскорбительное поведение, включая. прохождение/пробег под НЖ после представления Бригаде Д	0.30 из окончательной оценки -
Неправильная эмблема рекламы	0.30 из окончательной оценки - когда требуется ответственными представителями - Команда - Гимнастка (индивид.соревнования)
Отсутствие на церемонии награждения	оценка/место команды/гимнастки аннулируются

Нарушения на снарядах Председателем Жюри Соревнований после сообщения Бригады Д	
Нарушение	**Сбавка**
Неправильное использование магнезии или повреждение снаряда	0.50 из окончательной оценки
Перестановка или удаление пружин из мостика	0.50 из окончательной оценки
Поднятие снаряда без разрешения	0.50 из окончательной оценки

Статья 2.5 Клятва гимнасток (FIG TR 7.12.2)

“ Принимая участие в Чемпионате мира (или в других официальных соревнованиях ФИЖ) я обязуюсь следовать правилам соревнований, не использовать допинг, соревноваться честно во имя спорта и чести гимнастов.”

Подразделение 3 — Правила для тренеров

Статья 3.1 Права тренеров

Права тренеров:

a) от имени гимнастки и руководителя делегации предоставить просьбу в письменном виде о поднятии снаряда или расценке нового прыжка или элемента (*статья 5.6);*
b) в течение разминки на помосте помогать гимнастке или команде за которую он/она несет ответственность на всех снарядах;
c) помочь гимнастке 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 того как зеленый сигнал включен чтобы убрать мостик
   - на бревне (и сразу же покинуть помост)
   - на брусьях – тренер или гимнастка (и 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 1ой и 2ой попытками на прыжке помочь гимнастке или поговорить с ней;
g) оценка гимнастки должна быть показана сразу же после выступления в соответсвии с правилами соревнований;
h) оказать помощь на всех снарядах в случае травмы или неисправности снаряда;
i) подать запрос Жюри Соревнований относительно оценки Д (ТР 8.4);
j) подать запрос Жюри соревнований относительно сбавок за превышение времени и выход за линии.

Статья 3.2 Обязанности тренеров:

a) Каждый тренер обязан знать правила соревнований и вести себя в соответствии с этими правилами;
b) представить порядок выступления и другую информацию оговоренную в правилах соревнований и/или техническом регламенте ФИЖ;
c) не менять высоту любого снаряда или добавлять, убирать или переставлять пружины в мостиках (см. Статью 2.1.1 о поднятии жердей) ;
d) не задерживать соревнования, не закрывать вид судьям, и не нарушать правила по отношению к другим гимнасткам;
e) не разговаривать с гимнасткой, подавать сигналы, подбадривать ее во время исполнения упражнения;
f) не разговаривать с судьями у помоста и/или другими лицами за пределами арены во время соревнований*(исключение: врач команды, руководитель делегации)*
g) не вести себя недисциплинированно или оскорбительно.
h) вести себя профессионально или показывать спортивное благородство.
i) показывать спортивное благородство во время церемонии награждения.

Примечание: Смотрите сбавки за нарушения и неспортивное поведение.

Допустимое количество тренеров у помоста

– Квалификационные соревнования и финал команд:
  - для полных команд - 1 жен. и 1 муж. или 2 жен.; если один тренер, то может быть муж.
  - для стран с 3, 2 или 1 гимнасткой – 1 тренер (жен. или муж.)
- Многоборье и финал на снарядах – 1 тренер на каждую гимнастку

3.3 Сбавки за поведение тренера

Председателем Жюри Соревнований (После совещания с Жюри Соревнований)	Карточки для офицальных соревнований ФИЖ и других зарегестрированных соревнований
Поведение тренера без влияния на оценку гимнастки/команды	
− Неспортивное поведение *(во всех фазах соревнований)*	1ый раз– желтая карточка *(предупреждение)*
	2ой раз – красная карточка и удаление тренера с помоста*
– Другое скандальное, недисциплинированное или оскорбительное поведение *(во всех фазах соревнований)*	Красная карточка и удаление треренра с помоста*

Поведение тренера с влиянием на оценку гимнастки/команды	
Неспортивное поведение *(во всех фазах соревнований)* *- например, задерживание или прерывание соревнований без причины, обращение к судьям на снаряде (кроме Д1 для подачи протеста)* - разговор с гимнасткой, подавание сигналов, подбадривание ее во время исполнения упражнения	1ый раз – 0.50 *(с оценки гимнастки/команды на снаряде)* и желтая карточка *(предупреждение)*
	1ый раз – **1.00** *(с оценки гимнастки/команды на снаряде)* и желтая карточка *(предупреждение)* если тренер говорит агрессивно по отношению к судьям.
	2ой раз – **1.00** *(с оценки гимнастки/команды на снаряде)*, красная карточка и удаление треренра с помоста*
– Другое скандальное недисциплинированное или оскорбительное поведение *(во всех фазах соревнований)* *Например неразрешенное нахождение у помоста во время соревнований.*	**1.00** *с оценки гимнастки/команды на снаряде)*, Красная карточка и удаление треренра с помоста*

Примечание: *Если удаляется один из двух тренеров с помоста, то его можно заменить* ***один раз*** *во время всех соревнований (например в кфалификации)*

1ое нарушение = желтая карта
2ое нарушение = красная карта, после которой тренер не может находиться на помосте во всех фазах соревнований.

** Если у делегации один тренер, то он/она может остаться на помосте, но этот тренер не получит аккредитацию на следующий Чемпионат Мира или Олимпиаду.*

Статья 3.4 Протесты

Более подробно описано в статье 8.4 технического регламента

Статья 3.5 Клятва Тренера

“Именем тренеров и членов делегации мы обещаем показывать спортивное благородство и вести себя в соответсвии с основами Олимпийского движения. Наша цель – научить спорсменов вести себя в соответсвии с правилами ФИЖ и не пользоваться допингом.»

Подразделение 4 — Правила для Технического Комитета

Женский Технический Комитет ФИЖ

На официальных соревнованиях ФИЖ Жюри Соревнований и наблюдатели на снарадах состоят из членов Женского Технического Комитета (ЖТК)

4.1 Президент ЖТК

Призидент ЖТК или ее заместитель возглавляет Жюри Соревнований и вместе с другими членами Жюри Соревнований отвечают за

a) общее техническое руководство соревнованиями в соответсвии с Техническим Регламентом ФИЖ;
b) руководство и проведение совещания судей до начала соревнований;
c) применение правил данных соревнований как указано в правилах для судей
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) следование расписанию указанному в плане соревнований;
f) контролирование работы наблюдателей на снарядеи вмешание если нужно. За исключением травмы гимнастки, 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 TR 8.4;
h) вместе с членами жюри соревнований выдает предупреждения судьям или заменяет судей которые судят неудовлетворительно или нарушают Клятву Судей;
i) вместе с членами ЖТК после соревнований проводит полный анализ соревнований для того чтобы найти ошибки в судействе и подать результаты судейства Дисциплинарной коммисии ФИЖ.
j) наблюдение за проверкой о соответсвии снарядов с правилами для снарядов ФИЖ;
k) при необычных или специальных обстоятельствах назначает судью;
l) предоставляет отчет ИК/ФИЖ, который должен быть отправлен в секритариат ФИЖ не позднее чем 30 дней после окончания соревнований со следующей информацией:
- Замечания по проведению соревнований, рекомендации для проведения соревнований в будующем.
- Детальный анализ работы судей (через 3 месяца) с предложениями о
    - поощрении лучших судей
    - вынесении санкций тем судьям которые не выполнили требования к судейству
- Список включающий все вмешательства в выведениеоценок во время соревнований
    - изменение оценок до и после их показа
- Технический анализ работы судей бригады Д.

4. 2 Члены ЖТК

Во время каждой фазы соревнований, каждая из них является членом Жюри соревнований или наблюдателем на снаряде.

Обязанности членов ЖТК:

a) Участвовать в проведении совещания судей, руководить так чтобы было правильное судейство на своем снаряде;
b) применять правила для судей справедливо, постоянно и полностью в соответсвии с правилами и критериями;
c) записывать все содержание упражнения символами;
d) подсчитаь оценки Д и И (контрольная оценка) для оценки работы бригад Д, Р и И;
e) контролировать окончательную оценку за каждое упражнение;
f) контролировать что каждая гимнастка получает правильную оценку за выполнение упражнения и вмешаться если надо;
g) контролировать чтобы снаряды в тренировочном, разминочном и зале для соревнований соответсвовали предписанным нормам ФИЖ.

Подразделение 5 — Правила для судей и структура Жюри на снарядах

Статья 5.1 Обязанности судей

Каждая судья полностью и индивидуально отвечает за свою оценку.

Все члены Жюри на снарядах обязаны:

a) Владеть полными и точными знаниями следующих документов:
   - Технический регламент ФИЖ
   - Правила соревнований ФИЖ для женской спортивной гимнастики
   - Правила для судей ФИЖ
   - Другой технической информации нужной для судейства;

b) иметь и предоставить удостоверение судьи Брэве и книжку соревнований для текущего цикла;
c) иметь категорию которая разрешается на данных соревнованиях;
d) хорошо понимать современную гимнастику и понимать значение, цель, интерпретацию и применение каждого правила;
e) принимать участие в заседании судей до соревнований (исключительные случаи отсутствия рассматриваются ФИЖ/ЖТК);
f) присутствовать на собрании на котором обсуждаются организационные вопросы или специальные инструкции для судейства (например, пользование компьютерной системой для введения оценок);
g) присутствовать во время опробования снарядов на помосте (обязательно для всех судей)
h) быть готовой для судейства на всех снарядах;
i) выполнять следующие функции:
   - Правильно заполнять судейские листы
   - Пользоваться компьютером или механическим оборудованием
   - Обеспечить оптимальное прохождение соревнований
   - Эффективно общаться с другими судьями

j) Быть готовой, отдохнувшей и пунктуальной на собрании минимум за час до соревнований как указано в расписании соревнований.
k) Одевать официальную форму ФИЖ (темно синий костюм – юбка или штаны и белая блузка), кроме Олимпийских Игр, где форма предоставляется организующим комитетом.

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, нравственно и в случае сомнения дать преимущество гимнастке
d) использовать листки с символами и записывать свои оценки;
e) во время соревнований судья должна не покидать свое место, (исключение – по согласию судьи Д1) и не контактировать и/или вести дискуссии с другими людьми, например тренерами, главами делегаций и другими судьями из бригады.

Наказание за плохое судейство и поведение будет дано по правилам для судей ФИЖ или по техническому регламенту соревнований.

Статья 5.2 Права судей

В случае вмешательства наблюдателя на снаряде, судья имеет право объяснить свою оценку и согласиться (или не согласиться) изменить оценку. В случае разногласия Жюри соренований может изменить оценку судьи, и сообщить судье о принятом решении.

В случае санкции принятой против судьи, она имеет право подать протест
- Жюри соревнований, если санкция была предпринята наблюдателем на снаряде или
- Апелляционному Жюри, если санкция была предпринята Жюри Соревнований.

Статья 5.3 Состав Жюри на снарядах

Жюри на снарядах (Бригады судей)

На официальных соревнованиях ФИЖ, Чемпионатах Мира и Олимпийских Играх, жюри на снарядах состоит из бригады Д (трудность), Бригады И (исполнение), и бригады Р (Рекомендация).

– Бригада Д выбирается в соответствии с результатами жеребьевки и по правилам технического регламента ФИЖ.
– Бригада И и дополнительные судьи выбираются в соответствии с результатами жеребьевки и по правилам технического регламента ФИЖ или правил соревнований.

– Бригада Р назначается президентской комиссией ФИЖ .

Структура судейских бригад для различных соревнований:

ЧМ и ОИ **Бригада из 9 судей**	Международные **Мин. 4 судей**
2 **Д-** судьи	2 **Д-** судьи
5 **И-** судьи 2 **Р** судьи	2/4 **И-** судьи

Судьи на линии и хронометристы

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

Разрешается изменение состава бригад на международных и национальных соревнованиях.

Статья 5.4 Функции жюри на снарядах

5.4.1 Функции бригады Д

a) Бригада Д записывает все упражнение символами, оценивает упражнение независимо и непредвзято. По окончании упражнения бригада вместе определяет оценку Д. Обсуждение оценки разрешается.

b) $Д^2$ вводит оценку Д в компьютер.

c) Оценка Д включает:

- Стоимость трудности элементов
- Требования к композиции
- Надбавки за соединения на каждом снаряде

d) Бригада Д на прыжке ответственна за соблюдение время разминки на прыжке.

Функции судьи $Д^1$:

a) Посредник между бригадой и наблюдателем на снаряде. Наблюдатель на снаряде в случае надобности контактирует Жюри Соревнований.

b) Согласовывает работу судей на линии, хронометристов и секретарей.

c) Обеспечивает оптимальное прохождение соревнований на снаряде включая контролирование времени разминки.

d) Включает зеленый сигнал или показывает другой сигнал для начала упражнения в течении 30 сек.

e) Наблюдает за тем чтобы сбавки за время, выход за ковер и сбавки за дисциплину были произведены до показа окончательной оценки.

f) Наблюдает за тем чтобы были сделаны следующие сбавки:

- Гимнастка не представилась до или после упражнения.
- Оценка 0.00 за не засчитанный прыжок
- Страховка на прыжке, во время упражнения или в соскоках
- Короткое упражнение

После окончания соревнований бригада Д должна
Предоставить письменный отчет по соревнованиям, в соответствии с инструкцией данной Президентом ЖТК, содержащим следующую информацию:

- отчет с перечислением всех нарушений и сомнительных решений принятых по оценке, с указанием номера и фамилии гимнастки.
- во время совещания судьи должны представить записи упражнений символами. Листы с символами по окончанию соревнований сдаются наблюдателю на снаряде.

5.4.2 Функции бригады И

Судьи должны

a) При оценке упражнения быть внимательными, производить соответствующие ошибкам сбавки корректно, независимо и без совещания с другими судьями.

b) Записывать следующие сбавки:

- общие сбавки
- специфические сбавки на снаряде за исполнение
- сбавки за недостаток/отсутствие артистичности

c) Заполнять листки с оценками с понятной подписью или точно вводить сбавки в компьютер.
d) Предоставить при необходимости запись всех упражнений.

Статья 5.4.3 Функции судей Р

Судьи Р присутствуют на Олимпийских Играх и Чемпионатах Мира чтобы быстро и автоматически исправить оценку по исполнению и артистичности.

В бригаде Р две судьи. Бригада Р может присутствовать на любых официальных соревнованиях ФИЖ где есть ИРКОС. На других соревнованиях Бригада Р не обязательна.

Статья 5.5 Функции Судей на линии, хронометристов и секретарей

5.5.1 Функции Судей на линии и хронометристов

Эти судьи назначаются по результатам жеребьёвки среди судей имеющих Брэве и выполняют следующие функции:

Судья на линии

- судья на линии на прыжке и в/у показывает выход гимнастки за ковер или за линию “коридора” на прыжке поднятием флага
- судья на линии сообщает судье Д1 о сбавке и подает сообщение в письменной форме (с подписью).

Хронометристы

- контролируют время 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 нарушение сообщают в письменной форме бригаде Д)
- предупреждают гимнастку о времени звуковым сигналом (на бревне)
- при нарушении или сбавке сообщают в письменном виде бригаде Д
- на соревнованиях где нет электронных табло судья должна точно записать время превышения.

5.5.2 Функции секретарей

Секретари обычно назначаются Организационным комитетом. Они должны знать правила соревнований и уметь пользоваться компьютером.

Под наблюдением Д1 на снаряде они отвечают за правильность введения информации в компьютер:
– за соблюдение порядка выступления команд и гимнасток
– за включение зеленого и красного света
– за правильный показ окончательной оценки.

Статья 5.6 Расположение мест жюри

Места для судей должны быть расположены так, чтобы судьи хорошо видели исполнение всего упражнения гимнастки.

– Центр снаряда и место расположения бригады Д на снаряде должны находиться на одной линии.

– Хронометристы должны располагаться около жюри на снаряде (с любой стороны).

– Судьи на линии должны располагаться в противоположных углах и контролировать 2 ближайшие к ним линии.

– Судьи на линии на прыжке должны располагаться в дальнейшем углу мата приземления.

– Расположение бригады И: по направлению часовой стрелки вокруг снаряда, начиная слева от бригады Д (смотрите рисунок)

Прыжок:

2	Р2	3			4	
1	Р1	Д^2	Д^1	Секр.		5

Брусья

2	3	Р1			4	
1	Д^2	Д^1	Секр	Р2		5

Бревно:

2	3	Р2			4	
1	Р1	Д^2	Д^1	Секр.		5

В/У:

2	3		Р2		4	
Р1	1	Д^2	Д^1	Секр.		5

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

5.7 Клятва судей (ТР 7.12)

На Чемпионатах Мира и других важных международных соревнованиях Жюри и судьи должны дать следующую клятву:

"Я обещаю, что во время судейства Чемпионата мира (или других соревнований ФИЖ) я буду судить объективно, уважая и следуя правилам соревнований, в духе спортивного благородства."

Часть II

Оценка Упражнений

СТАТЬИ 6-9

Часть II Оценка упражнения

Статья 6 — Вывод оценки

6.1 Общее

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

6.2 Вывод окончательной оценки

a) Окончательная оценка на каждом снаряде состоит из двух отдельных оценок – оценка Д и оценка И.

b) Бригада Д выводит оценку Д за содержание упражнения, бригада И выводит оценку И за исполнение и артистичность.

c) Окончательная оценка это сумма оценки Д и И. Оценка включает нейтральные сбавки (смотрите 5.4.1).

d) Баллы, набранные в многоборье – это сумма окончательных оценок на каждом снаряде.

e) Баллы, набранные командой подсчитываются с учетом технических правил соревнований.

f) Квалификация на финал командных соревнований, финал по многоборью и финал на снарядах проходит в соответствии с техническими правилами соревнований.

g) Повторение упражнения не разрешается.

Вывод окончательной оценки

Оценка Д + Оценка И* = окончательная оценка

Пример вывода оценки:

– Оценка Д		
Трудность (3 С-, 3 Д-, 2 И-)		+ 3.10 .
Требования композиции		+ 2.00
Соединения		+ 0.60.
	Оценка Д	**5. 70**
– Оценка И		10.00 Б.
Исполнение	– 0.70	
Артистичность	– 0.30	– 1.00
	Оценка И	**9.00**
	Оконч. оценка	**14.70**

- ***Оценка И**: сумма сбавок за исполнение и артистичность отнимается от 10.00. При выводе оценки И отбрасываются низшая и высшая оценки, и выводится средняя из трех оценок.*

6.3 Короткое упражнение

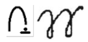
Гимнастка может получить максимальную оценку 10.00 за исполнение и артистичность.

Сбавки за короткое упражнение бригадой Д (из 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 3х элементов

 (без приземления первоначально на стопы) 

Оценка:

<u>Оценка Д</u>

DV (A + C + A + 0 + 0 + E)	+ 1.00 P.
CR # 2, # 3 #4	+ 1.00 P.
Оценка Д:	**+ 2.00 P.**

<u>Макс.</u>. оценка И за Исполнение и Артистизм **<u>может быть</u> 10.00**

Сбавки (2 падения, высота, амплитуда, т.д.) – **4.10**

Оценка И **<u>5.90</u>**

Окончательная оценка 7.90

Окончательная оценка после сбавки за короткое упражнение:

7.90 – 6.00 (короткое упражнение) = **1.90**

Подразделение 7 — Правила для оценки Д

7.1 Оценка Д (Содержание упражнения)

- Оценка Д на прыжке это трудность элемента в Таблице Прыжков.

- Оценка Д на брусьях, бревне и в/у состоит из суммы **8** наиболее трудных элементов, требованиям к композиции и надбавок за соединения.

7.2. Стоимость (трудность) элемента (ДВ)

При построении упражнения основой должно быть артистическое исполнение танцевальных и гимнастических элементов.

Трудность (ДВ) - это элементы из Таблицы Элементов в правилах соревнований. Таблица не ограничена, она может быть расширена по требованиям.

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

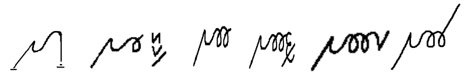
– Трудность элементов
  - А- = 0.10 .
  - Б- = 0.20
  - С- = 0.30
  - Д- = 0.40
  - И- = 0.50
  - Ф- = 0.60
  - Ж- = 0.70
  - Н = 0.80
  - I = 0.90

7.2.1 Признание трудности (ДВ) элементов

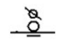
a) Чтобы получить трудность элемент должен быть выполнен в том положение тела которое указано в Таблице Элементов

b) .Трудность за элемент в упражнении дается только один раз (в хронологическом порядке).

c) **Арабские сальто считаются элементами вперед.**



d) **Признание одинаковых и разных элементов**

- Разные танцевальные элементы с одним номером в Таблице Элементов получат трудность один раз в хронологическом порядке.
- Максимальное количество засчитываемых поворотов:
  - Повороты в пассе - 4/1 turn *(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  , ) -1½ *(540°)*
  - Сложные прыжки и подскоки (например.  - 1/1 (360°)

e) Элементы считаются **<u>разными</u>** если у них **<u>разные номера</u>** в Таблице Элементов

f) Элементы считаются **одинаковыми** если они находятся под одним номером в Таблице Элементов и

На Брусьях

- 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

Танцевальные элементы

- Отталкивание с одой или двух ног с одинаковым положением ног в прыжке, например прыжок пистолетик с одной или двух ног
- элементы выполненные вдоль или поперек бревна
    - 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 меняют элемент)
- 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.

Элементы считаются <u>разными,</u> если они находятся под разными номерами в Таблице Элементов.

Элементы считаются ***разными,*** если они находятся под одинаковыми номерами, но имеют

Акробатические элементы:

- разные положения тела (в группировке, согнувшись или прогнувшись) в сальто
- разные градусы поворота ½, 1/1, 1½(180°- 360°-540°), и т.д.)
- исполняемые с опорой на одну или две руки или без опоры на руки
- с отталкиванием с одной или двух ног в акробатических элементах.

Танцевальные элементы:

– Повороты на одной ноге (вперед/назад плечем) считаются разными только если они исполняются в одном прямом соединении. ДВ дается за оба элемента (кроме полож. пассе или нога ниже горизонтали).

7.2.2 Зачитывание элементов производится в хронологическом порядке.

a) В случае, когда не выполнены технические требования к исполнению элемента
    - дается другой элемент из Таблицы Элементов
    - ДВ не дается или
    - дается ДВ на одну группу трудности меньше.

b) Если элемент засчитывается как другой элемент (из Таблицы элементов) из за невыполнения технических требований к исполнению элемента, и элемент повторяется в упражнении с правильной техникой, то оба элемента получают трудность (ДВ).

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

c) Если засчитывается элемент одной группой трудности меньше из за невыполнения технических требований к исполнению элемента, и элемент исполняется еще раз, это считается повторением, и элемент не получит трудность (ДВ).

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

7.2.3 Признание новых прыжков, элементов и соединений

ФИЖ рекомендует гимнастам и тренерам подавать новые прыжки и элементы которые еще не исполнялись и/или не существуют в Таблице Элементов по электронной почте, факсу или почте в любое время. ЖТК также рассмотрит элементы которые еще не исполнялись.

a) В принципе, только элементы которые исполнялись будут добавлены в Таблицу Элементов
b) Чтобы засчитать новый элемент, он должен быть удачно выполнен (без падения) в первый раз на официальных соревнованиях ФИЖ
    - *Олимпийские Игры*
    - *Чемпионат Мира*
    - *Юношеские Олимпийские Игры*

c) Элемент не будет назван в честь гимнастки, если больше чем одна гимнастка выполняет его в первый раз. Элемент должен быть минимум группы С.

d) Новые элементы должны быть представлены не позднее сроков (день, час), указанных в Рабочем плане. Просьба о расценке элемента должна сопровождаться техническим описанием элемента, а также DVD.

e) ЖТК ФИЖ расценит следующее:

– Трудность новых прыжков *(группу и номер)*
– Трудность новых элементов
– Сложность соединения

f) Расценка стоимости элемента для официальных соревнований ФИЖ может быть отличной от той, которую гимнастка получила ранее на других соревнованиях.

g) О принятом решении относительно стоимости новых прыжков и элементов будет сообщено в письменном виде

– Федерации, приславшей просьбу о расценке стоимости элемента
– Судьям при проведении судейского семинара и совещании судей перед началом соревнований.

На международных соревнованиях новые прыжки и элементы могут быть представлены техническому директору соревнований и/или техническому представителю ФИЖ. Решение о стоимости элемента принимается на техническом заседании перед началом соревнований.

a) Это решение действительно **только** на этих соревнованиях.

▪ Новые прыжки/элементы должны быть переданы техническому делегату президента ЖТК для рассмотрения на следующем собрании ЖТК.

• Эти элементы появятся в Дополнениях к Правилам соревнований только после того как они были поданы, утверждены и выполнены на официальных соревнованиях ФИЖ.

7.3 Требования к композиции (CP) 2.00 Б.

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

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

7.4 Надбавки за соединения (CB)

Надбавки достигаются путем выполнения разнообразных уникальных и сложных комбинаций различных элементов, на брусьях, бревне и в/у**.**

a) Элементы в CB не обязательно должны быть из 8 элементов, которые засчитываются в ДВ. Все элементы должны быть из Таблицы Элементов.

b) Надбавки за CB на брусьях, бревне и в/у:
- +0.10
- +0.20
- +0.30

c) Формулы надбавок за соединения на снарядах описаны в Статьях 11, 12 и 13.

d) Элементы пониженные в стоимости, могут быть использованы для получения надбавки за соединение.

e) Надбавка дается только при исполнении соединения без падения.

7.4.1 Прямые и непрямые соединения

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

Прямые соединения это такие, в которых элементы выполняются
a) Без остановки между элементами
b) Без промежуточного шага между элементами
c) Без касания стопой бревна между элементами
d) Без потери равновесия между элементами

e) без чрезмерного разгиба ног/таз. сустава по окончанию 1го элемента и начале 2го элемента

f) без дополнительного маха руками

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

Засчитывание прямых и непрямых соединений на вольных должно быть в пользу гимнастки.

Порядок выполнения элементов в соединениях может быть свободным на бревне, в/у и брусьях (за исключением СР, где указан порядок выполнения трудности).

7.4.2 Повторение элементов в СВ (СБ на бревне)

a) При повторе элемента в другом соединении гимнастка не получит надбавку за соединение.
   - Признание элементов производится в хронологическом порядке.

b) Некоторые элементы на брусьях, акробатические элементы на бревне и в/у, могут повторятся в одном соединении. Нельзя повторять танцевальные элементы.

c)
   - На брусьях – выполнение дважды Ткачев – Ткачев или 2 штальдера с поворотом на 360
   - Бревно –2 фляка с поворотом на 360
   - В/у – непрямое или прямое соединение, включая два темповых сальто переход в двойное сальто назад согнувшись.

d) В прямом соединении 3х или более элементов, повторяемый элемент с фазой полета на брусьях или сальто на бревне и в/у должны быть в прямом соединении.

Примеры:

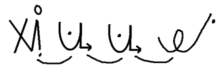
D + D + D
0.10 + 0.10

D + D + D
CV 0.20 + 0.20
SB + 0.10

a) В прямом соединении 3х или более элементов, повторяемый элемент с полетом на брусьях или сальто на бревне и в/у должны быть в прямом соединении

СВ дается за все соединения.

Брусья



D + D + **X** + D

СБ + 0.40 0.10 + 0.20 + 0.10

Элемент  можно использовать:
- 1ый раз как 2ой элемент в соединении
- 2ой раз как соединение 2х одинаковых элементов
- 3ий раз как 1ый элемент в новом соединение

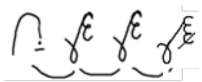
Бревно

C + C + X
CV +0.10 +0.10
SB +0.10

Сумма СВ + 0.20 и СБ + 0.10

Сальто  можно использовать:
- 1ый раз как 2ой элемент в соединении
- 2ой раз как 1ый элемент в следующем соединении
- 3й раз как соединение 2х одинаковых сальто

В/У



C + X + C

СВ + 0.20 0.10 + 0.10

Сальто  может быть засчитано:
- 1й раз как соединение 2х одинаковых сальто
- 2й раз как 1й элемент в новом соединении

Часть 8 — Правила для оценки И

8.1 Оценка И 10.00 *(Исполнение)*

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

Оценка И включает сбавки за**:**
– исполнение
– артистичность.

8.2 Оценка упражнения бригадой И

Каждая судья бригады И оценивает упражнение индивидуально.

Каждое упражнение оценивается по сравнению с безошибочным исполнением. Сбавки делаются за отклонения от безошибочного исполнения.

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

Статья 8.3 – Таблица общих ошибок и сбавок

Ошибки		Мал. 0.10	Ср. 0.30	Бол. 0.50	Очень бол. 1.00 или бол.
Сбавки бригады И и Р					
Ошибки в исполнении					
– Согнутые руки или колени	Кажд. раз	X	X	X	
– Разведение ног или коленей	Кажд. раз	X	X Ширина плеч или больше		
– Ноги перекрещены во время исполнения элементов с поворотами	Кажд. раз	X			
– Недостаточная высота элементов	Кажд. раз	X	X		
– Недостаточная точность группировки, положения согнувшись в одном сальто	Кажд. раз	X 90˚ Угол в колене/бедре	X >90˚ Угол в колене/бедре		
– Неспособность сохранить положение прогнувшись (раннее сгибание)	Кажд. раз	X	X		
– Неуверенность во время исполнения элементов и движений	Кажд. раз	X			
– Попытка без исполнения элемента	Кажд. раз		X		
– Отклонение от прямого направления	Кажд. раз	X			
Осанка и положение ног в элементах (не танц.) – Положение тела – Носки не натянуты, расслабленные стопы – Недостаточный шпагат в танц./акро элементах (без полета)	 Кажд. раз Кажд. раз Кажд. раз	 X X X	 X		
– Не выполненеы технические требования элементу *(см. ст. 9)*	Кажд. раз	X	X	X	
– Точность	Кажд. раз	X			
– Соскок слишком близко к снаряду (брусья, бревно)			X		
Ошибки в приземлении (все элементы включая соскоки)		Если нет падения, макс. сбавка за приземление не может превышать 0.80			
– Разведенные ноги при приземлении	Кажд. раз	X			
– Дополнительные махи руками		X			
– Недостаточное равновесие	Кажд. раз	X	X		
– Дополнительные шаги, небольшой подскок	Кажд. раз	X			
– Очень большой шаг или подскок *(больше чем ширина плеч)*	Кажд. раз		X		
– Ошибки в положении тела	Кажд. раз	X	X		
– Глубокий присед	Кажд. раз			X	
– Опора на маты или на снаряд одной или двумя руками	Кажд. раз				1.00
– Падение на колени или на таз	Кажд. раз				1.00
– Падение на снаряд	Кажд. раз				1.00
– Гимнастка не приземлилась первоначально на стопы					1.00

Статья 8.3 – Таблица общих ошибок и сбавок

Ошибки		Мал.	Ср.	Бол.	Очень бол.
		0.10	0.30	0.50	1.00 или бол.
Судейской бригадой Д *($Д^1$ – $Д^2$)*					
– Выполнение соединений с падением	Брусья, бревно, в/у				Нет СВ, СБ (бр.)
– Приземление элемента не на ступни или не в предписанном положении	Кажд. раз				Нет ДВ, СВ, СР, СБ (бр.)
– Отталкивание на элемент за пределами ковра	В/у				Нет ДВ, СВ, СР
– Гимнастка не представилась бригаде Д на снаряде до/или после выполнения упражнения	Гим/Сн.		X		Из оконч. оценки
– Страховка (помощь)	Брусья, бревно, в/у Кажд. раз				1.00 из Оконч. оценки Нет ДВ, СВ, СР, СБ (бр.)
– Недопустимое присутствие тренера на помосте	Гим/Сн			X	Из оконч. оценки
Бригада Д *($Д^1$ – D^2)* после консультации с наблюдателем на снаряде					
Нарушения по снарядам:					
– Не использование мата безопасности в прыжках с выполнением рондата на мостик в 1й фазе (8.4.2)	Гим/Сн				Прыжок не засчитан “0”
– Не использование дополнительного мата	Гим/Сн			X	Из оконч. оценки
– Мостик на недопустимой подставке	Гим/Сн			X	
– Недопустимое использование дополнительных матов	Гим/Сн			X	
– Перемещение дополнительного мата во время упражнения или на другую сторону бревна	Гим/Сн			X	
Председателем Жюри Соревнований По сообщению бригады Д Жюри Соревнований Из окончательной оценки					
– Изменение настройки снаряда без разрешения	Гим/Сн			X	Из оконч. оценки
– Добавление, перестановка или удаление пружин из мостика	Гим/Сн			X	Из оконч. оценки
– Неправильное использование магнезии	Гим/Сн			X	Из оконч. оценки
Председателем Жюри Соревнований По сообщению бригады Д Жюри Соревнований Из окончательной оценки					
Поведение Гимнастки					
- Неправильные или неэстетичные подкладки	Гим/Сн		X		
– Отсутствие национальной эмблемы или эмблема в неправильном месте	Гим/Сн		X	В *кфалификации, финале многоборья и финале команд* один раз в	

– Отсутсвие стартового номера	Гим/Сн		X	фазе соревнований на снаряде где замечено. В *финале по снарадам* - с оценки на снаряде*.*	
– Неправильная форма – купальник, украшения, цвет бинтов	Гим/Сн		X		
– Неправильная реклама	Гим/Сн		X	С окончат. Оценки на снаряде по просьбе отвесвенного лица	
– Неспортивное поведение	Гим/Сн		X	Из оконч. оценки	
– Недопустимое нахождение на помосте	Гим/Сн		X	Из оконч. оценки	
– Гимнастка вернулась на помост после окончания упражнения	Гим/Сн		X	Из оконч. оценки	
– Дискуссии с судьями во время соревнований	Гим/Сн		X	Из оконч. оценки	
– Выступление не в предписанном порядке	Команда		1.00 В *кфалификации и финале команд* из окноч. оценки команды		
– Разные купальники *(*гимнастки из одной команды*)*	Команда		1.00 В *кфалификации и финале команд* из окноч. оценки команды		
– Гимнастка не закончила соревнования из за отсутсвия в зале соревнований			Дисквалификация		
Прерывание или задержка соревнований без причины			Дисквалификация		
Письменное сообщение хронометриски Бригаде Д					
– Превышение времени разминки (после предупреждения) • Гимнасткой	Team Гим/Сн		X X		Из оконч. оценки
– Упражнение не начато в течении 30 сек. после включения зеленого сигнала	Гим/Сн		X		
– Упражнение не начато в течении 60 сек.	Гим/Сн		Гимнастке не разрешается выступать		
– Превышение времени *(*бревно*,в/у)*	Гим/Сн	X			
– Упражнение начато при красном свете	Гим/Сн				“0”
Брусья и бревно – Превышение разрешаемого времени падения – Превышение разрешаемого времени падения (более 60сек.)	Гим/Сн Гим/Сн		X		Упражнение закончено

Председателем Жюри Соревнований (После консультации с членами Жюри Соревнований)	Карточная система для официальных соревнований ФИЖ и зарегистрированных соревнований
Поведение тренера <u>без</u> прямого влияния на результат/выступление гимнастки/команды	
Неспортивное поведение *(*во время всех этапов соревнований*)*	1й раз– желтая карточка тренеру *(*предупреждение*)* 2й раз – красная карточка с отстранением от соревнований
Другое недопустимое, недисциплинированное или оскорбительное поведение *(*во время всех этапов соревнований)	Сразу же красная карточка и отстранение тренера от соревнований
Поведение тренера <u>с</u> прямым влиянием на результат/выступление гимнастки/команды	
Неспортивное поведение *(*во время всех этапов соревнований*)*. Например, задержка или прерывание соревнований без причины, дискуссии с судьями во время соревнований за исключением обращения к Д*1* по поводу протеста*, обращение к гимнастке во время* упражнения, сигналы, и т.д.)	1й раз– 0.50 *(*гимн*/*команда на снаряде*)* и желтая карточка *(*предупреждение*)* − если тренер разговаривает с судьями 1й раз – 1.00 *(*гимн*/*комана на снаряде*)* и желтая карточка *(*предупреждение*)* − если тренер агрессивно разговаривает с судьями 2й раз – 1.00 *(*гимн*/*комана на снаряде*),* красная карточка и удаление тренера из соревновательной зоны*.*
Другое недопустимое, недисциплинированное, оскорбительное поведение *(*во время всех этапов соревнований*)* Например*,* нахождение тренера у помоста, не соответствуя правилам соревнований*,* и т.д*.*	**1.00** *(*гимн*/*комана на снаряде*),* красная карточка и удаление тренера из соревновательной зоны*.*

Примечание*: если один из 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 и Олимпиаде.

Статья 9 — Техника исполнения элементов

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

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

9.1 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 прямом положении*)*

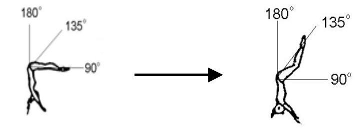
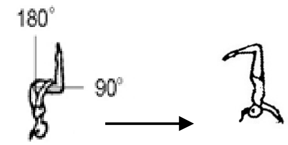
- Все части тела в одной плоскости.

9.1.1 Признание элементов

a) Прогнувшись

- Положение прогнувшись должно быть сохранено в большенстве сальто в:
  - Одном сальто
  - Двойное сальто с на в/у и на брусьях (соскок)
  - На прыжке (с сальтом)
- Если **не** показано положение прогнувшись, то дается положение согнувшись в:
  - Элементах без поворота
  - Прыжках без поворота

Засчитывание положения тела в одном и двойных сальто без поворота

Сальто согнув. становится групп. 	**<u>Бригада Д</u>** Если угол в коленях меньше чем 135° – Засчитать группировку
Групп. становится прогнувшись 	**<u>Бригада Д</u>** Угол в тазобед. суставе - 180° Засчитать прогнувшись
Прогнувшись становится согнув. 	**<u>Бригада Д</u>** Угол в тазобед. суставе – засчитать согнувшись Разрешается небольшое убранное положение (в груди) или небольшое прогибание.

9.1.2 Приземления после одного сальто с поворотами

a) Элементы с поворотами должны быть закончены точно, если вращение не закончено, то дается **<u>другой</u>** элемент из Таблицы Элементов*.

- – На соскоках с брусьев и с бревна;
- – во время выполнения упражнения на бревне и в/у
- – на прыжке – все приземления.

Примечание: Положение передней ноги решает трудность элемента.

b) При недовороте:

- 3/1 поворот становится 2½
- 2½ поворота становятся 2/1
- 2/1 поворот становится 1½
- 1½ поворота становятся 1/1

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

9.1.3 Падения при приземлении

a) С приземлением сначала на ступни – трудность элемента признается.
b) Без приземления на ступни– трудность элемента не признается.

9.2 Бревно и в/у

Засчитывание поворота в танцевальных элементах

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

Требования к исполнению поворотов:
- Должен быть выполнен на носках.
- Правильное фиксированное положение тела во время всего поворота.
- Трудность элемента не меняется если элемент выполнен на прямой или на согнутой ноге.
- В поворотах на одной ноге где поднятая нога должна находится в указанном положении, это положение должно быть сохранено на протяжении всего поворота.
- Если поднятая нога не находится в правильном положение, то дается другой элемент из Таблицы Элементов.

a) Недоворот:
Пример:

– Бревно становится
– В/У становится

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

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

Разрешается **разная техника** в исполнение прыжков с поворотами – положение ног согнувшись, в группировке, врозь в начале, середине или конце поворота (кроме элементов в которых есть спец. требования)

– **Недоворот на 30°:** дается **<u>другой</u>** элемент из Таблицы Элементов.
Положение бедер и плечей являются решающим

Примеры:
- Бревно/В/У становится *или* *(если показано положение врозь)*
- В/У становится

В/У становится *или* *(если показано положение врозь)*
- В/У становится
- Бревно становится
- *Добавление поворота на ¼ не меняет элемент*

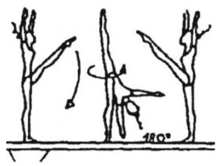
Определения:

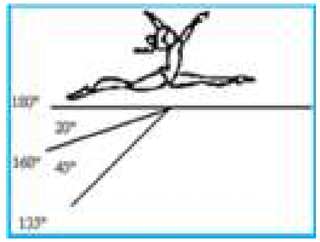
Прыжки с одной ноги: отталкивание с 1й ноги и приземление на другую ногу или 2 ноги.
Подскоки: отталкивание с 1й ноги и приземление на ту же ногу или 2 ноги.
Прыжки: отталкивание с 2х ног и приземление на 1 или 2 ноги

Примечание : требуется шпагат 180° в прыжках с одной и двух ног.

9.2.3 Требования к шпагатам

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





> 0° - 20°   сбавка 0.10
> 20° - 45° сбавка 0.30
> 45° дается другой элемент из Таблицы Элементов или трудность не дается.

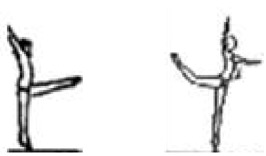
9.3 Требования к исполнению танцевальных элементов

Равновесия (4.102)

Требования:
- 180˚ шпагат

<u>Бригада Д</u>
< 180˚ шпагат – Нет ДВ

Примеры поворотов с ногой в указанном положении:



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

<u>Бригада Д</u>
Свободная нога ниже горизонтали
– другой элемент из Таблицы Элементов

Прыжок в группировку с/без поворота

Требования:
- Угол в тазобед. суставе - меньше 90°
- Колени выше горизонтали

<u>Бригада Д</u>
> 135° угол в тазобед. и коленном суставе
– нет или другой элемент

<u>E-Panel</u>
- Колени на уровне горизонтали – 0.10
- Колени ниже горизонтали – 0.30

Пистолетик с/без поворота

Требования:
- Угол в тазобед. суставе - меньше 90°
- Прямая нога выше горизонтали

<u>Бригада Д</u>
> 135° угол в тазобед. и коленном суставе
– нет или другой элемент

<u>E-Panel</u>
- Прямая нога на уровне горизонтали– 0.10
- Прямая нога ниже горизонтали – 0.30

Прыжок со сменой ног с/без поворота

Требования:
- Смена ног
- Колени выше горизонтали
- Оцените низшее положение колена

<u>Бригада Д</u>
▪ > 135° угол в коленях/тазобед. суставе
– нет или другая ДВ
▪ Недостаточная смена ног – прыжок в группировке

<u>Бригада И</u>
▪ Одна/две ноги на ур. горизонтали – 0.10
▪ Одна/две ноги ниже горизонтали – 0.30

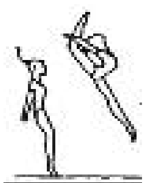
Прыжок ноги врозь в шпагат с/без поворота

Требования:
Обе ноги выше горизонтали

<u>Бригада Д</u>
- > 135° угол в тазобед. суставе – нет или другая ДВ

<u>Бригада И</u>
- Неправильное (неровное) полож. ног – 0.10
- Ноги на уровне горизонтали – 0.10
- Ноги ниже горизонтали – 0.30

Прыжок в кольцо



Требования:
- Прогиб в верхней части спины, голова откинута назад
- 180° шпагат по диагонали
- Стопа на уровне верхушки головы

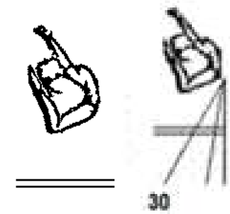
<u>Бригада Д</u>
Спина не прогнута и/или голова не откинута
– засчитать прыжок шагом или прыжок шагом со сменой ног
Нет шпагата – Нет ДВ

<u>Бригада И</u>
- Недостаточное прогибание в спине – 0.10
- Задняя нога на уровне головы – 0.10
- Задняя нога на уровне плеч – 0.30

Прыжок в кольцо 2мя ногами

Требования

- Прогиб в спине и голова откинута назад, стопы на уровне верхушки головы
- Открытие в тазобед. суставе



<u>Бригада Д</u>
- Нет прогиба в спине и откидивания головы – Нет ДВ
- Снопы ниже уровня плеч – Нет ДВ

<u>Бригада И</u>
Недостаточный прогиб – 0.10
Снопы на уровне головы и ниже – 0.10
Недостаноч. угол в тазобед. суст. – 0.10
Недостаноч. сгибание ног (≤ 90°) – 0.10

Янг бо

Требование:
- Прогиб в спине, голова откинута
Перешпагат, передняя нога минимум на уровне горизонтали

<u>Бригада Д</u>
Нет прогиба в спине и откидывания головы
– Прыжок в шпагат или сисон
Передняя нога ниже горизонтали – прыжок в кольцо

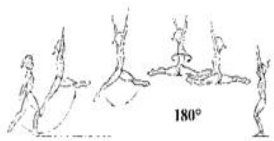
<u>Бригада И</u>
Недостаточный прогиб в спине – 0.10
Нет перешпагата но обе ноги на уровне гориз. – 0.10

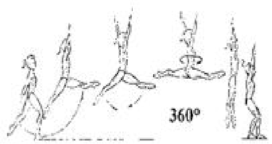
Прыжок в шпагат со сменой ног

Требования:
Мах первой ногой мин. 45˚
Прямая нога при первом махе

<u>Бригада И</u>
Мах первой ногой < 45˚ – 0.10
Первая нога согнута – 0.10/0.30

Прыжок в шпагат со сменой ног с поворотом ( )





Требования:

- Мах первой ногой мин. 45˚
- Прямая нога при первом махе
- Показать продольный шпагат

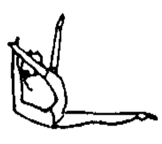
Бригада Д

- Недостаточ. поворот в становится или
- Недостаточ. поворот в становится или

Бригада И

- Мах первой ногой < 45˚ – 0.10
- Первая нога согнута – 0.10/0.30

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



Требования:

- Прогиб в верхней части спины, голова откинута назад
- Шпагат на 180°
- Передняя нога на уровне гориз. и задняя нога на уровне верхушки головы
- Поворот должен быть исполнен после показанного положения кольца

Бригада Д

- Нет прогиба и откидывания головы
  - прыжок шагом/прыжок со см. ног/пр. в шпагат
- Задняя нога ниже плеч - прыжок шагом/прыжок со см. ног/пр. в шпагат
- Неправильное начало поворота - прыжок шагом/прыжок со см. ног/пр. в шпагат с поворотом

Бригада И

- Недостаточное прогибание в спине – 0.10
- Передняя нога ниже горизонтали (примерно 45˚) – 0.10

С 1го октября 2017г.

- Задняя нога на уровне головы– 0.10
- Задняя нога на уровне плеч – 0.30

Максимальные сбавки за положение тела не могут привышать 0.50.

- Сбавки за положение тела включают:
- Недостаточный шпагат
- Согнутые ноги
- Ненатянутые ностки
- Разведение ног
- Специфич. сбавки за положение тела (указанные в 9.3)

0.1 – маленькая ошибка

0.3 – средняя ошибка

Примечание:

Одна маленькая ошибка получит сбавку 0.1

Несколько маленьких ошибок или одна маленькая и одна средняя ошибка получат сбавку 0.3.

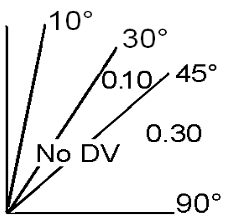
Большие ошибки получат сбавку 0.5

(в соответсвии со статьей 8.3)

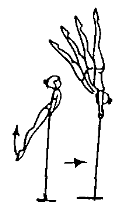
9.4 БРУСЬЯ

9.4.1 Отмах в стойку

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



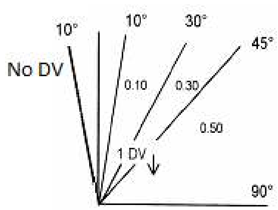
Бригада Д:
Если стойка выполнена
- в пределах 10° от вертикали– засчитать ДВ
- >10° – нет ДВ



Бригада И

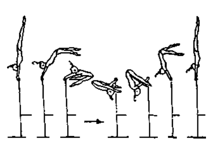
> 30° – 45°	- 0.10
> 45°	- 0.30

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



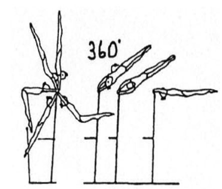
Бригада Д
Если элемент закончен
> 10° до вертикали – Нет ДВ или др. ДВ
- > 10° после вертикали – на 1 ДВ ниже

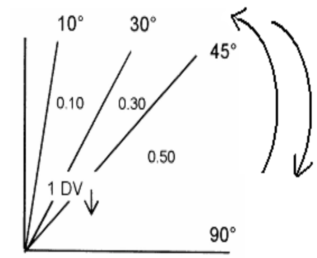
Бригада И
- > 10° – 30° – 0.10
- > 30° - 45° – 0.30
- > 45° – 0.50



9.4.3 Махи – элементы с поворотом которые

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



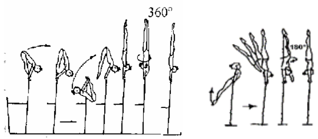


Бригада Д
Если элемент закончен
- в 10°от вертикали – засчитать ДВ (см. 9.4.4)
- > 10° до вертикали – дать на 1 ДВ ниже чем оборот с поворотом в стойку

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

Маховые элементы с поворотом на ½ (180˚):
- Все части тела должны быть на уровне горизонтали чтобы получить ДВ, если не это не выполняется то ДВ не дается (пустой мах)

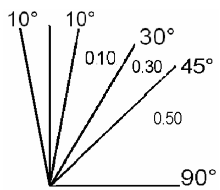
9.4.4 Обороты с поворотами в стойке и отмахи с поворотами в стойке



<u>Бригада Д</u>

Если стойка выполнена

- в пределах 10° (с любой стороны) и поворот выполнен - засчитать ДВ

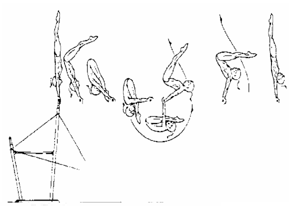


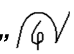
<u>Бригада И</u>

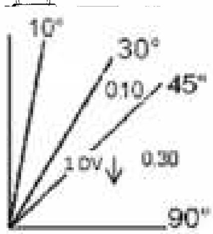
- > 10° – 30° – 0.10
- > 30° – 45° – 0.30
- > 45° – 0.50

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

9.4.5 ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТАМ



"Адлер"  ***(5.501)***



<u>Бригада Д</u>

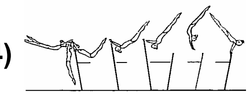
выполнен:

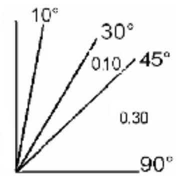
- В пределах 30° от вертикали Дать ДВ
- >30° – Дать на 1 ДВ ниже

<u>Бригада И</u>

- > 30° - 45° – 0.10
- > 45° – 0.30

“Сальто Пак”  **(3.404)**





<u>Бригада И</u>

- > 30° – 45° – 0.10
- > 45° – 0.30

Кроме сбавок за амплитуду элементов должны делаться сбавки за неправильное положения тела.

Reach the Maximum

SPIETH
Gymnastics

Часть III

СНАРЯДЫ

СТАТЬИ 10-13

ЧАСТЬ III СНАРЯДЫ
СТАТЬЯ 10 — Прыжок

10.1 Общее

В зависимости от специальных требований к дню соревнований, гимнастка должна выполнить один или два прыжка из Таблицы прыжков.

– Максимальная длина разбега 25 метров, измеряется от передней стороны стола то передней поверхности палки в конце дорожки.

– Прыжок выполняется с разбега и с отталкиванием от мостика двумя ногами
    - лицом к коню или
    - спиной к коню

– Прыжки с приземлением боком не разрешаются.

– Все прыжки должны выполняться с отталкиванием двумя руками от прыжкового стола.

– Гимнастка должна использовать "мат безопасности" предоставленный организаторами соревнований для прыжков с рондата фляка в 1й фазе полета.

– 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 Д1 на прыжке, гимнастка должна выполнить первый прыжок и затем вернуться к концу дорожки для разбега и показать номер второго прыжка.

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

10.2 Попытки

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

- Когда требуется 1 прыжок, разрешается вторая попытка со сбавкой.
- Третья попытка не разрешается.
- Когда требуется 2 прыжка, разрешается третья попытка со сбавкой.
- Четвертая попытка не разрешается.

Бригада Д делает сбавки из трудности 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/без поворота на 1/1 (360°) в 1-й фазе полета - сальто вперед или назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета
Группа 3	Перевороты вперед с поворотом на ¼ - ½ (90° - 180°) в 1-й фазе полета (Цукахара) - сальто назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета.
Группа 4	С рондат фляка (Юрченко) с /без поворота на 3/4 (270°) вокруг продольной оси в 1-й фазе полета - сальто назад с /без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета
Группа 5	С рондат фляка с поворотом на ½ (180°)в 1-й фазе полета – сальто вперед или назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета.

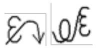
10.4 Требования

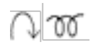
– Перед выполнением прыжка должен быть показан номер **планируемого** прыжка (вручную, или на электронном табло).

– **В квалификационных соревнованиях, в финальных соревнованиях команд и в соревнованиях многоборья**: требуется выполнить **один** прыжок.
  - В квалификационных соревнованиях, оценка 1го прыжка идет в зачет **командного результата и/или в результат многоборья**.
  - Гимнастка желающая принять участие в **финальных соревнованиях** должна выполнить 2 прыжка в соответствии с правилами финальных соревнований на прыжке (см. следующую секцию)

Финальные соревнования на прыжке
- Гимнастка должна выполнить два прыжка. Окончательная оценка будет средений.
- Два прыжка должны быть из **разных** групп
- Должны быть с разной 2-й фазой полета

Пример

1. Если 1-й прыжок из Гр. 4 
   Рондат фляк сальто прогнувшись с поворотом на 2½ (900°),
   то на 2-й прыжок можно выполнить:
   - *Цукахара прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)*  *или*
   - *Переворот вперед – поворот 1/1 во* 2-й фазе полета 
2. Если 1-й прыжок из Гр. 2
   Переворот вперед сальто вперед, 
   то на 2-й прыжок можно выполнить:
   - *Рондат фляк сальто прогнувшись или* 
   - *Цукахара согнувшись* 

Примечание: Переворот вперед двойное сальто вперед: 
Если 2е сальто не закончено потому что гимнастка одновременно приземлилась на ноги и любую часть тела, то засчитывается переворот вперед сальто вперед, 

10.4.1 Ограничительные линии (коридор)

Ориентиром для сбавок за отклонения при приземлении от прямого направления является размеченный коридор (линии) по центру мата 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 за отклонение от прямого направления:

– 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) − 0.30

10.4.2 Специфические сбавки (Бригада Д)

Из окончательной оценки выполненного прыжка

– Разбег длиннее чем 25м − 0.5
– Попытка без выполнения прыжка − 1.00
– Касание прыжкового стола только одной рукой (сбавка производится из окончательной оценки) − 2.00.

– В квалификационных соревнованиях и финале на снарядах*:*

- Когда один прыжок получает “0” *(10.4.3)*

Оценка:
Оценка выполненого прыжка делится на 2 = Окончательная оценка (ОО)

- Когда два прыжка <u>не</u> из разных групп или <u>не</u> показывают разную 2-ю фазу полета

Оценка:
[(ОО 1го прыжка) + (ОО 2го прыжка, минус 2.00)**]**/2 = ОО

10.4.3 Прыжки считаются недействительными (Оценка 0.00) при

- Выполнении прыжка без касания прыжкового стола
- Выполнении прыжка без правильного использования мата безопасности для прыжков с рондата фляка в 1-й фазе полета
- Страховка (касание гимнастки) .
- При приземлении не на ступни
- Прыжок выполнен так плохо, что его невозможно определить или гимнастка оттолкнулась от стола ногами.
- Выполнение недопустимого прыжка (ноги врозь, недопустимый элемент перед мостиком, задуманное приземление боком).
- Первый прыжок повторяется на второй прыжок в квалификации или в финале.

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

Бригада Д и наблюдатель на снаряде проведут видео просмотр всех прыжков которые считаются недействительными (получают 0) или прыжков с опорой на 1 руку.

10. 5 Вывод оценки

Бригада Д: вводит трудность прыжка и показывает на табло Бригаде И символ выполненного прыжка (если он отличается от показанного прыжка).
Оценка 1-го прыжка должна быть показана до того как гимнастка выполнит 2-й прыжок.

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

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 ½ (180˚)	≤ 45°	*≤90°*	
• Гр. 4 с поворотом на ¾ (270°)	≤ 45		
• Гр. 1 или 2 с поворотом на 1/1 (360°)	≤ 45°	*≤90°*	*>90°*
– Плохая техника			
• Угол в тазобедренном суставе	X	X	
• Прогибание	X	X	
• Согнутые колени	X	X	X
• Разведенные ноги или колени	X	X	
Фаза отталкивания			
– Плохая техника			
• Поочередная постановка рук в прыжках выполняемых вперед из Гр. 1, 2 и 5. (за исключением сальто вперед прогнувшись с поворотом вдоль продольной оси)	X	X	
– Согнутые руки	X	X	X
• Угол в плечах	X	X	
• Не прохождение положения вертикали	X		
• Поворот вдоль продольной оси начат слишком рано *(на столе)*	X	X	
Вторая фаза полета			
– Чрезмерный курбет	X	X	
– Высота	X	X	X
– Точность поворотов вокруг продольной оси *(включает Куэрво)*	X		
– Положение тела			
– Неточное положение в группировке или согнувшись в сальто	X	X	

– Неточное положение в группировке или согнувшись в сальто с поворотом	X		
– Положение тела в сальто прогнувшись	X		
• Неспособность сохранять прямое положение тела (раннее сгибание)	X	X	
• Недостаточное и/или позднее раскрывание (прыжки в группировке и согнувшись)	X	X	
• Согнутые колени	X	X	X
– Разведенные ноги или колени	X	X	
– Недокручивание сальто			
Без падения	X		
– С падением		X	
– Недостаточная длина (дистанция)	X	X	
– Отклонение от прямого направления	X		
– Динамика	X	X	
– **Сбавки за приземление – ст. 8**			

Подразделение 11 — Брусья

11.1 Общее

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

a) Наскок

- Если гимнастка при первой попытке коснулась мостика, снаряда или пробежала под снарядом:
  - Сбавка -1.00
  - Она должна начать упражнение
  - Не дается ДВ за наскок

- Разрешается второй разбег для наскока (со сбавкой), если гимнастка в первой попытке не коснулась мостика, снаряда или не пробежала под снарядом.
  - Сбавка -1.00

- Третья попытка не разрешается

Гимнастке нельзя проходить/пробегать под брусьями для выполнения наскока (см. 2.4)

b) Время падения

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

Если гимнастка привышет время падения и потом продолжает упражнение, то делается нейтральная сбавка в 0.3

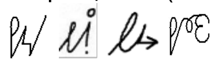
– Время засекается с того момента как гимнастка встала на ноги после падения.
– Время падения будет показано в секундах на электронном табло.
– Предупредительный сигнал (гонг) подается через.
  - 10 секунд
  - 20 секунд и затем
  - 30 секунд – окончание времени падения.
– Пауза заканчивается, когда ступни гимнастки отрываются от матов, чтобы продолжить упражнение.
– Гимнастке не нужно представиться судьям после падения
– Если гимнастка не продолжит упражнение через 60 секунд, то упражнение считается законченным.

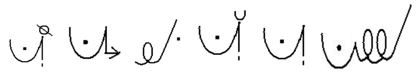
11.2 Содержание и построение упражнения

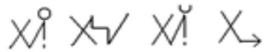
Максимум 8 элементов включая соскок будут засчитываться в ДВ.

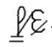
– НЕТ СОСКОКА - 0.50 из оконч. оценки (Бригада Д)
– Только **3** элемента в хронологическом порядке из одной семьи элементов засчитывается на ДВ, СР, и СВ.
– Кроме подъемов разгибом, оборотов вперед/назад и отмахов в стойку

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

Пример 1: 
Б Д И Х (нет ДВ)

Пример 2: 
Д Д Д Б Б Д

Пример 3 
Д Б С Х (нет ДВ)

- Наскоки (пр. ) и соскоки (пр. ) засчитываются в количество элемнтов из семьи.

- Элементы без ДВ (из за плохой техники) не засчитываются в количество элемнтов из семьи.

Упражнение должно включать элементы из различных групп:

a) Обороты и махи
– Большие обороты назад
– Большие обороты вперед
– Махи и обороты не касаясь
– Штальдер вперед/назад
– Обороты в упоре стоя вперед/назад

b) Элементы с полетом

– Полеты с ВЖ на НЖ (или наоборот)
– Контр перелеты (через жердь)
– Перелеты с толчком рук

– Перелеты с НЖ и сальто на одной и той же жерди
– Сальто

11.3 Требования к композиции (СР) – ***Бригада Д*** **2.00 Б.**

1 – Перелет с ВЖ на НЖ 0.50
2 – Элемент с полетом на той же жерди 0.50
3 – Мин. два различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) 0.50
4 – Элемент без полета с поворотом мин. на 360º (не наскок) 0.50

11.4 Надбавки за соединения (СВ) – ***Бригада Д***

Надбавки даются только за прямые соединения. СВ - составная часть оценки Д .

Формулы для прямых соединений:

0.10	0.20
	Д *(полет – на той же жерди или НЖ на ВЖ)* + С* или сложнее (***на ВЖ*** *и должны исполняться в этом порядке)*
Д + Д или сложнее	Д + И *(оба элемента с полетом)*

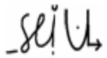
Примечание: Элемент С/Д должен быть с полетом или поворотом мин на ½ (180)

a) Элемент может быть выполнен дважды в одном и том же соединении для получения СВ, но ДВ элемента 2-й раз **не** засчитывается

b) 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
- Соскоки

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

c) Прямые соединения могут быть выполнены как:
- Соединения с наскоком (элементы гр.1 не считаются полетными элементами) :

например :  Д+Д = 0.10
- Соединения в упражнении и
- Соединения с соскоком.

d) При наличии **междумаха** или **пустого виса** между двумя (2) элементами СВ не дается.

– ***“пустой вис”*** *это мах вперед или назад без исполнения элемента из Таблицы элементов до того как вис начинается в противоположную сторону.*

– Кроме элементов типа “Шапошникова” с/без поворота на 1/1 и следующих элементов:

Примечание: если подъем разгибом выполняется после элементов типа “Шапошникова” *с/без поворота на 1/1 – сделать сбавку за пустой вис.*

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

11.5 Сбавки за композицию *(Бригада И)*

Ошибки	0.10	030	0.50
– Прыжок с НЖ на ВЖ			X
– Вис на ВЖ, поставить ноги на НЖ, хват за НЖ			X
– Больше чем 2 одинаковых элемента в прямом соединении перед соскоком	X		

11.6 Специфические сбавки

Ошибки	0.10	0.30	0.50 или больше
Бригада Д			
– Положение тела в стойке и в отмахе с стойку	X	X	
– Приспособление хвата	X		
– Удар по снаряду ступнями			0.50
– Удар по мату ступнями *(падение)*			1.00
– Нехарактерный элемент (отталкивание с 2х ног или бедер)			0.5

– Плохой ритм в элементах	X		
– Недостаточная высота элементов с фазой полета	X	X	
– Недокручивание элементов с полетом	X		
– Недостаточное разгибание в подъемах разгибом	X		
– Междумах			0.50
– Пустой мах			0.50
– Угол окончания элементов	X	X	X
– **Амплитуда**: – Махи вперед или назад ниже горизонтали – Отмахи	 X X	 X	
– Чрезмерное сгибание в тазобедренном суставе во время захлеста ногами *(соскок)*	X	X	

11.7 Примечания

Падения –

Элементы с полетом

a)**<u>с</u>** касанием обоих рук *(показан вис или упор)* на жерди, ДВ засчитывается

b) **<u>без</u>** касания обоих рук – ДВ **<u>не</u>** засчитывается *(элемент можно повторить чтобы получить ДВ)*

Соскоки

a)Нет попытки соскока (пр.)

Оценка:
- Нет ДВ - засчитать только 7 элементов *(Бригада Д)*
- Нет соскока – 0.50 *(Бригада И)*
- Падение -1.00 или сбавки за приземление если нет падениа *(Бригада И)*

- Если гимнастка решает продолжить упражнение и выполнить соскок, то сбавка только за падение (нет сбавки за отсутсвие соскока)

b) Если соскок начат

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

Оценка:
- Нет ДВ - засчитать только 7 элементов *(Бригада Д)*
- Падение -1.00 *(Бригада И)*

Наскоки

a) могут быть использованы для получения СР1 - элементы с полетом с ВЖ на НЖ).

b) Элементы выполненные в наскоке могут быть выполнены также и в упражнении (или наоборот), но ДВ дается только один раз.

Подразделение 12 — Бревно

АРТИСТИЧНОСТЬ

Исполнение упражнения с артистичностью

При исполнении упражнения с артистичностью гимнастка превращает хорошую композицию в «представление». В этом упражнении она должна показать творчество, уверенность, индивидуальный стиль и безупречную технику.

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

Композиция и хореография

Композиция упражнения на бревне состоит из комплекса элементов выполняемых гимнасткой, а также хореографией этих элементов, то есть, распределением гимнастических и акробатических элементов по бревну с хорошим ритмом и вариацией темпа. Композиция должна балансировать сложные элементы с артистичностью чтобы создать связанное упражнение.

Структура и композиция упражнения <u>включают</u>:

- Богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп Таблицы элементов.
- Различные уровни (стоя и на бревне).
- Изменения в направлении (вперед, назад, боком).
- Изменения в ритме и темпе.
- Творческие и оригинальные движения, связки и переходы.

Структура и композиция это **«что»** выполняет гимнастка.

Ритм и темп

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

Переход между движениями должен быть гладким и плавным

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

Упражнение не должно быть комплексом отдельных элементов.

12.1 Общее

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

a) Наскоки

- Если гимнастка при первой попытке касается мостика или снаряда
  - Сбавка -1.00
  - Она должна начать упражнение
  - Не дается ДВ за наскок
  - Делается сбавка “наскок без ДВ”
- Второй разбег для наскока разрешается (со сбавкой), если гимнастка при **первой** попытке не коснулась мостика или снаряда.
  - Сбавка -1.00
- Третья попытка не разрешается.

Бригада Д делает сбавку из окончательной оценки.

b) **Хронометраж**

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

- Судья по времени 1 (хронометристка) включает секундомер когда гимнастка отталкивается от мостика или мата. Секундомер останавливается когда гимнастка касается матов после окончания упражнения.
- За десять(10) секунд до истечения максимального времени и по истечению максимального времени (1.30) дается сигнал (гонг) означающий что упражнение должно быть закончено.
- Если гимнастка приземляется после соскока в момент второго сигнала сбавка **<u>не</u>** производится.

– Если гимнастка приземляется **после** второго сигнала, производится сбавка за превышение времени.

– Если длительность упражнения более 1:30 мин.(90 сек), производится сбавка за превышение времени:

- 0.10

– Элементы выполненные после 90 секунд засчитываются Бригадой Д и оцениваются Бригадой И.

– Хронометристка подает письменное сообщение о превышении времени бригаде Д, которая делает сбавку из окончательной оценки.

c) Пауза при падении

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

- Если гимнастка привышет время падения и потом продолжает упражнение, то делается нейтральная сбавка в 0.3

– Хронометристка 2 включает секундомер в тот момент, когда гимнастка встает на ноги после падения.

– Время паузы фиксируется отдельно и не включается в общее время упражнения.

– Пауза заканчивается, когда ступни гимнастки отрываются от матов, чтобы встать на бревно.

– Гимнастке не нужно представиться судьям после падения

– Хронометраж упражнения продолжается хронометристкой 1 с момента первого движения гимнастки на бревне (движение которое продолжает упражнение).

– Время паузы при падении будет показано в секундах на табло.

– По истечению 10 секунд подается сигнал (гонг).

– Если гимнастка не встала на бревно в течении 60 секунд, то упражнение считается оконченным.

12.2 Содержание и построение упражнения

Максимум 8 сложнейших элементов включая соскок засчитываются в ДВ.

Состав 8 элементов должен быть мин.:
– 3 танц.
– 3 акробатич.
2 элемента по выбору.

12.3 Требования к композиции (СР) – бригада Д 2.0 Б.
- Нет соскока - 0.50 из оконч. оценки (Бригада Д)

1 – Одна связка из минимум 2х **разных** танцевальных элементов: 1 прыжок со одной или двух ног с шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь. 0.5
2 – Поворот гр. 3 0.5
3. Одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета* , один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковыми) 0.5
4 – Элементы в различных направлениях (вперед/боком и назад) 0.5

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

Примечание:
- *СР 1 - 4 должны быть выполнены на бревне.*
- *Кувырки, стойки и удержания не могут быть использованы для выполнения СР.*

12.4 Надбавки (СВ) и надбавки за соединения (СБ) – *бригада Д*

a) Прямые соединения могут получить надбавки.
b) Надбавки СВ и за соединения добавляются в оценку Д.
c) Надбавки за соединения (СБ) даются за связки трех или больше элементов.

Формулы для прямых соединений

<table>
<tr><th colspan="2">Акробатические</th></tr>
<tr><th>0.10</th><th>0.20</th></tr>
<tr><td colspan="2">2 акробатических элемента с фазой полета, включая наскок и соскок (мин. Ф)
Все соединения должны быть выполнены с отскоком</td></tr>
<tr><td>С + С

Б + Е</td><td>*С/Д + Д (или сложнее)

Б + D
(Оба элемента вперед)
Б + Ф</td></tr>
<tr><td colspan="2">Надбавки за соединения (СБ) + 0.10 Р.

Дается за танц/смешанные и акро соединения (с и без отскока)
Б + Б + С и сложнее в любом порядке, включая наскок и соскок (мин. С). Надбавка дополнительна к СВ.

Пример 1: B + B + C = +0.10 надбавка СБ
D + B + C = +0.10 надбавка СБ

Пример 2: C + C + C (CV+0.1 CV+0.1) +0.10 надбавка СБ. СВ + СБ = 0.30

Чтобы получить СБ:
– Можно выполнить акробатические элементы без полета мин. Б (кроме удержаний)
– Можно повторить тот же акробатический элемент (с/без полета) в соединении</td></tr>
</table>

*Соединения с отскоком развивают скорость в одном направлении
- Приземление (на две ноги) с первого элемента с полетом с опорой руками и сразу же отскок на второй элемент или
- Приземление с первого элемента на одну ногу, подставить свободную ногу и сразу же отскок двумя ногами на второй элемент

<table>
<tr><th colspan="2">Танц. & смешанные (только акробатич. с полетом), кроме соскока</th></tr>
<tr><td>С + С или сложнее
А + С (только повороты)
Б + Д (смешанные)
Д +А (сальто в равновесие на 1ой ноге)
(в этом порядке без шага)</td><td>Д + Д или сложнее</td></tr>
</table>

Примечание: *Повороты могут выполнятсяя на той же опорной ноге (разрешается быстрый деми-плие переход на двух ногах) или через шаг на другой ноге (без деми-плие).*

Следующие элементы группы Б с фазой полета и опорой могут выполняться 2 раза в упражнении для получения СБ и СВ, но не могут выполняться 2ой раз для получения СР:

- Фляк с приземлением на две ноги
- Фляк с приземлением на одну ногу
- Ауэрбах фляк
- Рондат
- Темповой переворот вперед

12.5 Сбавки за артистичность и хореографию (Бригада И)

Ошибки	0.10	030	0.50
Артистичность			
– Недостаточная артистичность, включая:			
• Уверенность,	X		
• Индивидуальный стиль	X		
– Ритм и темп			
• Недостаточная вариация в ритме и темпе движений (не в ДВ)	X		
• Исполнение всего упражнения как комплекс отдельных элементов	X		
Композиция			
• Наскок без ДВ *(Все наскоки без ДВ получат «А» кроме сед махом ногой или наскок поставить ноги)*	X		
– Недостаточное использование всего бревна:			
• Недостаточное использование длины бревна	X		
• Нет движений боком (без ДВ)	X		
• Отсутствие движения близко к бревну - касание частью тела (включая бедро, колено, голову), не обязательно должен быть элемент	X		
– Недостаточная сложность или оригинальность движений (сложные движения это движения которые требуют координации и долгой тренировки)	X		
– Использование однообразных элементов			
– Больше чем один поворот на 180 на 2х ногах (прямые ноги) во **всем** упражнении	X		
• Нет соскока			X

12.6 Специфические сбавки на снаряде (Бригада И)

Ошибки	0.10	0.30	0.50
– Неправильный ритм при исполнении соединений (с ДВ)	X		
Чрезмерная подготовка			
– Перестановка *(ненужные шаги и движения)*	кажд. X		
– Чрезмерные махи руками перед танц. элементами	кажд. X		
– Пауза (сбавка в 2 сек.)	кажд. X		
– **Плохая осанка во всем упражнении**			
• Положение головы, плеч, туловища и рук	X		
• Стопы не натянуты, расслаблены, косолапые	X		
• Недостатоно движений в релеве	X		
• Недостаточная амплитуда махов ногами	X		
– Дополнительная опора одной ногой о бревно		X	
– Не выполнены технические требования к исполнению элемента из за дополнительной опоры		X	
– Хват за бревно для того, чтобы не упасть			X
– Дополнительные движения тела для сохранения равновесия	X	X	X

***Соскок:**

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

Пример 1:  и прыжок с бревна:

- Нет ДV - засчитать только 7 элементов *(Бригада Д)*
- 0.50 нет соскока *(Бригада Д)*
- Падение – 1.00 или сбавки за приземление если нет падения *(Бригада И)*

Если гимнастка решает продолжить упражнение и выполнить соскок, то сбавка только за падениеl (нет сбавки за отсутствие соскока)

– Если гимнастка начала вращение на сальто и упала

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

Оценка:

- Нет ДВ - засчитать только 7 элементов *(Бригада Д)*
- Падение – 1.00 *(Бригада И)*

12.7 Примечания

Падения – гимнастка *должна приземлится на бревно ступнями или туловищем* чтобы получить ДВ за выполнение акробатических и танцевальных элементов.

a) При приземлении на одну или две ноги или в предписанное положение на бревне – ДВ засчитывается.
b) Без приземления на одну или две ноги или в предписанное положение на бревне – ДВ не засчитывается (можно повторить элемент чтобы получить ДВ).

Наскоки

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

Статические элементы

a) Для получения ДВ при выполнении статических элементов требуется сохранять положение не менее 2-х секунд (стойки без поворотов). Если при выполнении элемента стойка не удержена 2 сек., и такого элемента нет в Таблице элементов, то засчитывается трудность на одну группу ниже или ДВ не засчитывается (стойка или положение статического элемента должно быть выполнено).

b) Для получения надбавки за соединение (СВ) *статические акробатические элементы* могут быть выполнены последним элементом в акробатических или смешанных сериях.

c) Если при выполнении элементов и гимнастка не держит стойку 2 секунды, то трудность этих элементов понизится на одну группу.

- Если гимнастка выполняет тот же элемент второй раз в упражнении и держит его 2 секунды – ДВ не дается.

Элемент “Оноди тик ток

– Может быть выполнен только последним элементом в акробатической серии для СР акробатическое соединение или для СВ

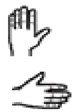
– Может быть выполнен для СБ

– Считается тем же элементом что и элемент “Оноди”.

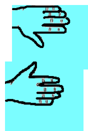
Специфика выполнения элементов

– при окончании элемента руки должны быть поперек бревна.

Руки вместе – правильное положение



Если первая рука закончила поворот – сбавки за точность



Руки продольно – сбавки за точность

Подразделение 13 — Вольные Упражнения

АРТИСТИЧНОСТЬ

Исполнение упражнения с артистичностью

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 – это создать и показать уникальное и уравновешенное упражнение которое гармонично соединяет движения и выразительность гимнастки с темой и характером музыки.

Композиция и хореография

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

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

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

Структура и композиция упражнения включают:

- Богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп Таблицы элементов.
- Различные уровни (стоя и на ковре)
- Изменения в направлении (вперед, назад, боком и дугой)
- Творческие и оригинальные движения, связки и переходы.

Структура и композиция это **«что»** выполняет гимнастка.

Выразительность

Выразительность это диапазон 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. Музыка должна быть индивидуально подобрана 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

a) Требования к CD

- CD с музыкой гимнасток должны быть предоставлены администрации соревнований. Будет измерено время каждого CD, время будет подтверждено администрацией и главным тренером делегации.
- Следующая информация должна быть на CD:
  - Имя гимнастки и FIG код страны (3 заглавные буквы).

- Имя композитора и название музыки.

– Музыка исполняемая оркестром или на пианино должна быть записана.

- Можно использовать сигнал в начале музыки. Не разрешается произносить имя гимнастки.
- Пение без слов может быть использовано как музыкальное сопровождение (*звуки не должны быть словами на других языках и должны улучшать качество музыки и всего упражнения).*
    - Примеры голоса в музыкальном сопровождении: пение с закрытым ртом, вокальное исполнение без слов, свист.

- Отсутствие музыки или музыка со словами – 1.00

Примечание: сбавка производится Бригадой Д из окончательной оценки. В случае сомнения можно подать музыку для рассмотра ЖТК.

b) Время

Судейство упражнения начинается с первого движения гимнастки. Продолжительность в/у должно быть не более1:30 мин

(90 секунд).

- Хронометристка засекает время начиная с первого движения гимнастки.
- Хронометристка останавливает секундомер когда гимнастка заканчивает последние движение. Упражнение должно заканчиваться вместе с музыкальным сопровождением.
- За превышение времени упражнения - более 1:30 мин.(90 сек.) производится сбавка: 0.10
- Элементы выполненные после 90 секунд будут засчитаны бригадой Д и оценены бригадой И.

c) Границы ковра

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

– Один шаг или выход за ковер одной ногой или рукой – 0.10.

– Шаг(и) за пределы 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 хронометристки 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 будут засчитываться в ДВ

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

8 элементов должны быть:

- Мин. 3 танц.
- Мин 3 акробатич.
- и 2 элемента по выбору.

Последняя акробатическая линия, которая засчитывается, считается соскоком (засчитать ДВ самого трудного сальто).

- Соскок не засчитывается если выполняется только одна акробатическая линия

a) Акробатические линии

- Максимальное количество акробатических линий с сальто – четыре (4)

- Трудность в дополнительных акробатических линиях не будет засчитываться.

- Любой акробатический элемент выполняемый после посленей засчитываемой акробатической линии не будет засчитываться в ДВ.

- Акробатическая линия состоит из мин. 2х элементов с полетом одно из которых должно быть сальто (в прямом соединении)
  - Если гимнастка не приземляется на ноги в сальто, то акробатическая линия все равно засчитывается.

13.3 Требования к композиции (CP) – *Бригада Д* 2.00 Б.

1. Танцевальное соединение из минимум 2х разных прыжков с одной ноги или подскоков (из Таблицы элементов), соединённых прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ), один из которых с шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь. 0.5

- Соединение должно показать движение по большой площади.
- Прыжки с места и повороты не разрешаются потому что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на 2х ногах разрешаются потому что это двигающиеся повороты).
- Если прыжок или подскок выполняется первым элементом, то приземление должно быть на одну ногу.

2. – Сальто с винтом (мин. 360˚) 0.50
3 – Двойное сальто 0.50
4. Сальто вперед/боком и назад (не маховые), могут быть в одной линии) 0.50

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

13.4 Надбавки за соединения (CB) – Бригада Д

Надбавки производятся за прямые и непрямые соединения. Надбавки входят в оценку Д .

Формулы для прямых и непрямых соединений

Непрямые соединения	
0.10	**0.20**
Б/С + Д	С + И Д + Д
А + А + Д	А + А + И
Прямые соединения	
А+ Д	А + И
С + С	С + Д
Смешанные	
Д сальто + В (танц.) И сальто + А (танц.) (*только в этом порядке*)	
Соединения с поворотами на одной ноге	
Д + Б Б + Б (без шага)	***Примечание:*** *Повороты могут выполнятсяя на той же опорной ноге (разрешается быстрый деми-плие переход на двух ногах) или через шаг на другой ноге (без деми-плие).*

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 CB должны быть без опоры на руки.*

13.5 Сбавки за артистичность и хореографию (Бригада И)

Сбавки	0.10	0.30	0.50
Артистичность исполнения • Недостаточная артистичность во время всего упражнения ▪ Выразительность ▪ Жесты и выражение лица не соответсвуют музыке • Неспособность привлечь зрителей к упражнению • Неспособность выразить идею (тему) музыки через движение • Выполнение всего упражнения как комплекс отдельных элементов и движений	 X X X X X		
Композиция – Неправильный подбор движений к музыке. Например, музыка танго, движения – полька. – Недостаточная сложность или оригинальность движений (сложные движения это движения которые требуют координации и долгой тренировки) – Отсутствие движения близко к ковру	X X X	X	

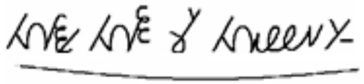
Музыка и музыкальность

Сбавки	0.10	0.30	0.50
– Качество музыки (*например, нет четкого начала, конца или акцентов*) • Нет структуры в музыке	X		
– Музыкальность ○ Движения не совпадают с ритмом и темпом музыки. ○ Несогласованность музыки и движений в конце упражнения ○ Нет связи музыки и движений совсем *(когда только начало и конец упражнения совпадают с музыкой)*Все движения должны быть согласованы с музыкой	X	X	X

13.6 Специфические сбавки на снаряде (Бригада И)

Ошибки	0.10	0.30	0.50
– Чрезмерная подготовка: • Пауза (сбавка в 2 сек.) • Перестановка (ненужные шаги) • Чрезмерные махи руками перед танц. элементами	 кажд X кажд X кажд X		
– Плохая осанка/амплитуда в • Положение головы, туловища, плеч и рук • Стопы не натянуты, расслаблены, косолапые, не в релеве • Недостаточная амплитуда махов ногами	 X X X		
– Распределения элементов • Упражнение начинается акробатическим элементом /линией • Следующяя акробатическая линия выполняется по той же диагонали без хореографии *(длинная акр. линия разрешается)* • Более 1ой последующей акробатической линии • Упражнение заканчивается акробатическим элементом (нет хореографии после послед. акр. эл.) • Недостаточное разнообразие хореографии в углах	. X кажд X кажд X X X		

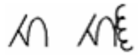
Акробатические линии и соскоки

Пример 1 

Одна линия

Оценка:

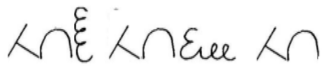
- Нет ДВ – засчитано 7 элементов *(бригада Д)*
- Нет соскока – 0.50 (бригада И)
- Сбавки за приземление*(бригада И)*

Пример 2 *a)*  *or* *b)* 

Одна линия

Оценка:

- Нет ДВ – засчитано 7 элементов *(бригада Д)*
- Нет соскока – 0.50 *(бригада И)*
- Сбавки за приземление*(бригада И)*

Пример 3 

Две линии

Оценка:

- Засчитать соскок*(Бригада Д)*

Пример 4 

Гимнастка не приземлилась на ноги во второй линии

Оценка:

- Нет ДВ – засчитано 7 элементов *(бригада Д)*
- *Падение - 1.00 (бригада И)*

Пример 5

 D + D + X (не закончен)

Повторение элемента

Оценка:

- Нет ДВ – засчитано 7 элементов *(бригада Д)*
- Сбавки за приземление*(бригада И)*

Часть IV

ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ

YOUR PROJECTS OUR KNOW HOW

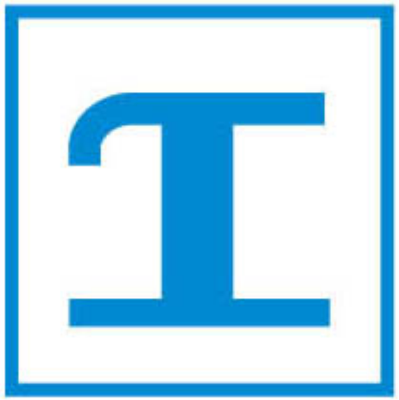
YOUR PARTNER IN YOUR PROJECTBUSINESS

YOUR MANUFACTURER FROM THE CENTER OF GERMANY

Bänfer GmbH
Industriestraße 11
D-34537 Bad Wildungen

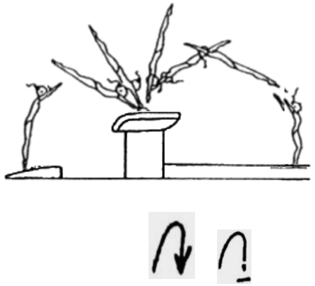
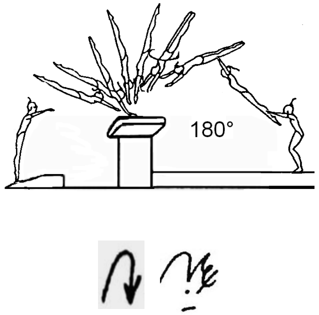
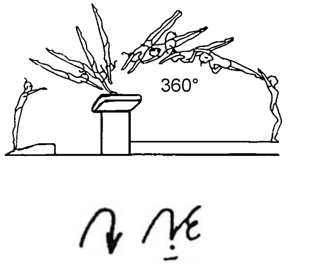
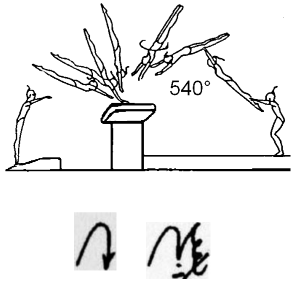
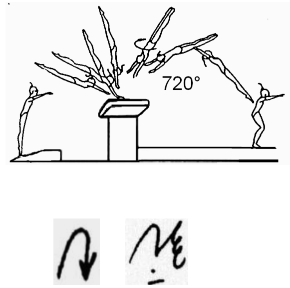
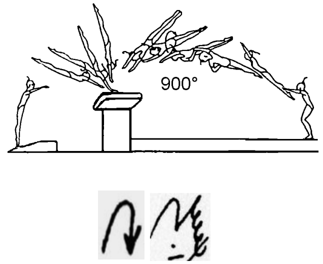
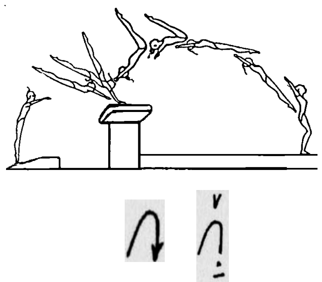
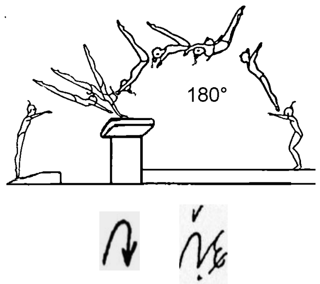
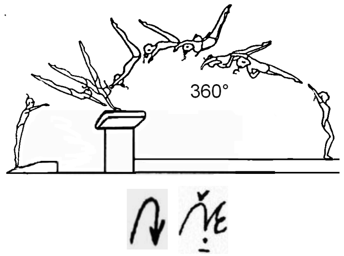
Tel.: +49 (0) 5621/7878-0
Fax: +49 (0) 5621/7878-32

Bänfer®

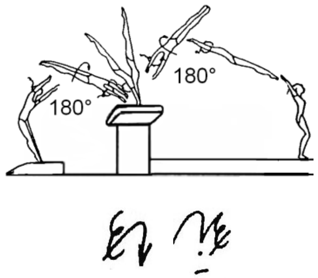
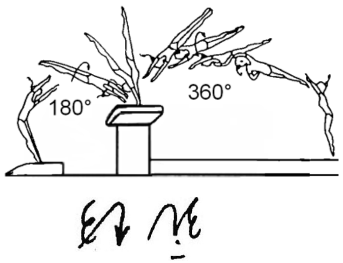
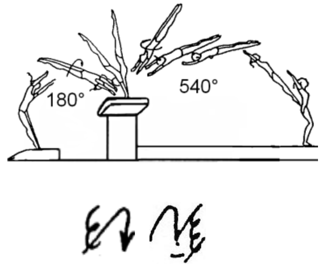
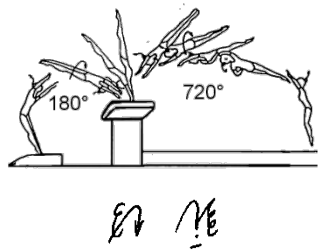
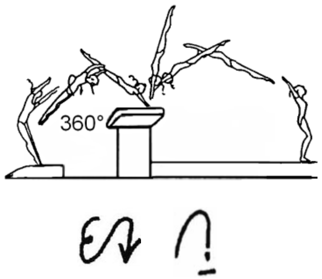
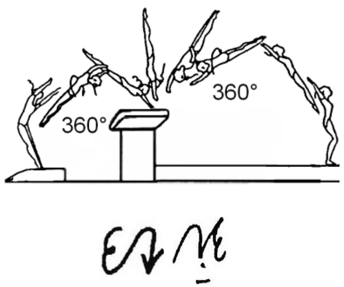


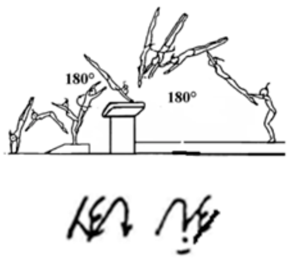
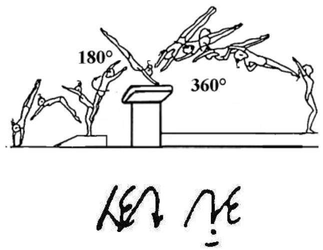
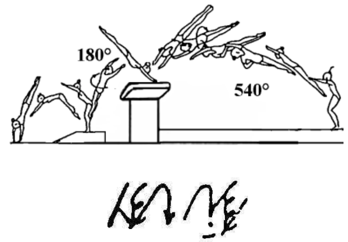
Прыжок — Элементы

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

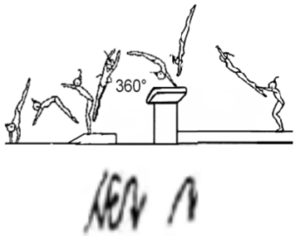
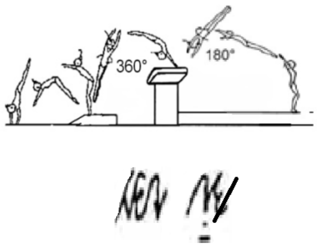
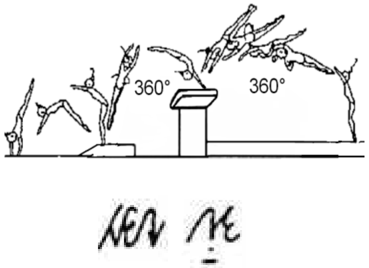
1.00 *Handspring fwd* *Переворот вперед* **2.00 P.** 	**1.01** *Handspring fwd on –* *½ turn (180°) off* *Переворот вперед с поворотом на ½ (180°) во 2-й фазе полета* **2.40P.**  	**1.02** *Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) во 2-й фазе полета* *Handspring fwd on –* *1/1 turn (360°) off* **3.00 P.**  	**1.03** *Переворот вперед с поворотом на 1½ (540°) во 2-й фазе полета* *Handspring fwd on –* *1½ turn (540°) off* **3.60 P.**  	**1.04** *Переворот вперед с поворотом на 2/1 (720°) во 2-й фазе полета* *Handspring fwd on –* *2/1 turn (720°) off* **4.00 P.**  	**1.05** *Переворот вперед с поворотом на 2½ (900°) во 2-й фазе полета* *Handspring fwd on –* *2½ turn (900°) off* **4.40 P.** 
1.10 *Ямасита* *Yamashita* **2.40 P.** 	**1.11** *Ямасита с поворотом на ½ (180°) во 2-й фазе полета* *Yamashita with ½ turn (180°) off* **2.80 P.**  	**1.12** *Ямасита с поворотом на 1/1 (360°) во 2-й фазе полета* *Yamashita with 1/1 turn (360°) off* **3.20 P.**  	**1.13**	**1.14**	**1.15**

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

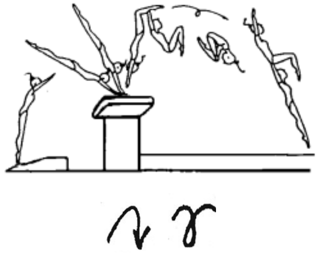
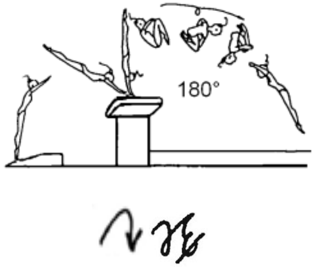
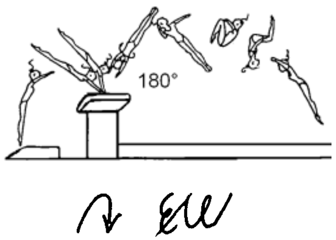
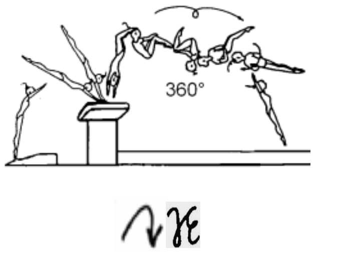
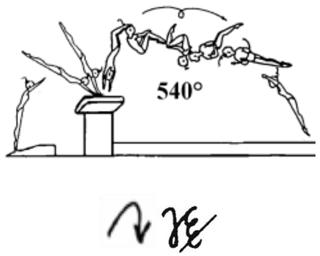
1.20 *Переворот вперед с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета и отталкивание руками* *Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off* **2.00 P.** 	**1.21** *Переворот вперед с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета - ½ (180°) во 2-й фазе полета (в любую сторону)* *Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction)* **2.80 P.** 	**1.22** *Переворот вперед с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета- 1/1(360°) во 2-й* *Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off* **3.00 P.** 	**1.23** *Переворот вперед с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета-1½ (540°) во 2-й* *Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off* **3.60 P.** 	**1.24** *Переворот вперед с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета- 2/1 (720°) во 2-й* *Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off* **4.00 P.** 	**1.25**
1.30 *Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе полета* *Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – Handspring fwd off* **3.60 P.** 	**1.31** *Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе полета- 1/1 (360°) во 2-й фазе* *Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off* **4.00 P.** 	**1.32**	**1.33**	**1.34**	**1.35**

1.40 *Рондат фляк – отталкивание руками* *Round-off, flic-flac on – repulsion off* **2.60 P.** 	**1.41**	**1.42**	**1.43**	**1.44**	**1.45**
1.50 *Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off* **2.60 P.** 	**1.51** *Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед с поворотом на 1/2 (180°) во 2-й* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on –½ turn (180°) off* **3.00 P.**  	**1.52** *Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе полета - переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) во 2-й* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off* **3.40 P.**  	**1.53** *Рондат фляк с поворотом на ½ (180°)в 1-й фазе полета – переворот с поворотом на 1½ (540°) во 2-й* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off* **3.80 P**  	**1.54**	**1.55**

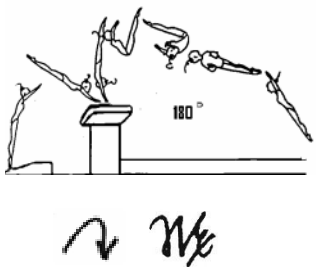
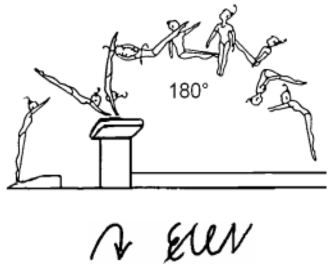
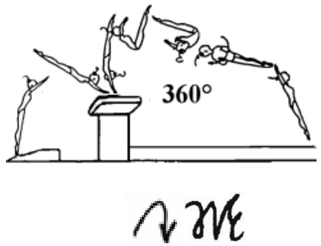
ГРУППА 1 — ПЕРЕВОРОТ, РОНДАТ ФЛЯК С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА В 1ОЙ И/ИЛИ 2ОЙ ФАЗЕ

1.60 *Рондат, фляк с поворотом на 1/1 (360°), отталкивание руками* *Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – Repulsion off* **2.80 P** 	**1.61** *Рондат, фляк с поворотом на 1/1 (360°), поворот на 1/2 (180°) во 2-й фазе полета* *Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on –1/2 turn (180°) off* **3.20 P** 	**1.62** *Рондат, фляк с поворотом на 1/1 (360°), поворот на 1/1 (360°) во 2-й фазе полета* *Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on –1/1 turn (360°) off* **3.80 P** 			

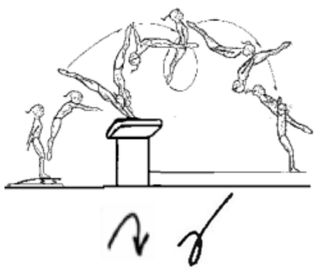
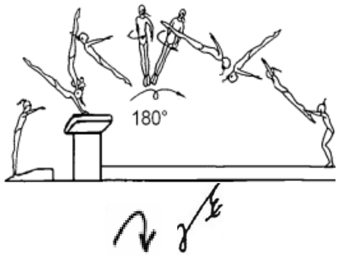
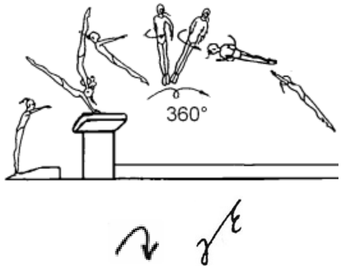
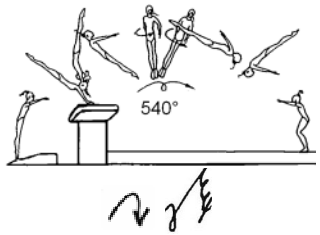
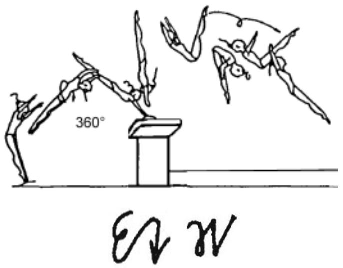
ГРУППА 2 — ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1ОЙ ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

2.10	**2.11**	**2.12**	**2.13**	**2.14**	**2.15**
Переворот вперед – сальто вперед вгруппировке *Handspring fwd on – tucked salto fwd off* **4.00 P.** 	*Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)* *Handspring fwd on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off* *Переворот вперед – поворот на ½ (180°) и сальто назад в группировке* *Handspring fwd on – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off* **4.40 P.**  	*Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°)* *Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off* **4.80 P.** 	*Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°)* *Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off* **5.20 P.** 		

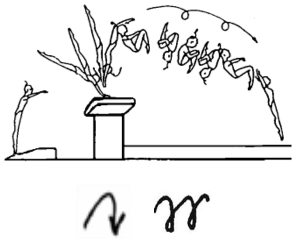
ГРУППА 2 — ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1ОЙ ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25
Переворот вперед – сальто вперед согнувшись *Handspring fwd on – piked salto fwd off* **4.20 P.** 	*Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)* *Handspring fwd on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off* *Переворот вперед – поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись* *Handspring fwd on – ½ turn (180°) and piked salto bwd off* **4.60 P.**  	*Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off* **5.00 P.** 			

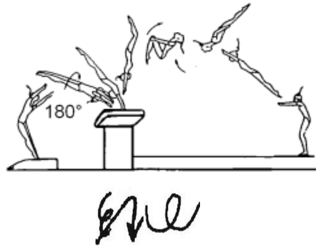
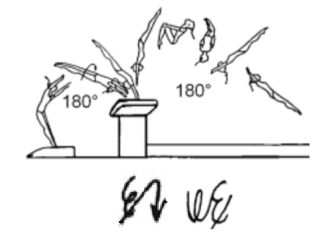
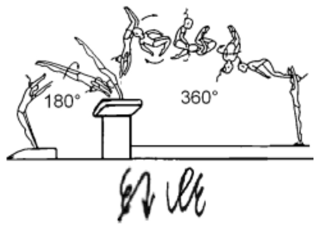
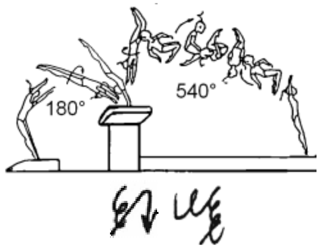
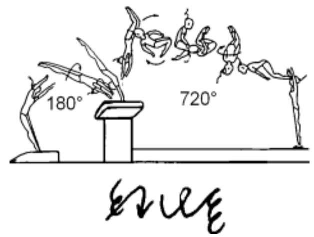
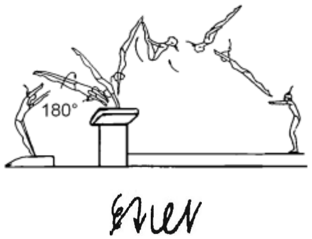
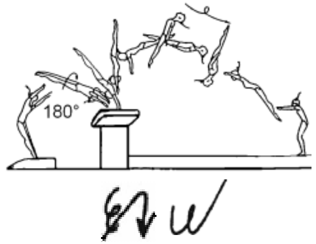
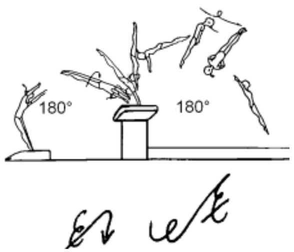
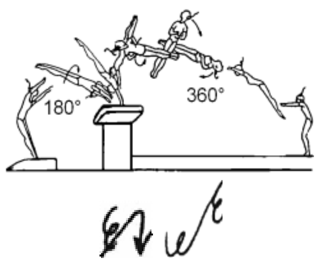
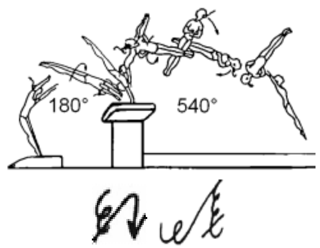
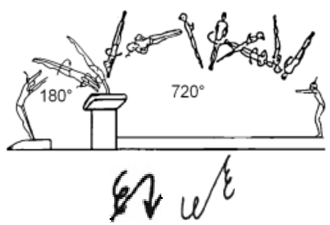
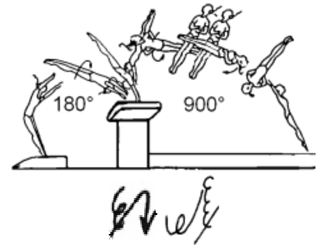
ГРУППА 2 — ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1ОЙ ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

2.30 *Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись* *Handspring fwd on – stretched salto fwd off* **4.60 P.** 	**2.31** *Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на ½ (180°)* *Handspring fwd on – stretched salto fwd with ½ turn (180°) off* **5.00 P.**  	**2.32** *Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off* **5.40 P.**  	**2.33** *Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)* *Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off* **5.80 P.**  	**2.34**	**2.35**
2.40 *Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе – сальто вперед в группировке* *Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off* **5.20 P.**  	**2.41** *Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе – сальто вперед согнувшись* *Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off* **5.60 P.**  	**2.42**	**2.43**	**2.44**	**2.45**

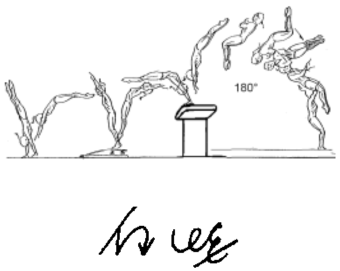
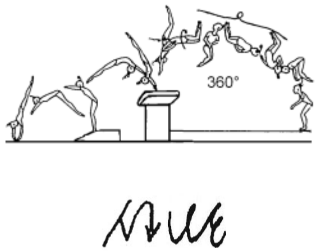
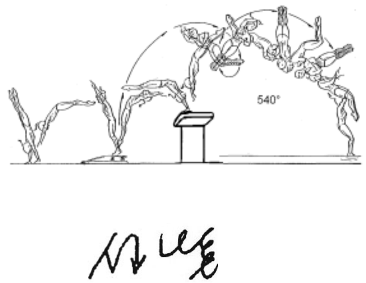
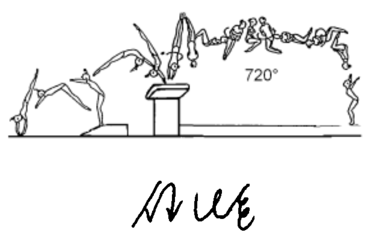
ГРУППА 2 — ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА НА 1/1 (360°) В 1ОЙ ФАЗЕ – САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2-Й ФАЗЕ

2.50	**2.51**	**2.52**	**2.53**	**2.54**	**2.55**
Переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке *Handspring fwd on – tucked double salto fwd off* **6.40 P.** 					

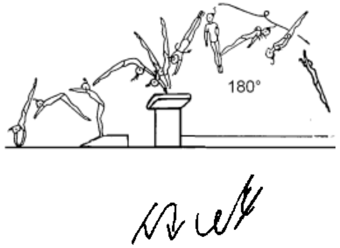
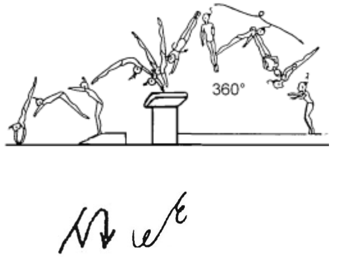
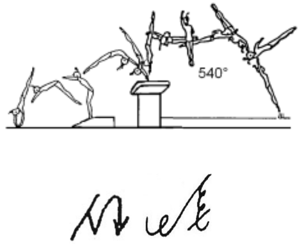
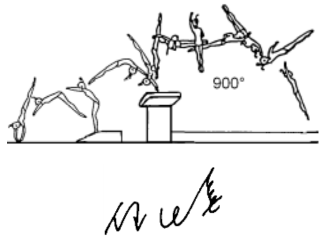
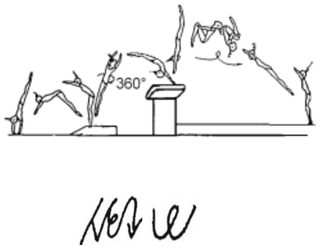
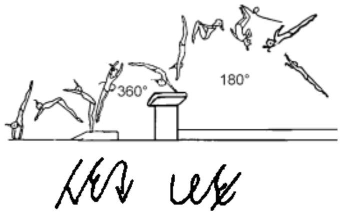
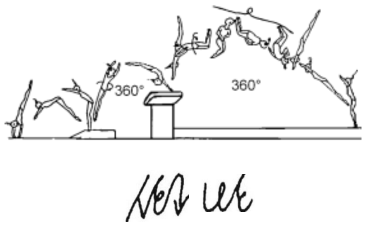
ГРУППА 3 — ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА ¼ - ½ (90°-180°) В 1-Й ФАЗЕ (ЦУКАХАРА) – САЛЬТО НАЗАД С/БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2[ОЙ] ФАЗЕ

3.10 *Цукахара в группировке* *Tsukahara tucked* **3.50 P.** 	**3.11** *Цукахара в группировке с поворотом на 1/2 (180°)* *Tsukahara tucked with 1/2 turn (180°) off* **3.80 P.** 	**3.12** *Цукахара в группировке с поворотом на 1/1 (360°)* *Tsukahara tucked with 1/1 turn (360°) off* **4.10 P.** 	**3.13** *Цукахара в группировке с поворотом на 1½ (540°)* *Tsukahara tucked with 1½ turn (540°) off* **4.40 P.** 	**3.14** *Цукахара в группировке с поворотом на 2/1 (720°)* *Tsukahara tucked with 2/1 turn (720°) off* **4.90 P.** 	**3.15**
3.20 *Цукахара согнувшись* *Tsukahara piked* **3.70 P.** 	**3.21**	**3.22**	**3.23**	**3.24**	**3.25**
3.30 *Цукахара прогнувшись* *Tsukahara stretched* **4.20 P.** 	**3.31** *Цукахара прогнувшись с поворотом на 1/2 (180°)* *Tsukahara stretched with 1/2 turn (180°) off* **4.40 P.** 	**3.32** *Цукахара прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) off* **4.80 P.** 	**3.33** *Цукахара прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)* *Tsukahara stretched with 1½ turn (540°) off* **5.20 P.** 	**3.34** *Цукахара прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)* *Tsukahara stretched with 2/1 turn (720°) off* **5.60 P.** 	**3.35** *Цукахара прогнувшись с поворотом на 2½ turn (900°)* *Tsukahara stretched with 2½ turn (900°) off* **6.00 P.** 

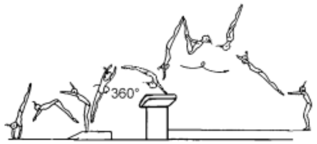
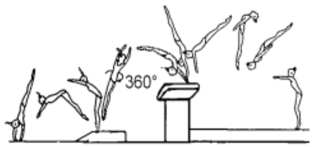
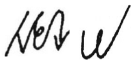
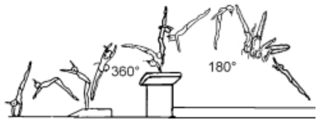
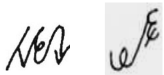
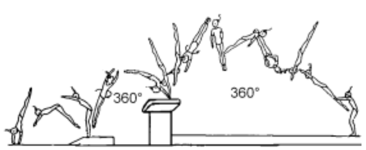
ГРУППА 4 — РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТа НА 3/4 (270°) 1ОЙ ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЬТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2ОЙ ФАЗЕ

4.10 Рондат фляк – сальто назад в группировке *Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off* **3.30 P.** 	**4.11** Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на *½ (180°)* *Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off* **3.60 P.** 	**4.12** Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на *1/1 (360°)* *Round-off, flic-flac on - tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off* **3.90 P.** 	**4.13** Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на *1½ (540°)* *Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ turn (540°) off* **4.20 P.** 	**4.14** Рондат фляк – сальто назад в группировке с поворотом на *2/1 (720°)* *Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 turn (720°) off* **4.70 P.** 	**4.15**
4.20 Рондат фляк – сальто назад согнувшись *Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off* **3.50 P.** 	**4.21**	**4.22**	**4.23**	**4.24**	**4.25**

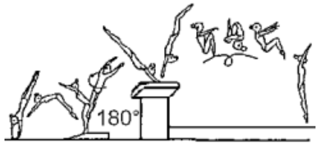
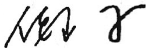
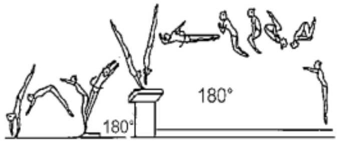
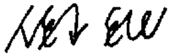
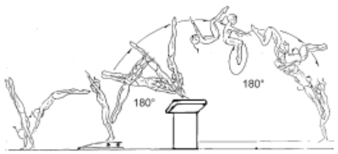
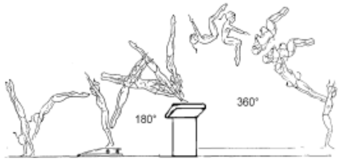
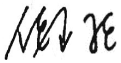
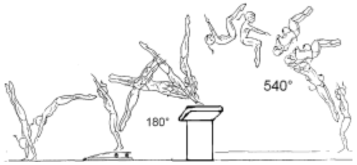
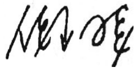
ГРУППА 4 — РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТа НА 3/4 (270°) 1ОЙ ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЬТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2ОЙ ФАЗЕ

4.30 Рондат фляк – сальто назад прогнувшись *Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off* **4.00 P.** 	**4.31** Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на *½ (180°)* *Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off* **4.20 P.**  	**4.32** Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на *1/1 (360°)* *Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off* **4.60 P.**  	**4.33** Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на *1½ (540°)* *Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1½ turn (540°) off* **5.00 P.**  	**4.34** Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на *2/1 (720°)* *Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 turn (720°) off* **5.40 P.**  	**4.35** Рондат фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на *2½(900°)* *Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2½ turn (900°) off* **5.80 P.** 
4.40 Рондат фляк с поворотом на *3/4 (270°)*- сальто назад в группировке *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd off* **4.00 P.**  	**4.41** Рондат фляк с поворотом на *3/4 (270°)* сальто назад в группировке с поворотом на *½ (180°)* *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off* **4.40 P.**  	**4.42** Рондат фляк с поворотом на *3/4 (270°)* - сальто назад в группировке с поворотом на *1/1 (360°)* *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off* **4.60 P.**  	**4.43**	**4.44**	**4.45**

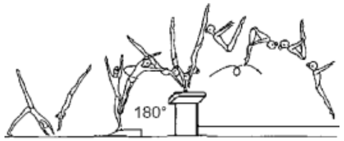
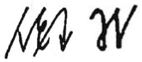
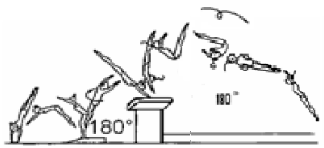
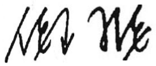
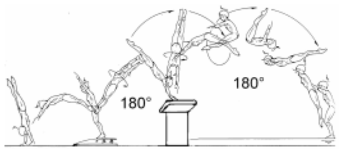
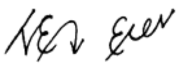
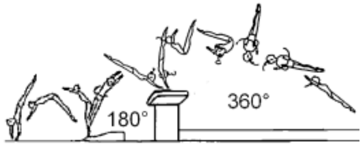
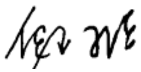
ГРУППА 4 — РОНДАТ ФЛЯК (ЮРЧЕНКО) С/БЕЗ ПОВОРОТа НА 3/4 (270°) 1ОЙ ФАЗЕ ПОЛЕТА – САЛЬТО НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО 2ОЙ ФАЗЕ

4.50	**4.51**	**4.52**	**4.53**	**4.54**	**4.55**
Рондат фляк с поворотом на *3/4 (270°)* - сальто назад согнувшись *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – piked salto bwd off* **4.20 P.**  	Рондат фляк с поворотом на *3/4 (270°)* - сальто назад прогнувшись *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd off* **4.60 P.**  	Рондат фляк с поворотом на *3/4 (270°)* - сальто назад прогнувшись с поворотом на *½ (180°)* *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off* **5.00 P.**  	Рондат фляк с поворотом на *3/4 (270°)* - сальто назад прогнувшись с поворотом на *1/1 (360°)* *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off* **5.40 P.**  		

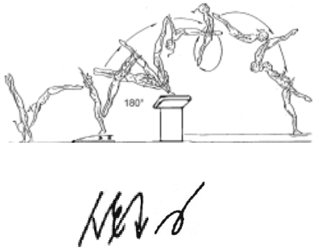
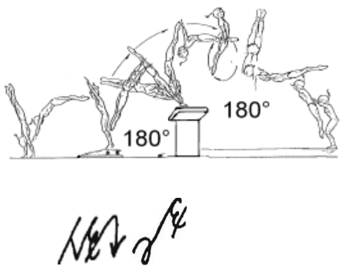
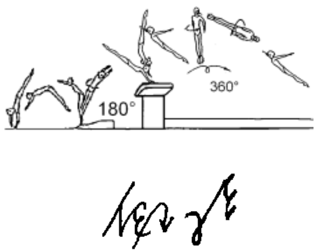
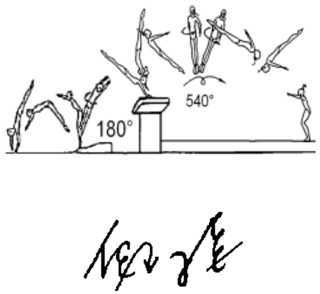
ГРУППА 5 – РОНДАТ ФЛЯК С ПОВОРОТОМ НА ½ **(180°)** В **1ОЙ** ФАЗЕ **–** САЛЬТО ВПЕРЕД/НАЗАД С ИЛИ БЕЗ ПОВОРОТА ВО **2ОЙ** ФАЗЕ

5.10	**5.11**	**5.12**	**5.13**	**5.14**	**5.15**
Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off* **4.20 P.**  	*Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off* *Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – поворот на ½ (180°) и сальто назад в группировке* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off* **4.60 P.**    	*Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°)* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off* **5.00 P.**  	*Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°)* *Round-off flic-flac with ½ turn (180°) - tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off* **5.40 P.**  		

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

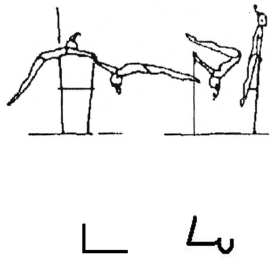
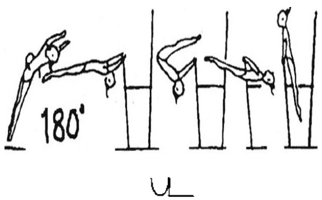
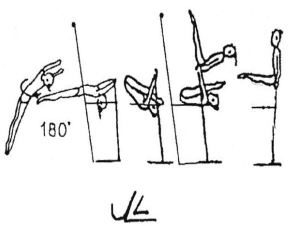
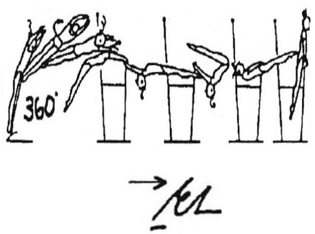
5.20	**5.21**	**5.22**	**5.23**	**5.24**	**5.25**
Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off* **4.40 P.**  	*Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off* *Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) and piked salto bwd off* **4.80 P.**    	*Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off* **5.20 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

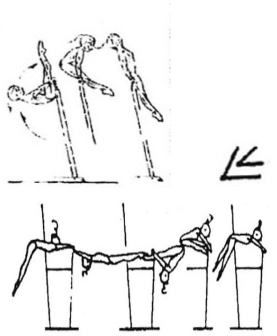
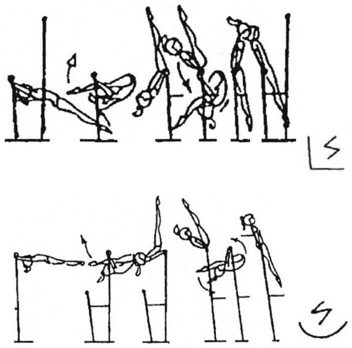
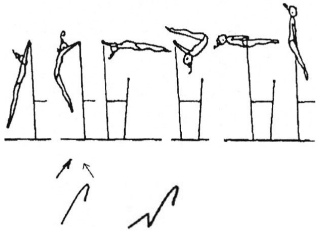
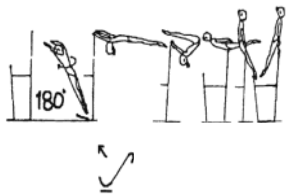
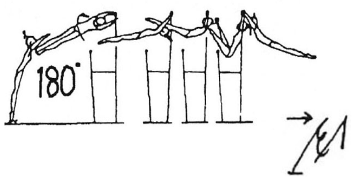
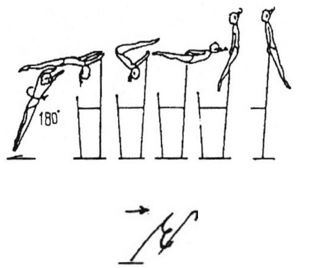
5.30	**5.31**	**5.32**	**5.33**	**5.34**	**5.35**
Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off* **4.80 P.** 	*Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на ½ (180°)* *Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – salto fwd stretched with ½ turn (180°) off* **5.20 P.** 	*Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off* **5.60 P.** 	*Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)* *Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off* **6.00 P.** 		

Брусья — Элементы

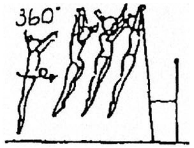
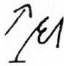
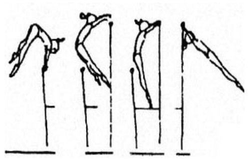
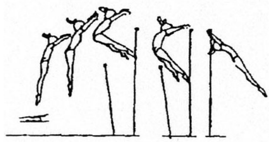
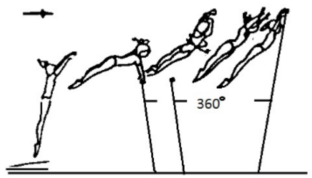
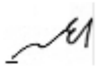
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.101 *Подъем разгибом в упор на Н /Ж или подъем разгибом с поворотом на ½ (180°) в упор на Н /Ж* *Glide Kip to support on LB, or Glide with ½ turn (180°) kip to support on LB* 	**1.201**	**1.301**	**1.401**	**1.501**	**1.601**
1.102 *Прыжок с поворотом на 1/2 (180°),подъем разгибом в упор на Н /Ж* *Jump with ½ turn (180°) kip to support on LB*  *Прыжок с поворот на 1/2 (180°),подъем вперед в упор сзади (продев)* *Jump with ½ turn (180°) stoop through to rear support on LB (back kip)* 	**1.202** *Прыжок с поворот на 1/1 (360°) и подъем разгибом в упор на Н/Ж* *Jump with 1/1 turn (360°) and Glide kip to support on LB* 	**1.302**	**1.402**	**1.502**	**1.602**

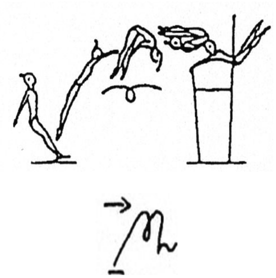
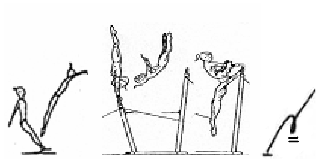
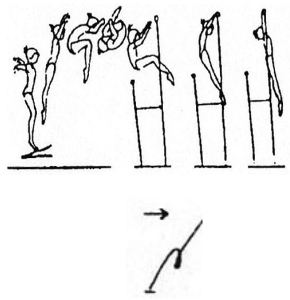
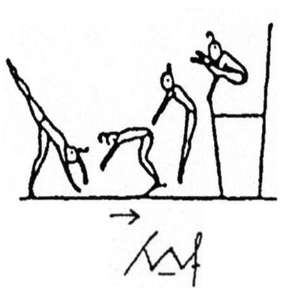
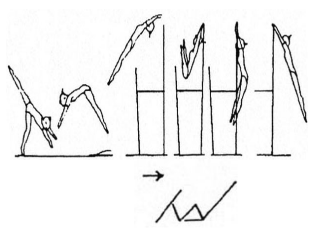
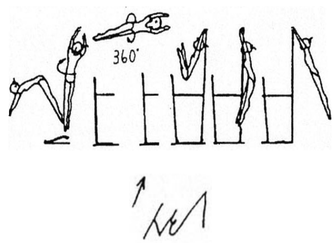
1.000 — Наскоки

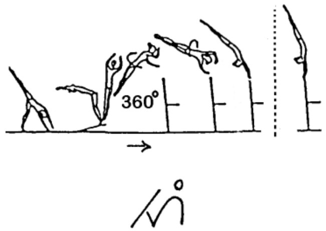
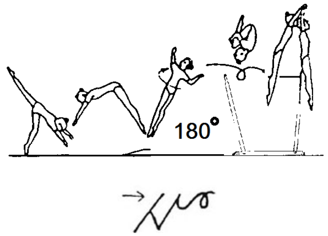
A	B	C	D	E	F/G
1.103 *Из виса углом на Н /Ж или В /Ж ,подъем вперед в упор сзади (продев) - также подъем вперед с перехватом в вис ноги врозь на той же жерди (разножка)* *Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip); or straddle cut bwd to hang on same bar* 	***1.203*** *Продев согнувшись в вис согнувшись - подъем разгибом назад в упор сзади на Н /Ж, то же самое на В / Ж* *Reverse kip from: – glide fwd on LB – swing fwd on HB – stoop through to kip hang, back kip swing, seat (pike) circle bwd to rear support* 	**1.303**	**1.403**	**1.503**	**1.603**
1.104 *Прыжок в вис на В/Ж – (также в хвате снизу) - подъем разгибом в упор на В/Ж* *Jump to hang on HB – also with reverse grip – kip to support* 	**1.204** *Со стороны В/Ж-прыжок с поворотом на ½ (180°) -подъем разгибом в упор на В/Ж* *Facing HB – Jump with ½ turn (180°) – kip to support on HB*  *Прыжок с поворотом на ½ (180°) через Н/Ж в вис на В/Ж* *Free jump with ½ turn (180°) over LB to hang on HB* 	**1.304** *Прыжок с поворотом на ½ (180°) над Н / Ж - подъем разгибом в упор на В/Ж* *Jump with ½ turn (180°) over LB – kip to support on HB* 	**1.404**	**1.504**	**1.604**

1.000 — Наскоки

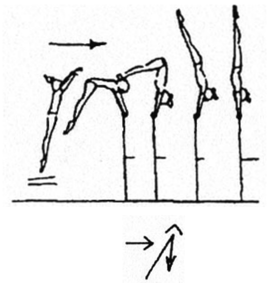
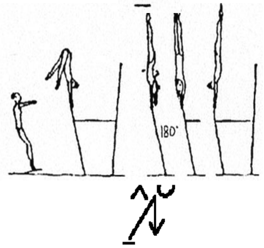
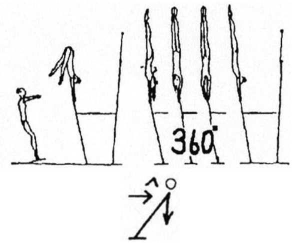
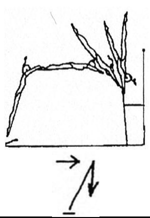
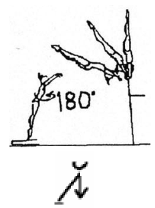
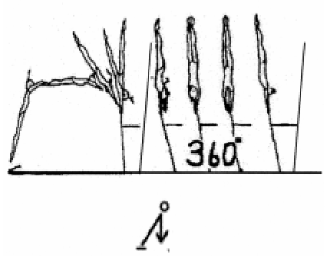
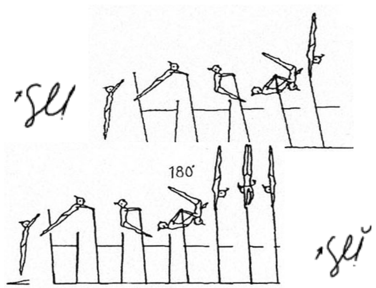
A	B	C	D	E	F/G
1.105 *Со стороны В / Ж - прыжок с поворотом на 1/2 (180°) или на 1/1 (360°) в вис на В/Ж* *Facing HB – jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB*  	**1.205**	**1.305**	**1.405**	**1.505**	**1.605**
1.106 *Наскок ноги врозь толчком рук от Н /Ж в вис на В/Ж* *Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB*  	**1.206** *Наскок ноги врозь через Н/Ж без опоры руками в вис на В/Ж* *Free straddle jump over LB to hang on HB*   *Hecht jump (legs together) with hand repulsion over LB to hang on HB*  	**1.306** *Наскок прямым телом(ноги вместе) без опоры руками в вис на В/Ж* *Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB*  	**1.406** *Наскок ноги вместе толчком рук от Н /Ж в вис на В/Ж с поворотом на 360°* Hecht jump (legs together) with hand repulsion and 1/1 turn (360°) over LB to hang on HB  	**1.506**	**1.606**

1.000 — Наскоки

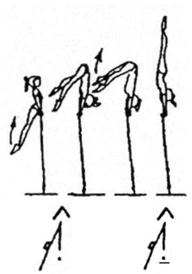
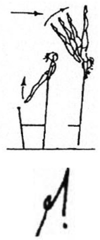
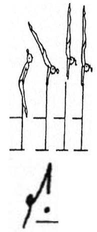
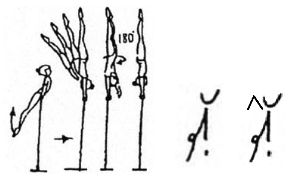
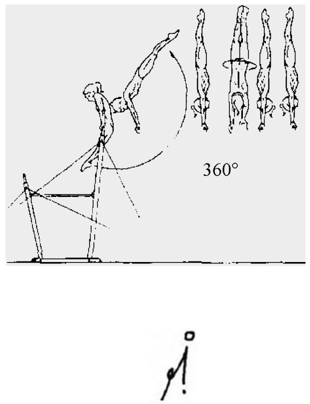
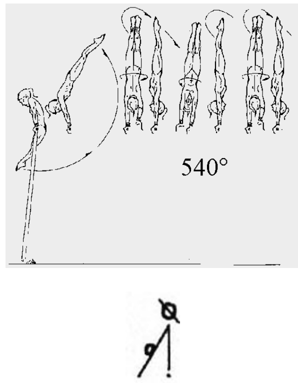
A	B	C	D	E	F/G
1.107	**1.207** *Сальто вперед в группировке,согнувшись или ноги врозь через Н/Ж в вис на Н/Ж* *Salto fwd tucked, piked or straddled over LB into L hang on LB* 	**1.307** *Со стороны В/Ж сальто вперед в вис на В/Ж* *Facing HB – salto fwd to hang on HB*  *Кувырок вперед согнувшись с толчом руками на Н/Ж с полотом в вис на В/Ж* *Roll fwd piked with hand repulsion over LB with flight to hang on HB* 	**1.407** *Сальто вперед в группировке через Н/Ж в вис на В/Ж без касания Н/Ж* *Salto fwd tucked over LB to hang on HB without touching LB* 	**1.507**	**1.607**
1.108	**1.208** *Рондат перед Н /Ж перелет назад ноги врозь в упор углом вне на Н / Ж* *Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB* 	**1.308** *Рондат перед Н/Ж - перелет назад ноги врозь или вместе через Н/Ж в вис на В/Ж* *Round-off in front of LB – flight bwd over LB with legs together or straddled to hang on HB* 	**1.408** *Рондат перед Н/Ж-перелет через Н/Ж с поворотом на 1/1 (360°) в вис на В/Ж* *Round-off in front of LB – flight bwd over LB with 1/1 turn (360°) to hang on HB* 	**1.508**	**1.608**

A	B	C	D	E	F/G
1.109	**1.209**	**1.309**	**1.409** *Рондат перед Н/Ж - сальто назад в группировке через Н/Ж в вис на Н/Ж* *Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB*  *Рондат перед Н/Ж,фляк на Н/Ж (через стойку на руках)* *Round-off in front of LB, flic-flac through hstd phase on LB* 	**1.509** *Рондат перед Н/Ж, фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор не касаясь или через стойку на руках* *Round-off in front of LB, flic-flac with 1/1 twist (360°) to clear support or through hstd phase on LB*  	**1.609** *Рондат перед Н/Ж, твист группировке в вис на ВЖ (без касяния НЖ)* *Round-off in front of LB – tucked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB*  **1.709** *Рондат перед Н/Ж -твист согнувшись через Н/Ж в вис на В/Ж (без касания Н/Ж)* *Round-off in front of LB –piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB* 

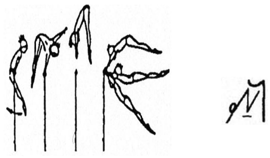
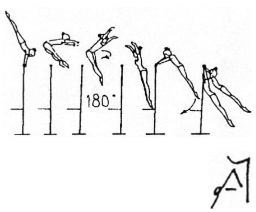
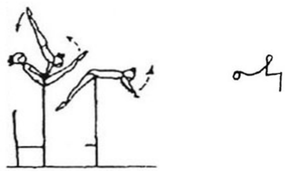
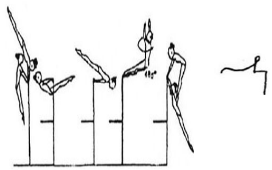
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.110	**1.210** *Наскок прыжком в стойку на руках на Н/Ж сгибаясь-разгибаясь, также с поворотом на 1/2(180°) в стойке* *Jump to hstd on LB with hips bent, then extended,* *also with ½ turn (180°) in hstd phase*  	**1.310** *Наскок прыжком в стойку на руках на Н/Ж сгибаясь - разгибаясь с поворотом на 1/1 (360°) в стойке* *Jump to hstd on LB with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase*  *Наскок в стойку на руках на Н/Ж прямым телом* *Jump with extended body to hstd on LB, also with 1/2 turn (180°)*  	**1.410** *Наскок в стойку на руках на Н/Ж прямым телом с поворотом на 1/1 (360°) в стойке* *Jump with extended body to hstd on LB with 1/1 turn (360°) in hstd phase* 	**1.510**	**1.610**
1.111	**1.211**	**1.311**	**1.411** *Наскок в упор не касаясь – оборот не касаясь в стойку на В/Ж, также с поворотом на ½ (180°) на В/Ж* *Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB,* *also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB* 	**1.511**	**1.611**

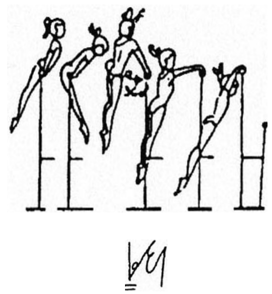
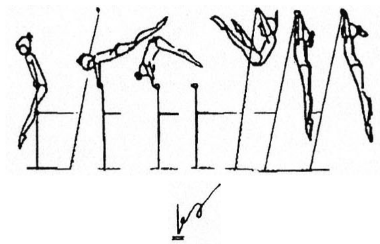
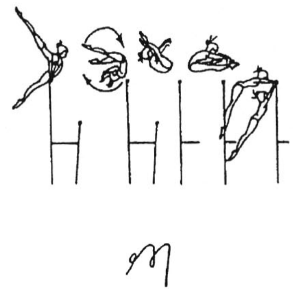
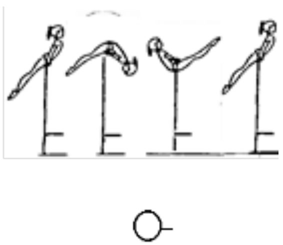
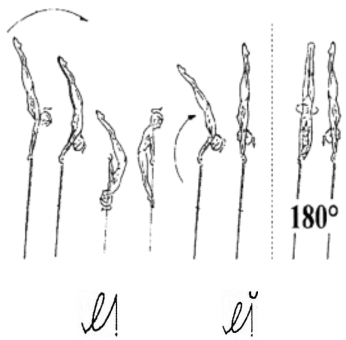
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
2.101 *Отмах в стойку ноги врозь или согнувшись, а также с перескоком и сменой хвата* *Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change* 	**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* *Cast to hstd with legs together and hips extended; also with hop-grip change also with ½ turn (180°) legs together or straddled*    	**2.301** *Отмах в стойку с поворотом на 1/1 (360°) в стойке* *Cast with 1/1 turn (360°) to hstd*  	**2.401** *Отмах в стойку с поворотом на 11/2 (540°) в стойке* *Cast with 1½ turn (540°) to hstd*  	**2.501**	**2.601**

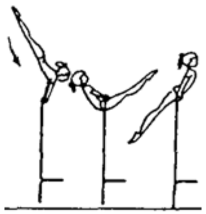
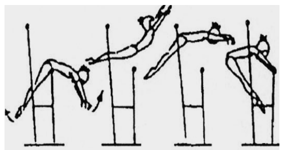
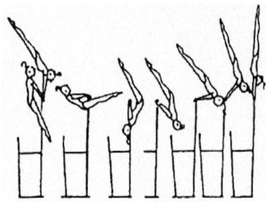
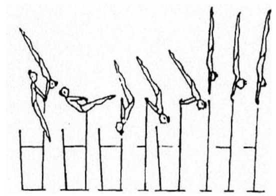
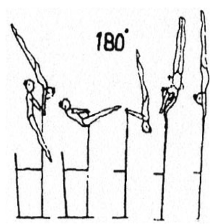
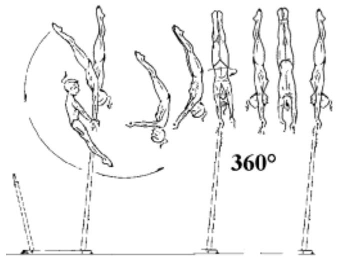
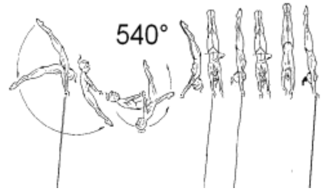
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
2.102	**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* *Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and ½ turn (180°) to hang on HB*  	**2.302** *Оборот назад без рук - перелет с поворотом на ½ (180°) через жердь в вис на той же жерди, также с оборота назад не касаясь* *Hip circle bwd hecht with flight and ½ turn (180°) passing over bar to hang on same bar – also from clear hip circle bwd*  	**2.402**	**2.502**	**2.602**

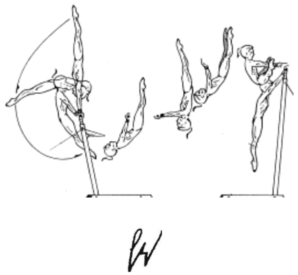
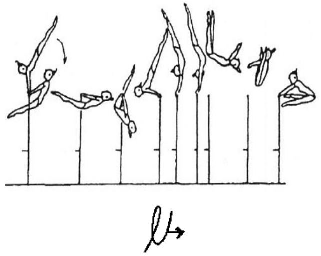
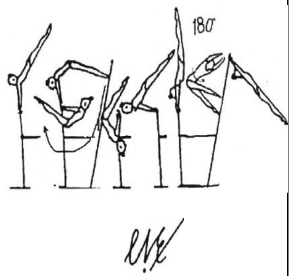
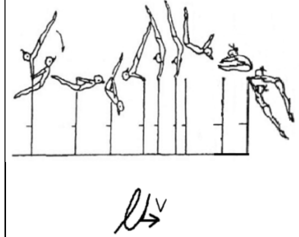
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

A	B	C	D	E	F/G
2.103	**2. 203**	**2.303** *Из упора спереди на В/Ж - мах назад с отпусканием рук и поворотом на 1/1 (360°)в вис на В/ Ж* *From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB* 	**2.403** *Из упора спереди на Н/Ж – махом назад сальто вперед в вис на В/Ж (Радохла)* *From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB (Radochla roll)* 	**2.503** *Из упора спереди на В/Ж - махом назад сальто вперед ноги врозь в вис на В/Ж (Сальто Команечи)* *Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB (Comaneci Salto)* 	**2.603**
2.104 *Оборот вперед касаясь (бедра касаются жерди)* *Hip circle fwd (hips touching bar)* 	**2.204**	**2.304**	**2.404** Оборот вперед не касаясь в стойку на руках, также с поворотом на ½ (180°). *Clear hip circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) in hstd phase (Weiler-kip)*  	**2.504**	**2.604**

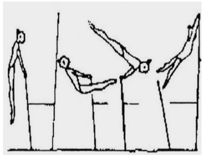
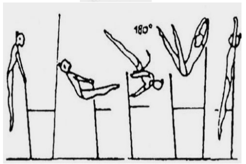
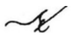
2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

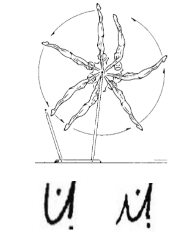
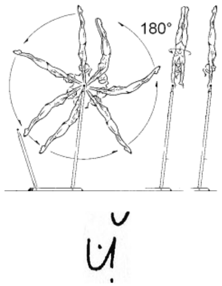
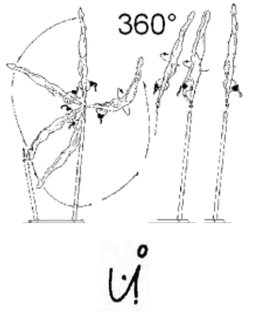
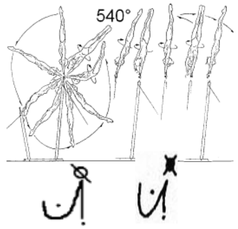
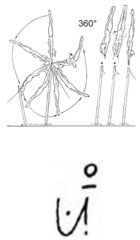
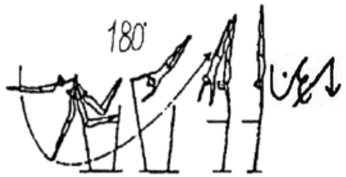
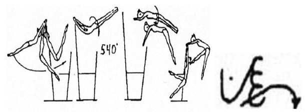
A	B	C	D	E	F/G
2.105 *Оборот назад (бедра касаются жерди)* *Hip circle bwd (hips touching bar)*   *Оборот назад без рук – толчок бедрами – полет, в подъем разгибом на Н/Ж* *Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion – flight with regrasp on LB ("false-pop")*  	**2.205**	**2.305** *Оборот 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* *Clear hip circle to hstd, also with hop-grip change in hstd phase, or with ½ turn (180°) to hstd*      	**2.405** *Оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 1/1(360°)* *Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd*  	**2.505** *Оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 1 1/2 (540°)* *Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd*  	**2.605**

2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

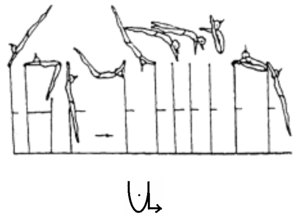
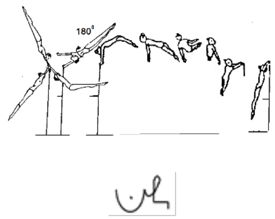
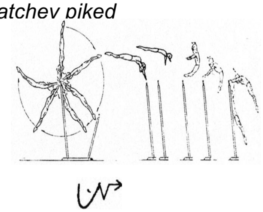
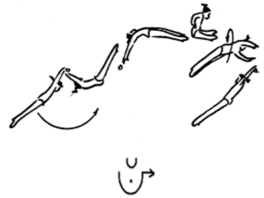
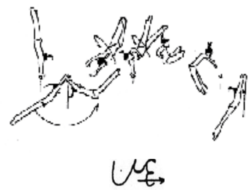
A	B	C	D	E	F/G
2.106	**2.206** *Мах дугой с контр движением и перелет в вис на В/Ж* *Clear underswing on LB, release and counter movement fwd in flight to hang on HB.* 	**2.306**	**2.406** *Из упора спереди внутри на Н/Ж - оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на В/Ж (Шапошникова)* *Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB (Schaposchnikova)* 	**2.506** *Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги врозь в вис на В/Ж* *Clear hip circle on HB, counter straddle to hang on HB*  *Оборот назад не касаясь через стойку - перелет с поворотом на ½ (180°) в вис на В/Ж* *Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB* 	**2.606** *Оборот назад не касаясь на В/Ж с контр перелетом ноги вместе в вис на В/Ж* *Clear hip circle on HB, counter pike over HB to hang on HB* 

2.000 – Отмахи и обороты не касаясь

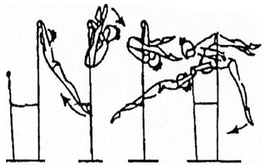
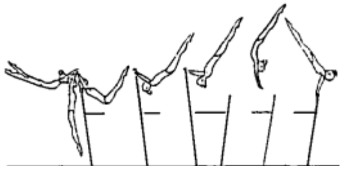
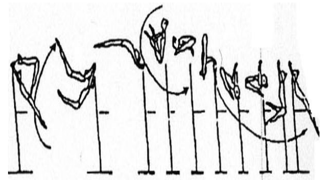
A	B	C	D	E	F/G
2.107	**2.207**	**2.307** *Из упора спереди снаружи на Н/Ж – оборот назад не касаясь на Н/Ж – перелет вис на В/Ж, также с поворотом ½ (180°) (ноги врозь или вместе)* *Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB, also with ½ turn (180°) (legs together or straddled*     *)*	**2.407**	**2.507**	**2.607**

A	B	C	D	E	F/G
3.101	**3.201** *Большой оборот назад в обычном хвате, также с висом на одной руке, также с поворотом на ½ (180°) в стойку* *Giant circle bwd in regular grip, or on one arm: also with ½ turn (180°)* to hstd ,  	**3.301** *Большой оборот назад с поворотом на 1/1 (360°) в стойку* *Giant circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd* 	**3.401** *Большой оборот назад с поворотом на 1½ - 2/1(540°-720°) в стойку, также с подскоком и поворотом на 1/1 (360°) в стойку* *Giant circle bwd with 1½ or 2/1 turn (540° or 720°) to hstd, also with hop 1/1 turn (360°) to hstd*  	**3.501**	**3.601**
3.102	**3.202**	**3.302**	**3.402** *Из виса на В/Ж – большой мах вперед с поворотом на ½ (180°) и перелет на Н/Ж в стойку на руках* *Hang on HB – Swing fwd with ½ turn (180°) and flight to hstd* 	**3.502** *Из виса на В/Ж – большой мах* *вперед с поворотом на 1½ (540°) и перелет в вис на Н/Ж* *Hang on HB – Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB* 	**3.602**

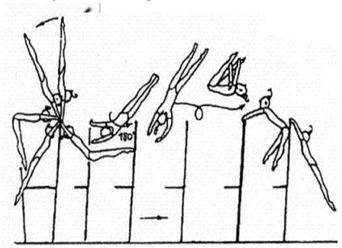
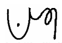
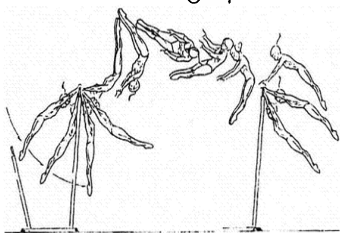
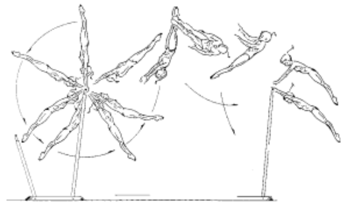
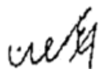
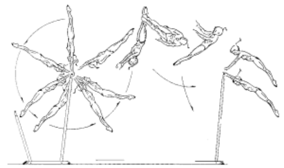
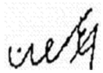
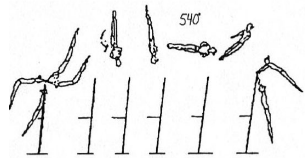
3.000 — Большие обороты

A	B	C	D	E	F/G
3.103	**3.203**	**3.303**	**3.403** *Болшьшим махом вперед – контр перелет назад ноги врозь (Ткачев)* *Long swing fwd, counter straddle-reverse hecht over HB to hang (Tkatchev)*  *Болшьшим махом вперед – поворот на ½ (180°), перелет толчком руками через ту же жердь (согнувшись)* *Swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang* 	**3.503** *Ткачев согнувшись* *Tkatchev piked*  *Ткачев согнувшись с поворотом на ½ (180°)* *Tkatchev with ½ turn (180°)*  *Болшьшим махом вперед с поворотом на ½ и последующим поворотом на ½ (180°) – контер перелет назад назад ноги врозь* *Long swing fwd with ½ turn (180°) - ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang* 	**3.603**

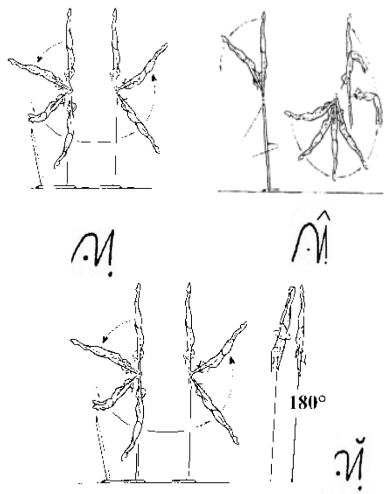
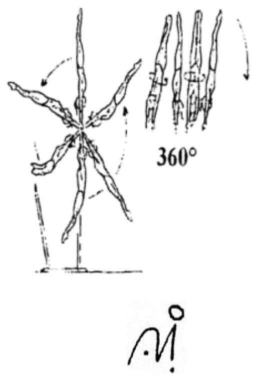
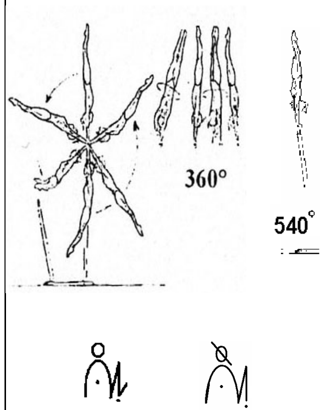
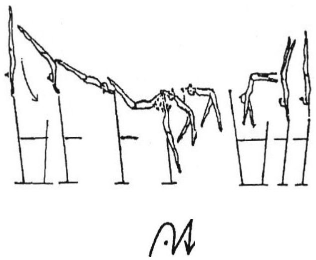
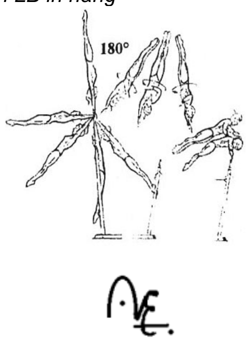
3.000 — Большие обороты

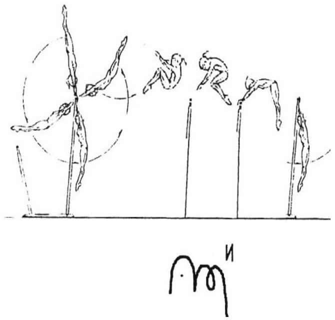
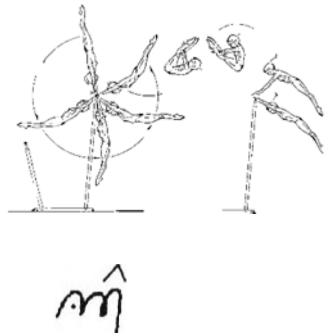
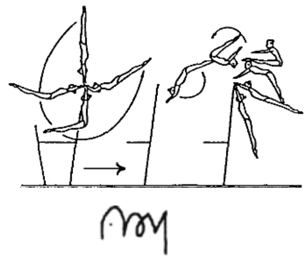
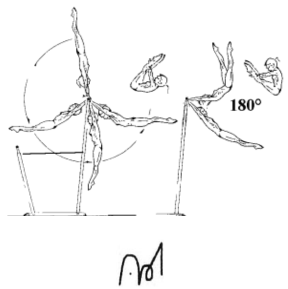
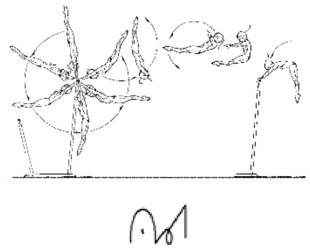
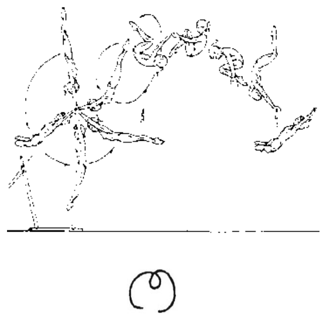
A	B	C	D	E	F/G
3.104	**3.204**	**3.304** *Вис лицом к Н/Ж- махом вперед – кувырок назад (в группировке или ноги врозь) с перелетом в упор не касаясь на Н/Ж* *Hang on HB, facing LB – swing fwd and roll bwd (legs tucked or straddled) to clear support on LB*  	**3.404** *Вис лицом к Н/Ж- большим махом вперед – сальто назад прогнувшись в упор на Н/Ж (сальто Пак)* *Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB* *(Pak Salto)*  	**3.504** *Сальто Пак с 1/1 поворотом (360°)* *Pak Salto with 1/1 turn (360°)*  	**3.604** *Спиной к Н/Ж -большим махом вперед- контр сальто вперед ноги врозь в вис в хват снизу на В/Ж* *Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip*  

3.000 — Большие обороты

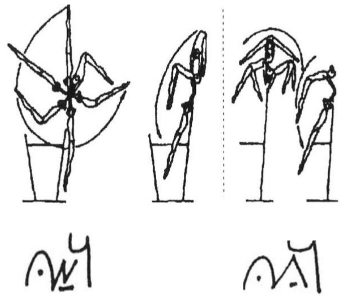
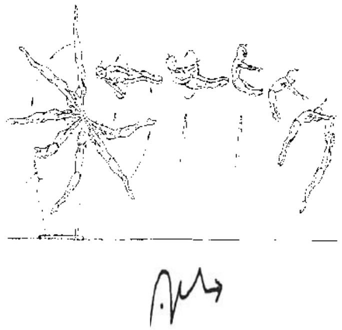
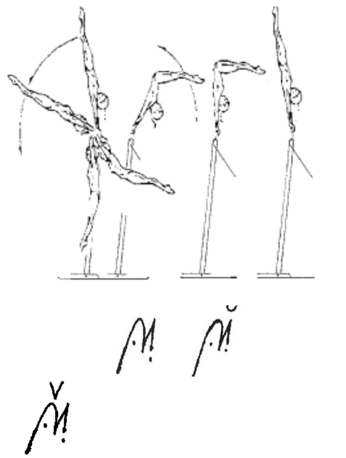
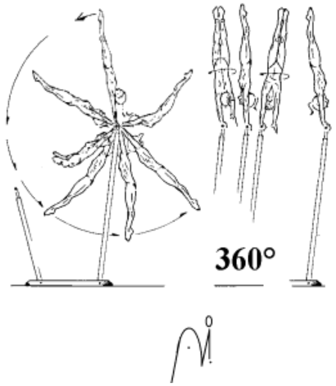
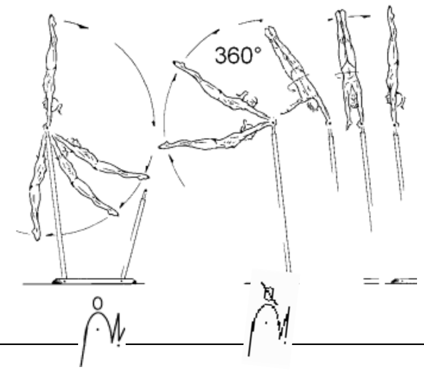
A	B	C	D	E	F/G
3.105	**3.205**	**3.305**	**3.405** *Большим махом вперед поворот на ½ (180°) сальто вперед ноги врозь (Делчев), или большим махом вперед – сальто назад согнувшись с поворотом на ½ (180°)(Гингер),* *Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev Salto),or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked. (Gienger Salto) – to hang on HB*      	**3.505** *Большим махом вперед сальто назад с поворотом на ½ (180°) прогнувшись в виз на ВЖ* *Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) stretched to hang on HB*  	**3.605** **3.705** *Большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) в вис на В/Ж* *Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB*  

3.000 — Большие обороты

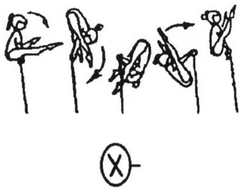
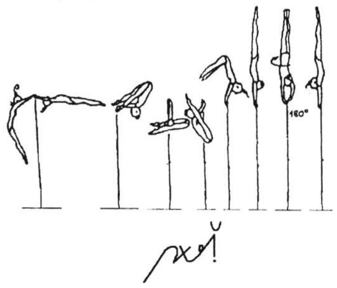
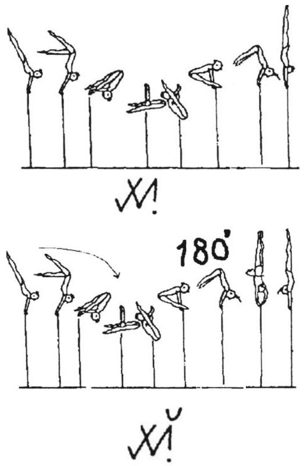
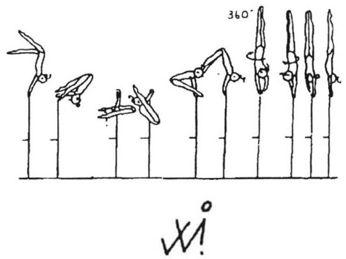
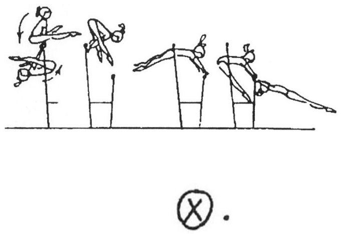
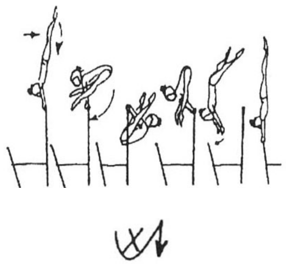
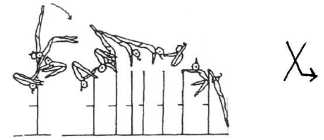
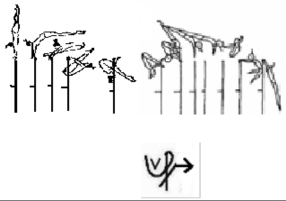
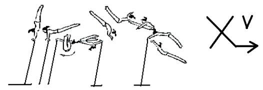
A	B	C	D	E	F/G
3.106	**3.206** *Большой оборот вперед в обычном хвате, хвате снизу или в смешанном хвате (сгибаясь и ноги врозь) а также с поворотом на ½ (180°) в стойку* *Giant circle fwd in reverse, regular or mix grip, also with legs straddled or hips bent in upswing phase;* *also with ½ turn (180°) to hstd* 	**3.306** *Большой оборот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в стойку* *Giant circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd* 	**3.406**	**3.506** *Большой оборот вперед с началом поворота на 1/1 (360°) на одной руке до стойки или большой оборот вперед с поворотом на 1½ (540°) в стойку* *Giant circle fwd in reverse grip to hstd with initiation of 1/1 turn (360°) on one arm before hstd phase, or giant circle fwd in reverse grip with 1½ turn (540°) to hstd* 	**3.606**
3.107	**3.207**	**3.307** *На В/Ж большим махом назад-перелет назад ноги врозь в стойку на руках на Н/Ж* *Swing bwd – straddle flight bwd over LB to hstd on LB* 	**3.407** *На В/Ж большим махом назад - перелет с поворотом на ½ (180°) в вис на Н/Ж* *Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang* 	**3.507**	**3.607**

A	B	C	D	E	F/G
3.108	**3.208**	**3.308** *На В/Ж большим махом назад сальто вперед в группировке в вис на ВЖ (сальто Егер)* *Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)* 	**3.408** *Сальто Егер прямые ноги врозь в вис на ВЖ* *Jaeger Salto straddled to hang on HB* 	**3.508** *Сальто Егер согнувшись в вис на ВЖ* *Jaeger Salto piked to hang on HB*  *Jaeger Salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB*  	**3.608** *Сальто Егер прогнувшись в вис на ВЖ* *Jaeger Salto stretched to hang on HB*  **3.708** *На В/Ж большим махом назад сальто вперед в группировке над В/Ж в вис в на ВЖ* *Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB* 

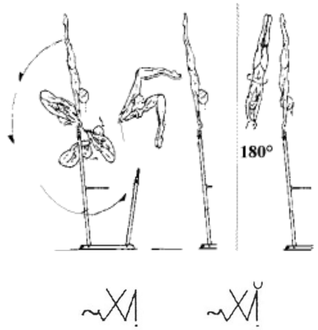
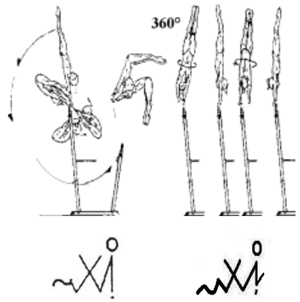
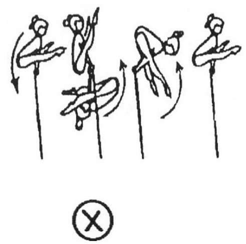
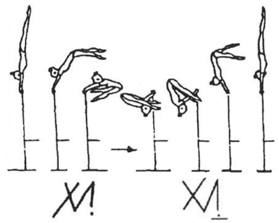
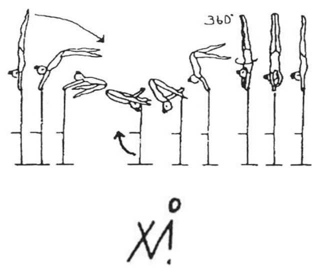
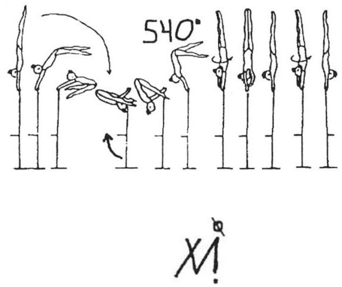
3.000 — Большие обороты

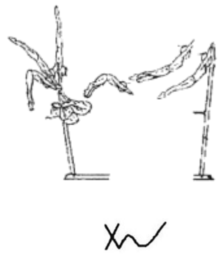
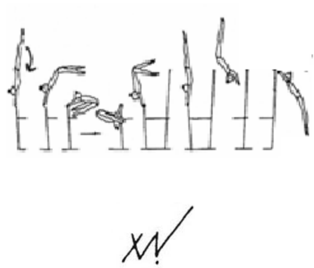
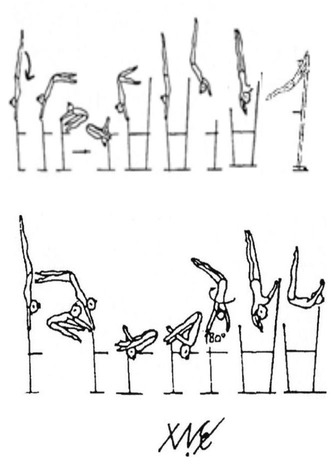
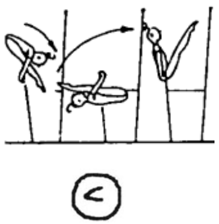
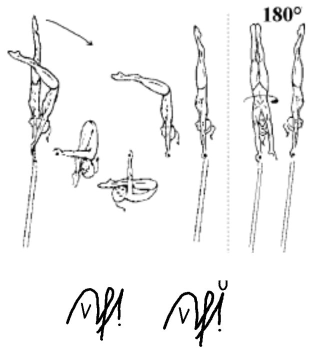
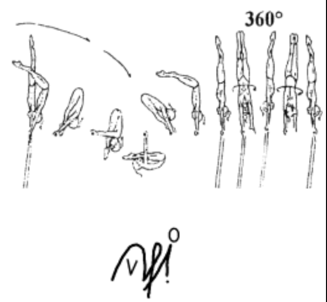
A	B	C	D	E	F
3.109	**3.209**	**3.309** *Мах назад – толчком руками перелет согнувшись или ноги врозь с ½ поворотом (180°) над В/Ж в вис на В/Ж* *Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang* 	**3.409** *Мах назад с ½ поворотом (180°) и перелет ноги врозь над В/Ж в вис на В/Ж* *Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB* 	**3.509**	**3.609**
3.110	**3.210**	**3.310** *Большой оборот вперед в обратном хвате прямым телом или согнувшись а также с поворотом на ½ (180°) в стойку* *Giant circle fwd in L grip (rearward) with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) to hstd* 	**3.410** *Большой оборот вперед в обратном хвате с поворотом на 1/1(360°) в стойку* *Giant circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd* 	**3.510** *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)* *Giant circle fwd in L grip with initiation of 1/1 turn (360°) on 1 arm before hstd phase, completed to hstd, or Giant circle fwd in L grip with 1½ turn (540˚) to hstd* *(any technique accepted)* 	**3.610**

4.000 — Штальдеры

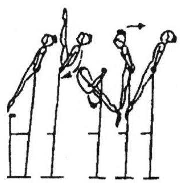
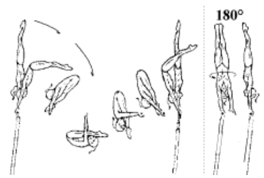
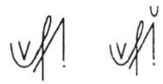
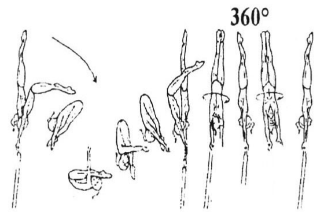
A	B	C	D	E	F/G
4.101 *Оборот вперед не касаясь в упоре углом вне* *Clear straddle circle fwd to clear support* 	**4.201** *Подъем разгибом на ВЖ, через положение ноги врозь согнувшись – мах или выжимание в стойку с поворотом ½ (180°) в стойке* *Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase* 	**4.301** *Штальдер вперед в стойку на руках, а также с поворотом на ½ (180°) в стойку* *Stalder fwd to hstd,* *also with ½ turn (180°) to hstd* 	**4.401** *Штальдер вперед с поворотом на 1/1 (360°) в стойку* *Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd* 	**4.501**	**4.601**
4.102	**4.202** *Оборот назад не касаясь в упоре углом вне на В/Ж с перелетом в вис на Н/Ж* *Clear straddle circle bwd on HB with grip change to hang on LB* 	**4.302**	**4.402** *Оборот назад не касаясь в упоре углом вне на В/Ж с перелетом в стойку на руках на Н/Ж* *Clear straddle circle bwd on HB with flight fwd to hstd on LB* 	**4.502** *Штальдер назад на В/Ж – контер перелет ноги врозь через В/Ж в вис* *Stalder bwd on HB with counter straddle - reverse hecht over HB to hang*  *Оборот назад ке касаясь в упоре углом, контр перелет - ноги врозь (показать положение прогнув. перед перелетом)* 	**4.602** *Штальдер назад на В/Ж – контер перелет согнувшись* *через В/Ж в вис* *Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang*  *Оборот назад ке касаясь в упоре углом, контр перелет - ноги вместе* 

4.000 — Штальдеры

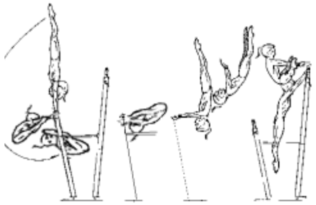
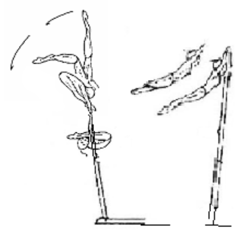
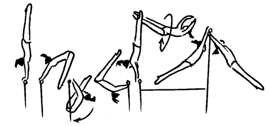
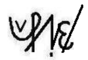
A	B	C	D	E	F/G
4.103 Clear straddle circle fwd in L grip to clear support *Оборот вперед не касаясь в упоре углом ноги врозь в обратном хвате* 	**4.203**	**4.303**	**4.403** *Штальдер вперед в обратном хвате в стойку на руках, а также с поворотом на ½ (180°) в стойку* *Stalder fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd* 	**4.503** *Штальдер вперед в обратном хвате с поворотом на 1/1(360°) в стойку (любая техника)* *Stalder fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd* *(any technique accepted)* 	**4.603**
4.104 *Оборот назад не касаясь в упоре углом вне* *Clear straddle circle bwd to clear support* 	**4.204**	**4.304** *Штальдер назад в стойку , также с перехватом в хват снизу, также с поворотом на ½ (180°)* *Stalder bwd to hstd, also with hop-grip change in hstd phase or with ½ turn (180°) to hstd*  	**4.404** *Штальдер назад с поворотом на1/1 (360°) в стойке* *Stalder bwd with 1/1 turn (360°) to hstd* 	**4.504** *Штальдер назад с поворотом на 1½ (540) в стойке* *Stalder bwd with 1½ turn (540°) to hstd* 	**4.604**

A	B	C	D	E	F/G
4.105	**4.205** *Штальдер на Н/Ж с контр-перелетом в вис на В/Ж* *Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB* 	**4.305** *Лицом к В/Ж на Н/Ж штальдер назад – лет в вис на В/Ж* *Facing inward – Stalder bwd with hecht flight to hang on HB* 	**4.405** *Спиной к В/Ж на Н/Ж штальдер назад через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж* *Facing outward – Stalder bwd through hstd with flight to hang on HB* 	**4.505** *Спиной к В/Ж на Н/Ж штальдер назад через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж с поворотом на ½ (180°)* *Stalder bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), to hang on HB* 	**4.605**
4.106 *Rear support - seat (pike) circle fwd to rear support* 	**4.206**	**4.306**	**4.406** *Clear pike circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd* 	**4.506** *Clear pike circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd* 	**4.606**

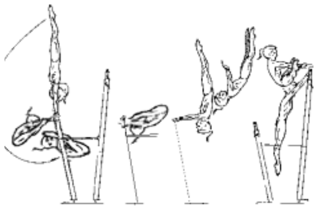
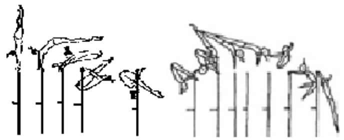
4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
4.107 *Из упора сзади оборот назад не касаясь в упоре углом в упор сзади* *Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support*  	**4.207**	**4.307**	**4.407** *Оборот назад не касаясь в упоре углом в стойку, также с поворотом ½ (180°) в стойку* *Clear pike circle bwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd*  	**4.507** *Оборот назад не касаясь в упоре углом в стойку с поворотом 1/1 (360°)* *Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd*  	**4.607**

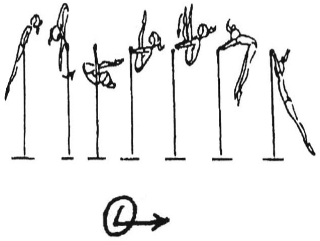
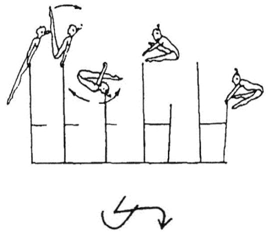
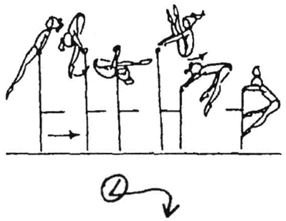
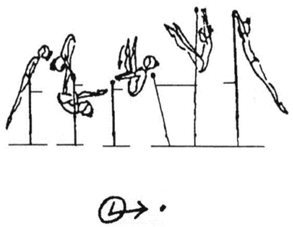
4.000 — Штальдеры

4.108	4.208	4.308	4.408	4.508	4.608
	Оборот назад не касаясь в упоре углом на Н/Ж– контр перелет в вис на В/Ж *Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on*  	*Оборот назад не касаясь в упоре углом на Н/Ж– лет в вис на В/Ж* *Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB*  		*Оборот назад не касаясь в упоре углом через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж с поворотом на ½ (180°)* *Clear pike circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) to hang on HB*   *Оборот назад не касаясь в упоре углом через стойку с последующим перелетом в вис на В/Ж* *Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB.*  	

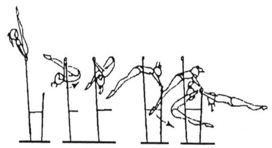
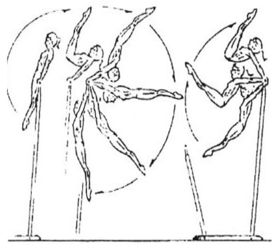
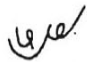
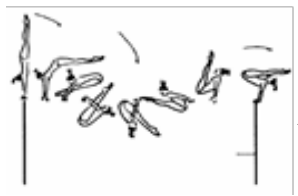
4.000 — Штальдеры

A	B	C	D	E	F/G
4.109	**4.209**	**4.309** *Оборот назад не касаясь в упоре углом на Н/Ж – контр-перелет на В/Ж* *Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB*  	**4.409**	**4.509** *Оборот назад не касаясь в упоре углом на В/Ж с контр-перелетом через ту же жердь в вис (выпремление в тазобед. суставе до полета)* *Clear pike Circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang*  	**4.609**
4.110	**4.210**	**4.310**	**4.410**	**4.510**	**4.610**

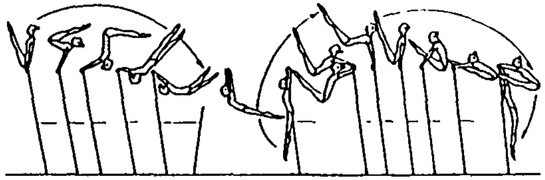
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
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* *Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar* 	**5.201**	**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* *Outer rear support on HB – fall bwd to inverted pike swing or seat (pike) circle fwd – straddle cut bwd with flight over LB to hang*   *Из упора сзади снаружи на Н/Ж оборот в упоре углом с последующим перелетом с разведением ног в вис на В/Ж* *Rear support on LB - seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd and grip change to hang on HB.* 	**5.401**	**5.501** *Стойка на руках на В/Ж -продев согнувшись-в Адлер в оборот вперед и выбив в стойку на руках обратным хватом, также с поворотом на ½ (180°) (разрешается отклонение до 30°)* *Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed), also with ½ turn (180°)* 	**5.601**

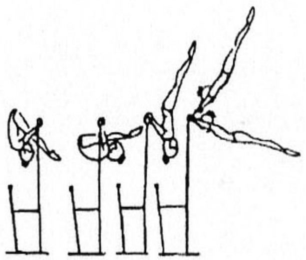
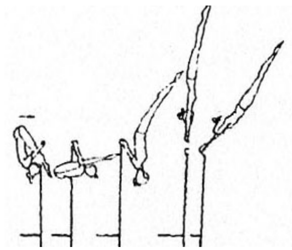
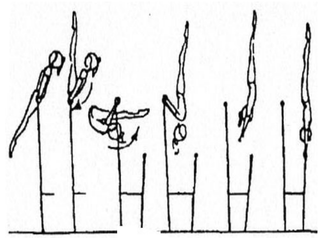
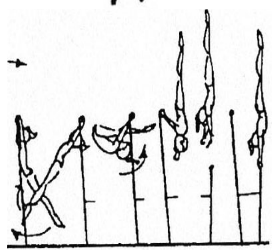
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
5.102	**5.202** *Упор сзади на В/Ж – оборот назад не касаясь в упоре углом с перелетом в вис на Н/Ж* *Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB*  	**5.302** *Из упора сзади на В/Ж (ноги вместе) – большим махом назад оборот назад не касаясь в упор сзади на В/Ж* *(Штайнеман)* *Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB* *(Steinemann circle)*  	**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* *- большим махом оборот назад не касаясь и в сальто назад прямым телом (или согнувшись)между жердями в упор на Н/Ж* *- большим махом оборот назад не касаясь –перелет с поворотом на 1/2 (180°) в стойку на руках на Н/Ж* *Clear rear pike support on HB (legs together)* *– full circle swing bwd – continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang* *– circle swing bwd and continue to salto bwd stretched (or piked) between bars to clear support on LB* *– circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB*       Из стойки оборот назад не касаясь в упоре углом в высокий угол в обратном хвате From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support  		**5.602**

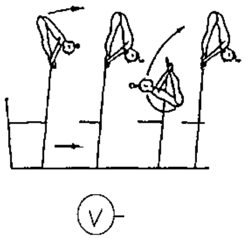
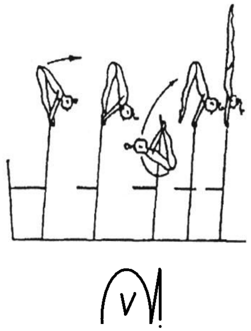
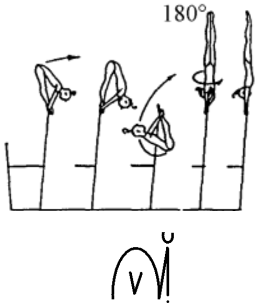
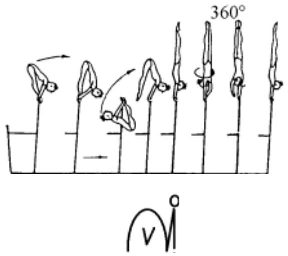
5.000 — Обороты согнувшись

5.103	5.203	5.303	5.403	5.603
		Из упора сзади не касаясь (ноги вместе) на В/Ж –большим махом оборот назад не касаясь cпоследующим продевом в вис на В/Ж *Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB*  	*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* *Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled* 	

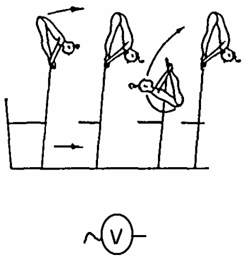
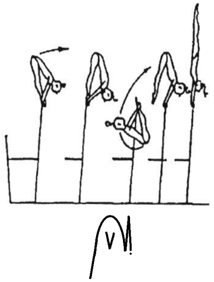
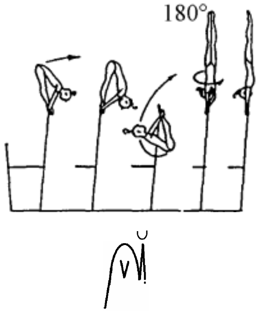
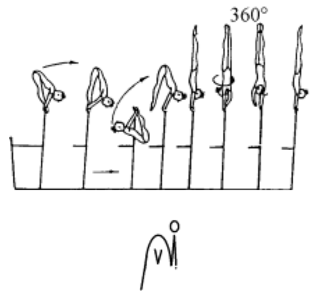
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
5.104 *Мах дугой назад (выкрут),в вис на В/Ж (Шлейдем)* *Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB*  	**5.204**	**5.304** *Мах дугой назад (выкрут),на В/Ж - (Шлейдем) близко к стойке с перескоком в хват сверху на В/Ж* *Schleudern to near hstd with hop-change to regular grip on HB*  	**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* *Underswing bwd (inverted pike swing) on HB – dislocate with flight to hstd on LB (Zuchold-Schleudern), also from stoop through etc...*    	**5.504**	**5.604**

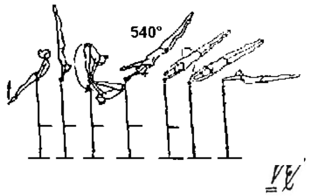
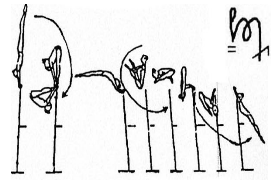
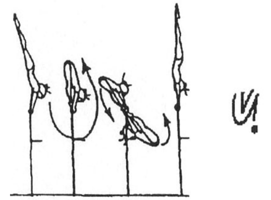
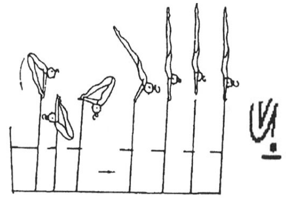
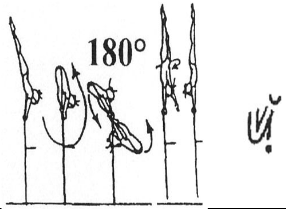
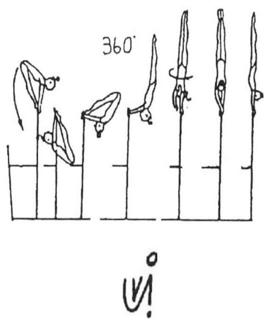
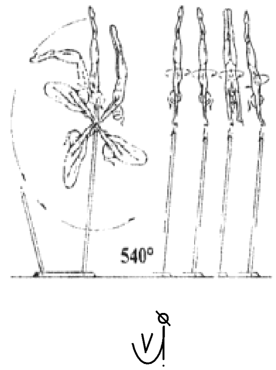
5.000 — Обороты согнувшись

A	B	C	D	E	F/G
5.105 *Оборот в упоре стоя вперед (ноги вместе или врозь)* *Sole circle forward (piked or straddle)* 	**5.205**	**5.305** *Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу) в стойку на руках, а также с поворотом на ½ (180°) в стойке* *Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd*  	**5.405** *Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу) с поворотом на 1/1 (360°) в стойку* *Pike sole circle fwd in reverse grip with 1/1 turn (360°) to hstd* 	**5.505**	**5.605**

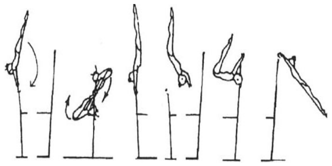
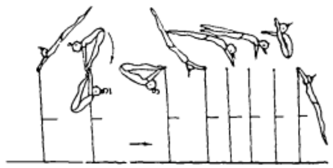
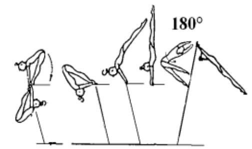
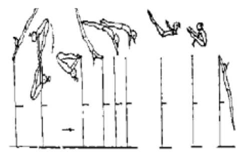
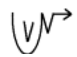
5.000 — Обороты согнувшись

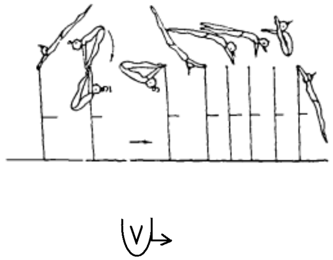
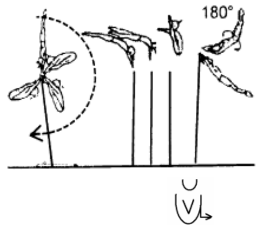
5.106	5.206	5.306	5.406	5.506	5.606
Оборот в упоре стоя вперед в обратном хвате (ноги вместе или врозь) *Sole circle forward in L- grip (piked or straddle)* 		*Оборот в упоре стоя вперед в обратном хвате (ноги вместе) также с поворотом на ½ turn (180°)* *Pike sole circle fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°)*  	*Оборот в упоре стоя вперед в обратном хвате (ноги вместе) также с поворотом на 1/1 turn (360°) в стойку* *Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd* 		

5.000 — Обороты согнувшись

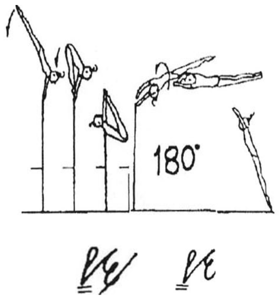
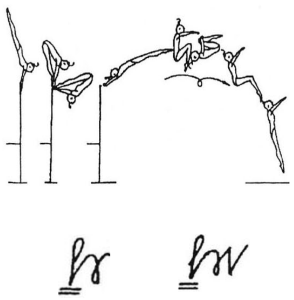
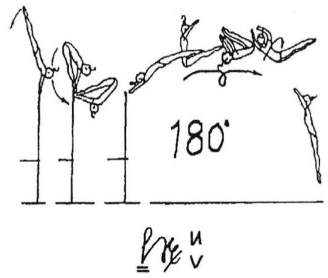
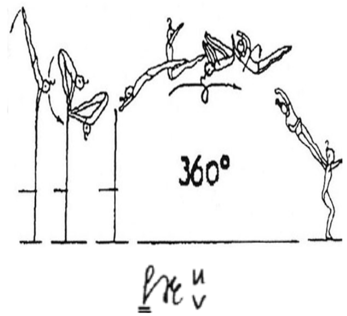
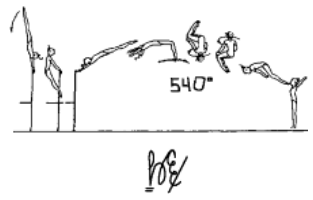
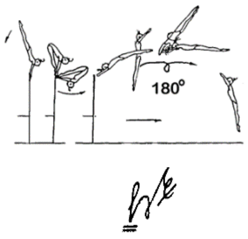
A	B	C	D	E	F/G
5.107	**5.207** *Дуга на Н/Ж (с опорой ногами) и контр-перелетм в вис на В/Ж* *Underswing on LB (support of feet) with counter movement fwd in flight to hang on HB* 	**5.307** *На ВЖ или НЖ из упора стоя согнувшись дуга с поворотом на 1½ (540°) с отпусканием рук в вис* *Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang*  	**5.407**	**5.507**	**5.607** *Спиной к НЖ на ВЖ из упора стоя согнувшись – мах и контр-сальто вперед ноги врозь в вис на НЖ* *Facing outward on HB–underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB* 
5.108 *Оборот назад в упоре стоя согнувшись (ноги врозь или вместе)* *Sole circle bwd* *(piked or straddle)* 	**5.208**	**5.308** *Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках, также с перескоком в хват снизу, также с поворотом на ½ (180°)* *Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)*    	**5.408** *Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и с поворотом на 1/1 (360°)* *Pike sole circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd*  	**5.508** *Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках и с поворотом на 1 ½ (540°)* *Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd*  	**5.608**

5.000 — Обороты согнувшись

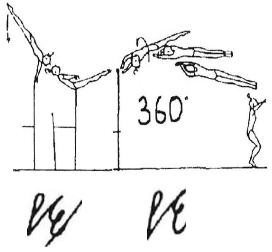
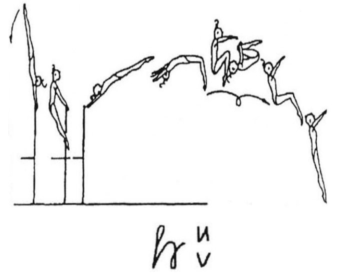
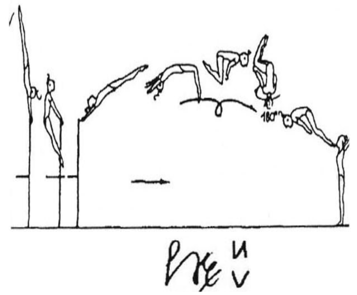
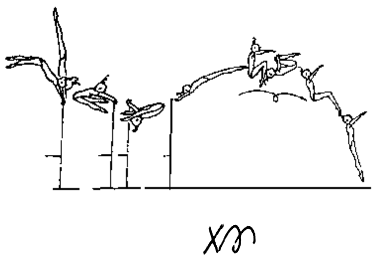
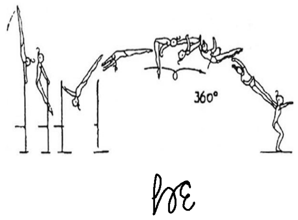
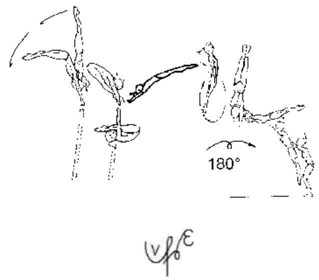
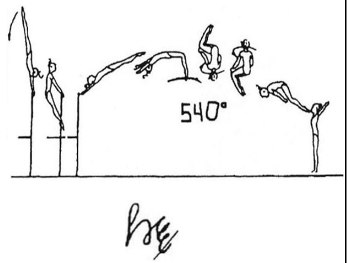
A	B	C	D	E	F/G
5.109	**5.209**	**5.309**	**5.409** *Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках на Н/Ж и последующим перелетом в хват за В/Ж* *Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB*   *Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж в вис* *Pike sole circle bwd counter straddle-reverse -hecht over HB to hang*  	**5.509** *Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках на Н/Ж и последующим перелетом с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°) в хват за В/Ж, также оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет согнувшись ноги вместе через В/Ж в вис* *Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°),or 1/1 turn(360°) to hang on HB, also pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang*      	**5.609 - F-**

5.110	**5.210**	**5.310**	**5.410** *Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж* *Pike sole circle bwd counter straddle-reverse -hecht over HB to hang* 	**5.510** *Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги вместе через В/Ж* *Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang* 	**5.610** *Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет ноги врозь через В/Ж с поворотом на ½ (180°) в вис в обратном хвате* *Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip*  **5.710** *Оборот назад в упоре стоя согнувшись- контер перелет прогнувшись через В/Ж* *Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang* 

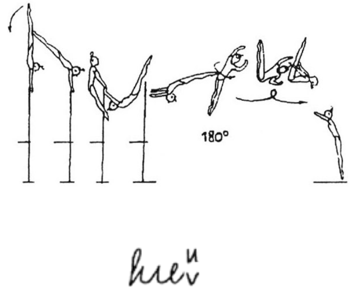
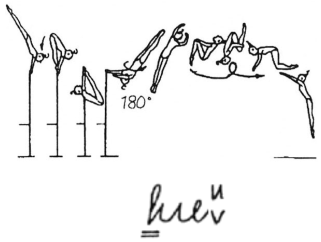
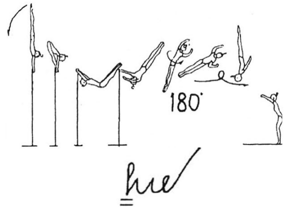
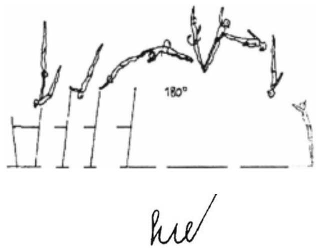
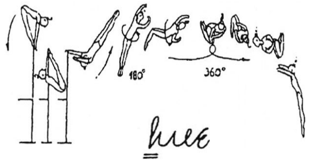
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.101 *Из переднего упора на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°)* *From HB – underswing with ½ turn (180°) or* *1/1 turn (360°) to stand* 	**6.201** *Из переднего упора на В/Ж – дуга сальто вперед в группировке или согнувшись* *From HB – underswing with salto fwd tucked or piked* 	**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°)* *From HB – underswing with salto fwd tucked or piked with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)*  	**6.401** *С В/Ж – дуга сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°)* *From HB – underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)*  *С В/Ж – дуга, сальто вперед прогнувшись с поворотом на ½ (180°).* *From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°)* 	**6.501**	**6.601**

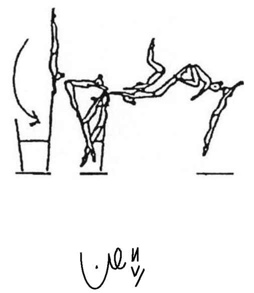
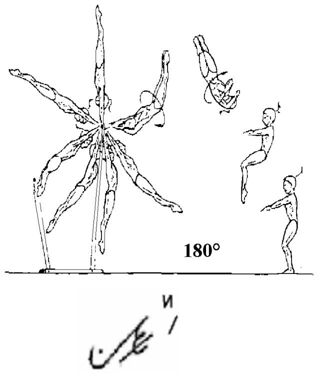
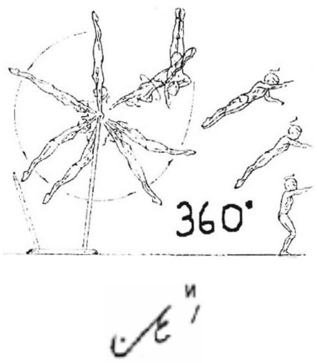
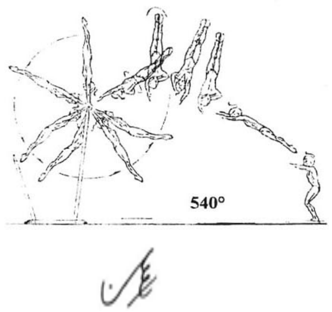
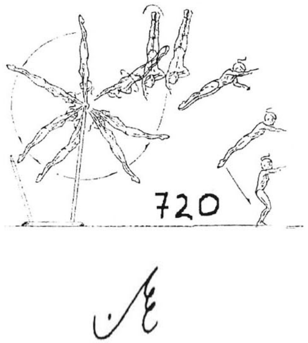
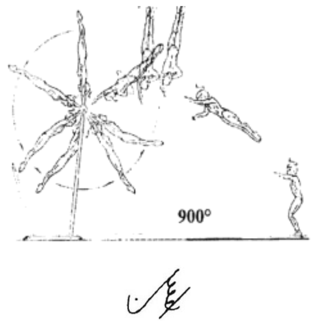
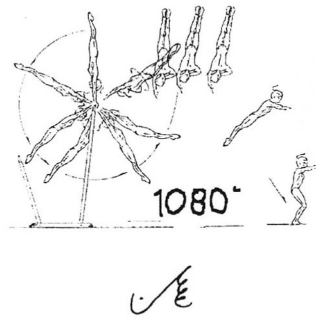
6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.102 *Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь с поворотом на ½ (180°) или1/1 (360°)* *From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand* 	**6.202**	**6.302** *Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь – сальто вперед в группировке или согнувшись, также с поворотом на ½ (180°) или дуга не касаясь ноги врозь – сальто вперед* *From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked also with ½ turn (180°) or* *Clear straddle circle with salto fwd tucked*   	**6.402** *Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь – сальто вперед в группировке с поворотом на 1/1 (360°)* *From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°)*  *Дуга не касаясь согнувшись – сальто вперед прогнувшись с ½ поворотом (180°)* *Clear Pike circle bwd, to salto forward stretched with ½ turn (180°)* 	**6.502** *Из переднего упора на В/Ж – дуга не касаясь – сальто вперед в группировке с поворотом на1 ½ (540°)* *From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)* 	**6.602**

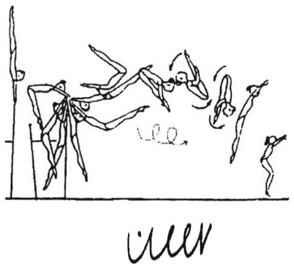
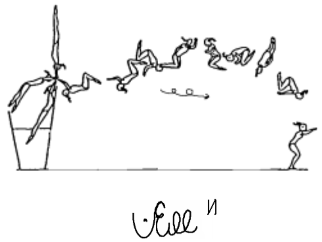
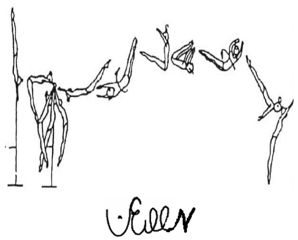
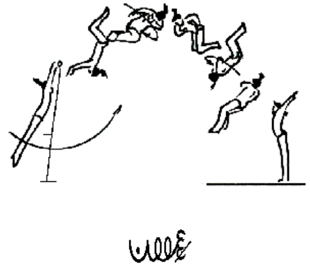
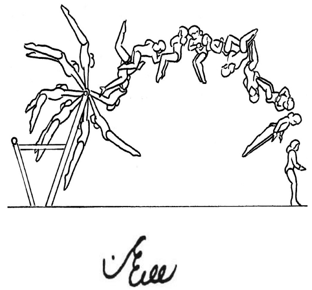
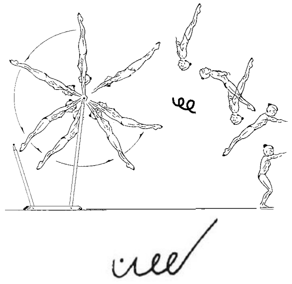
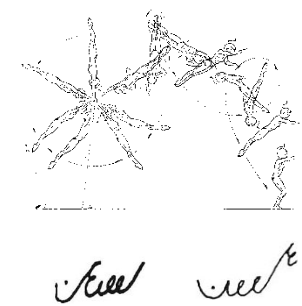
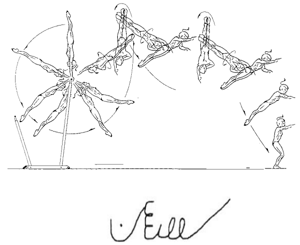
6.000 Соскоки

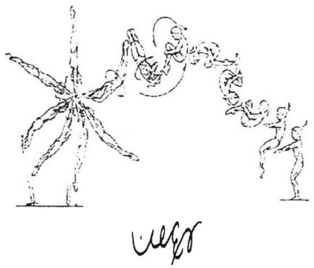
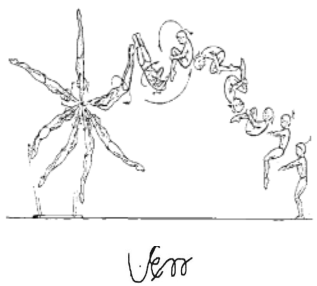
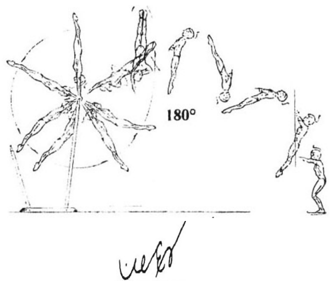
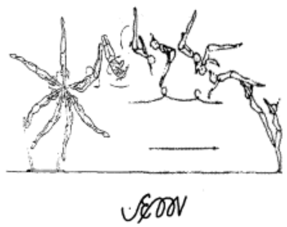
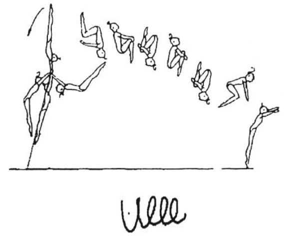
A	B	C	D	E	F/G
6.103	**6.203**	**6.303** *Из упора не касаясь на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад в группировке или согнувшись* *From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked* *С В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад в группировке или согнувшись (Команэчи)* *From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked (Comaneci)*  	**6.403** *С В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад прогнувшись* *From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched*  *Из упора стоя не касаясь на В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад прогнувшись* *From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched*  *С В/Ж – дуга с поворотом на ½ (180°) - сальто назад в группировке с 1/1 поворотом (360°)* *From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)* 	**6.503**	**6.603**

6.000 Соскоки

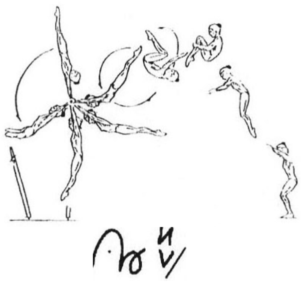
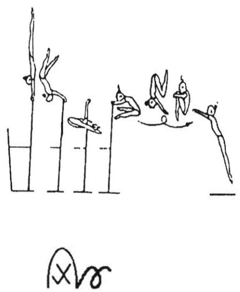
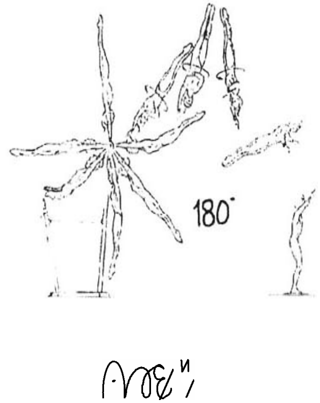
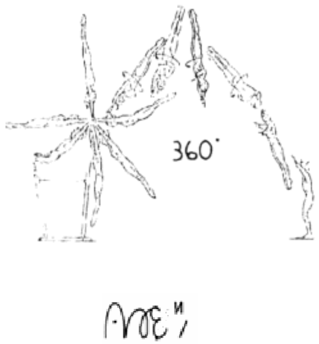
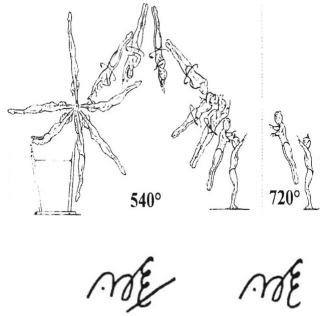
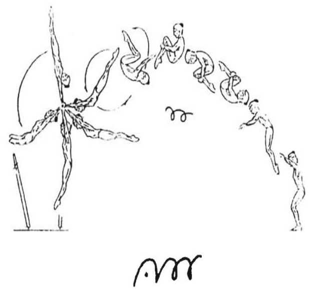
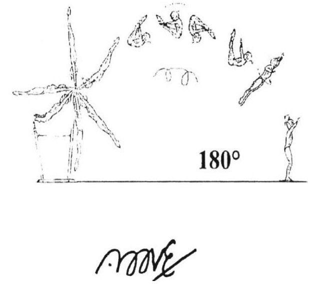
A	B	C	D	E	F/G
6.104 *Большим махом вперед сальто* *назад в группировке, согнувшись или прогнувшись* *Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (Flyaway)* 	**6.204** *Большим махом вперед- сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°)* *Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) (Flyaway)*  	**6.304** *Большим махом вперед- сальто назад прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) или 2/1 (720°)* *Swing fwd to salto bwd stretched with 1½ turn (540°) or 2/1 turn (720°)*  	**6.404** *Большим махом вперед- сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°)* *Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°)* 	**6.504** *Большим махом вперед - сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)* *Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)* 	**6.604**

6.000 Соскоки

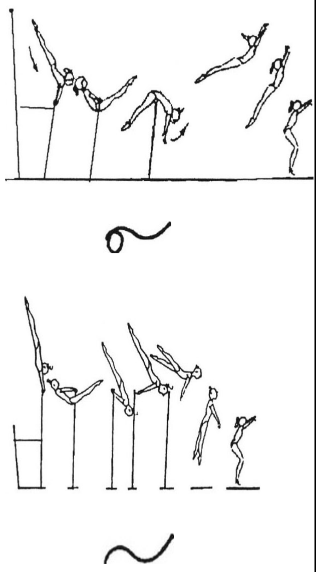
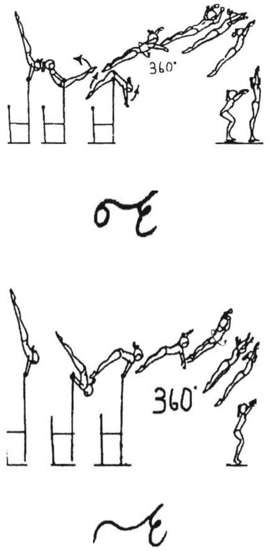
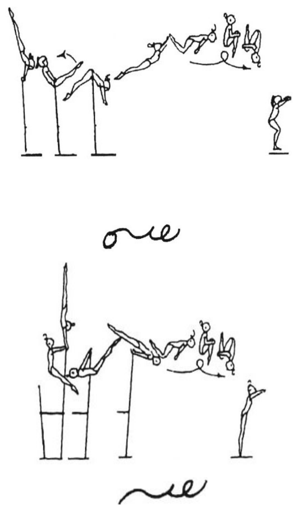
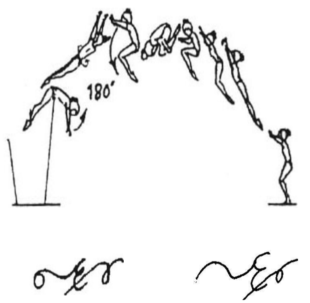
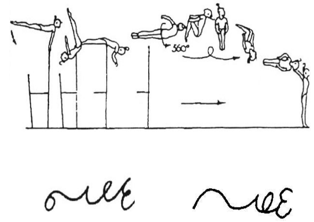
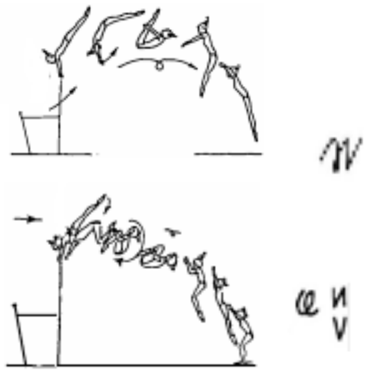
A	B	C	D	E	F/G
6.105	**6.205** *двойное сальто назад в группировке* *Swing fwd to double salto bwd tucked* 	**6.305** *Большим махом вперед двойное сальто назад согнувшись* *Swing fwd to double salto bwd piked* 	**6.405** *Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1/1(360°) в 1м или во 2м сальто* *Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto*  и 	6.505 *Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1½ (540°)* *Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)* 	**6.605 – F-** *Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)* *Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)* 
6.106	**6.206**	**6.306**	**6.406** *Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись* *Swing fwd to double salto bwd stretched* 	**6.506** *Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) в 1м или 2м сальто* *Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto* 	**6.606** **6.706** *Большим махом вперед – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)* *Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)* 

A	B	C	D	E	F/G
6.107	**6.207**	**6.307**	**6.407** *Большим махом вперед – сальто назад в группировке с поворотом на ½ (180°)- в сальто вперед в группировке* *Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked*  *Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) – двойное сальто вперед в группировке* *Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd tucked* 	**6.507** *Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°) - в сальто вперед прогнувшись* *Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched*  *Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед согнувшись* *Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked* 	**6.606** **6.707** *Большим махом вперед – тройное сальто назад в группировке* *Swing fwd to triple salto bwd tucked* 

6.000 Соскоки

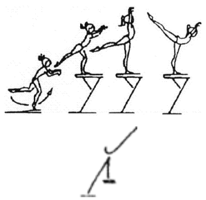
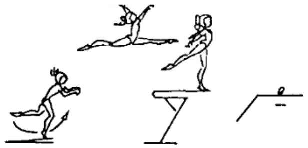
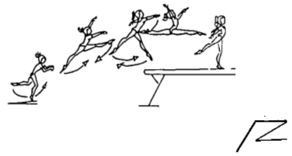
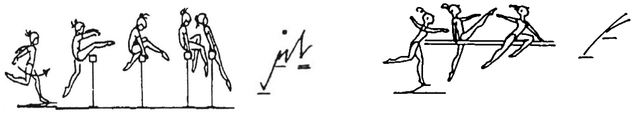
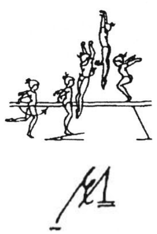
A	B	C	D	E	F/G
6.108 *Большим махом назад - сальто вперед в группировке, согнувшись или прогнувшись или с оборота вперед не касаясь ноги врозь на В/Ж в сальто впред в группировке.* *Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked*  	**6.208** *Большим махом назад - сальто вперед в группировке, или прогнувшись с поворотом на ½ (180°) или 1/1 (360°)* *Swing bwd to salto fwd tucked or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)*   	**6.308** *Большим махом назад - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) или на 2/1 (720°)* *Swing bwd to salto fwd stretched with 1½ turn (540°) or 2/1 turn (720°)*  	**6.408** *Большим махом назад - двойное сальто вперед в группировке* *Swing bwd to double salto fwd tucked* 	**6.508** *Большим махом назад - двойное сальто вперед в группировке с поворотом на½ (180°) или сальто вперед с поворотом на ½ (180°) и сальто назад в группировке* *Swing bwd to double salto fwd tucked with ½ turn (180°) – also salto fwd with ½ turn (180°) into salto bwd tucked* 	**6.608** *Большим махом назад - двойное сальто вперед согнувшись с поворотом на ½ (180°)* *Swing bwd to double salto fwd **piked** with ½ turn (180°)* 

6.000 Соскоки

A	B	C	D	E	F/G
6.109	**6.209** *С оборота назад –соскок летом, то же самое не касаясь* *Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht* 	**6.309** *С оборота назад –соскок летом (а также с оборота не касаясь) с поворотом на1/1 (360°)* *Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)* 	**6.409** *С оборота назад – соскок летом - сальто назад в группировке а также с оборота не касаясь* *Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd tucked* 	**6.509** *С оборота назад – соскок летом с поворотом на ½ (180°) и в сальто вперед в группировке, а также с оборота не касаясь* *Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with ½ turn (180°) to salto fwd* 	**6.609** *С оборота назад – соскок летом - сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) а также с оборота не касаясь* *Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd* 
6.110	**6.210** *С В/Ж- сальто вперед в группировке* *On HB - salto fwd tucked* 	**6.310** *С В/Ж- сальто вперед согнувшись или сальто назад в группировке или согнувшись* *On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked* 	**6.410**	**6.510**	**6.610**

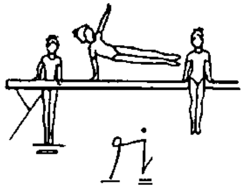
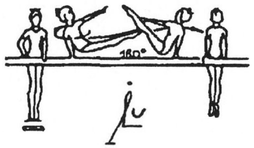
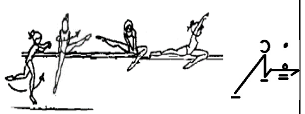
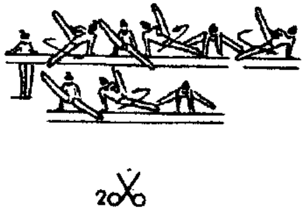
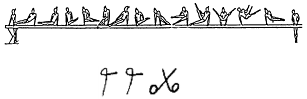
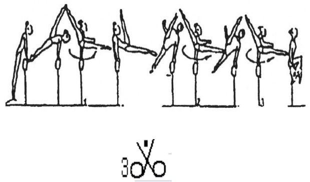
Бревно — Элементы

1.000 — Наскоки

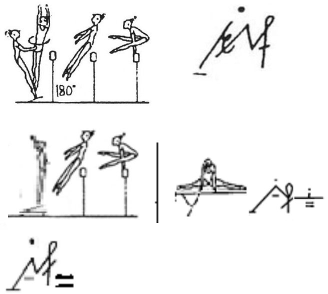
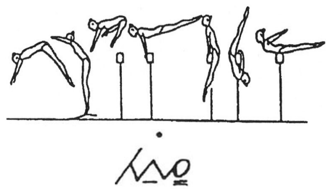
A	B	C	D	E	F/G
1.101 (D) *Прыжок – при приземлении показать арабеск (нога мин. на уровне горизонтали)* *Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal)* 	**1.201 (D)** *Прыжок шагом (шпагат 180°)* *Split leap (180°)* 	**1.301 (D)**	**1.401 (D)** *Прыжок со сменой ног в шпагат (мах первой ногой до 45°)* *Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split* 	**1.501**	**1.601**
1.102 (D) *Толчком одной махом другой наскок не касаясь (ноги переносятся поочередно) в упор сидя сзади – начало разбега 90° по отношению кбревну* *Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam* *Прыжок со сменой через бревно в положение сидя на бедре – разбег диагонально к бревну* *Scissor Leap over beam to cross sit on thigh – diagonal approach to beam* 		**1.302 (D)** *Толчком двух ног наскок с поворотом на ½ (180°) в положение стоя* *Straight Jump with ½ turn (180°) in flight phase to stand – take-off from both feet* 	**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* *Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand, take-off from both legs – approach at end or diagonal to beam* 	**1.502**	**1.602**

(D) = Танцевальный (Dance) элемент

1.000 — Наскоки

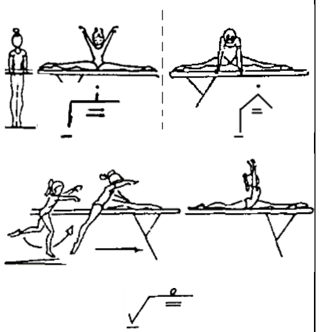
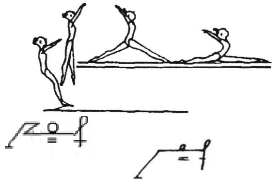
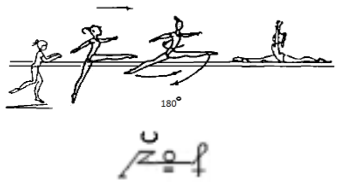
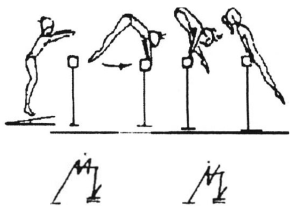
A	B	C	D	E	F/G
1.103 *Стоя лицом к бревну перемах двумя в упор сидя сзади, также с поворотом на 1/2 (180°)* *Flank to rear support also with ½ turn (180°)*   *Прыжок с опорой рук, поворот на ¾ (270˚) в упоре в положжение сидя на бедре* *Jump with hand support, ¾ turn (270˚) in support to cross sit on thigh* 	**1.203** *Два круга ноги врозь* *Two flying flairs* 	**1.303** *Два круга двумя с последующим кругом ноги врозь* *Two flank circles followed by leg "Flair"* 	**1.403** *Три скрещения* *3 flying flairs* 	**1.503**	**1.603**

1.000 — Наскоки

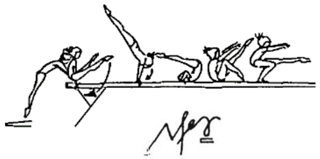
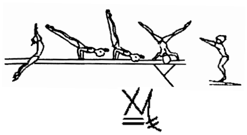
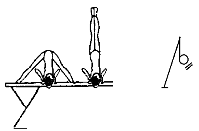
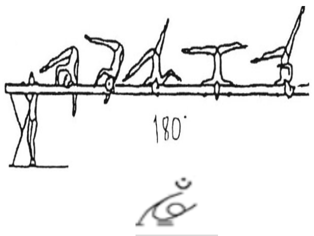
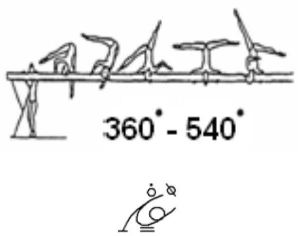
A	B	C	D	E	F/G
1.104	**1.204 (D)** *Лицом к середине бревна - прыжок с поворотом на 1/2 (180°) или прыжок назад положение ноги врозь в упор не касаясь или в шпагат – начало разбега 90° по отношению к бревну* *Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support, or jump bwd through straddle position over the beam to front support, or to side split – 90° approach to beam* 	**1.304 (D)** *Лицом к середине бревна - с рондата прыжок ноги врозь над бревном в оборот назад - начало разбега 90° по отношению к бревну* *Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd – 90° approach to beam* 	**1.404**	**1.504**	**1.604**

(D) = Танцевальный (Dance) элемент

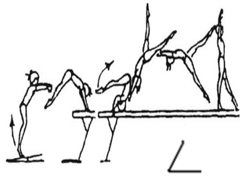
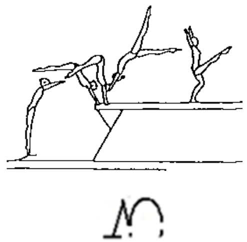
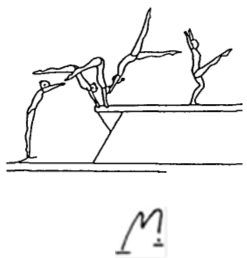
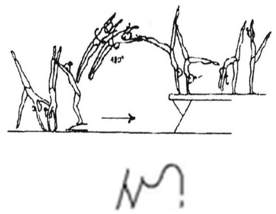
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.105 (D) *Толчком двумя ногами (с упорой на руки) наскок в поперчный шпагат или положение ноги врозь или толчком одной наскок в шпагат - разбег по диагонали* *(разрешается опора одной рукой)* *Jump (with hand support) to side split sit or straddle position - take-off two feet or Leap to cross split sit from one foot take-off – diagonal approach to beam (with hand support)* 	**1.205**	**1.305 (D)** *Толчком двух ног -наскок не касаясь в шпагат -разбег по диагонали. Также со сменой ног* *Free jump to cross split sit, also free jump with leg change – take-off from both legs – diagonal approach to beam* 	**1.405(D)** Прыжок со сменой ног и поворотом на 180˚от бревна в шпагат без удержания руками – разбег по диагонали Leap with leg change and ½ turn (180˚) away from beam to free cross split sit – diagonal approach to beam 	**1.505**	**1.605**
1.106 *Лицом к середине бревна - перемах согнув ноги или согнувшись в упор сидя сзади* *From side stand - squat or stoop through to rear support* 	**1.206**	**1.306**	**1.406**	**1.506**	**1.606**

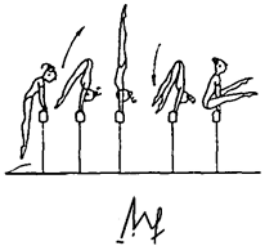
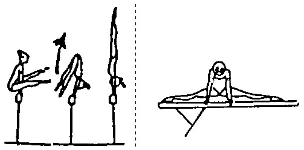
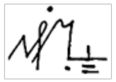
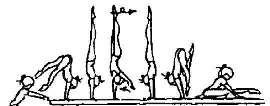
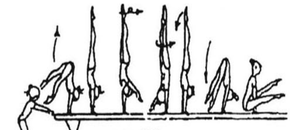
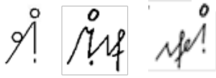
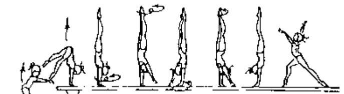
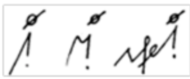
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.107	**1.207** *С конца или с середины бревна -наскок кувырком вперед* *Jump to roll fwd at end or middle of beam*  *Наскок в упор вне на конце бревна – махом назад кувырок вперед* *Jump to clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd* 	**1.307**	**1.407**	**1.507**	**1.607**
1.108 *Колесо с согнутыми руками через стойку на груди в сед* *Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down*  *Стоя лицом к бревну – прыжок в стойку на груди, руки согнуты* *Stand at side of Beam and jump to Chest stand with both arms bent* 	**1.208** *Прыжок с поворотом на 1/2 (180°) в стойку на плечах ,1/2 (180°) в стойку на груди (Силиваш)* *Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, ½ turn (180°) to chest stand (Silivas)*  	**1.308** *Прыжок с поворотом на 1/2 (180°) в стойку на плечах ,1/1 (360°) в стойку на плечах* *Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1or 1½ turn (360°- 540˚) to neck stand*  	**1.408**	**1.508**	**1.608**

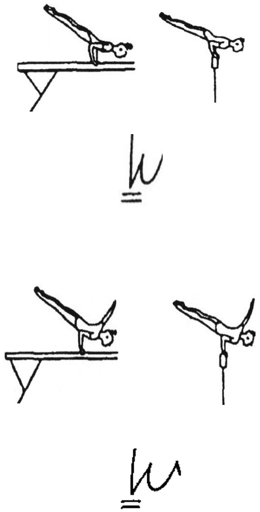
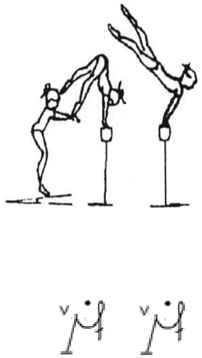
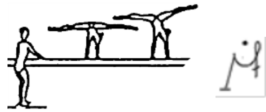
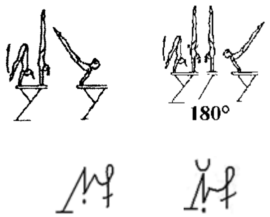
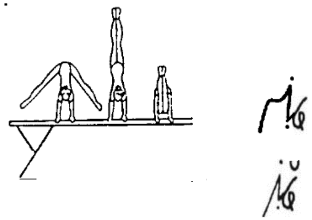
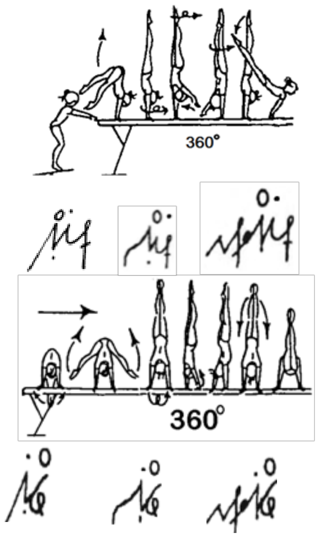
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.109	**1.209**	**1.309** *С конца бревна – подъем разгибом с головы* *From cross stand facing end of beam – head kip*  *С конца бревна – наскок в положение согнувшись в стойке – переворот вперед* *Facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover*  *С конца бревна - прыжок согнувшись в стойку на руках - переворот вперед с фазой полета* *Facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to handspring fwd with step-out or land on 2 feet* 	**1.409**	**1.509**	**1.609** *С конца бревна - рондат фляк с поворотом на 1/2 (180°) и переворот вперед* *Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd* 

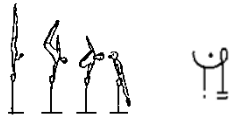
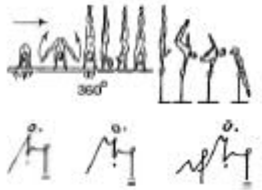
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.110	**1.210** *Прыжком, силой или махом стойка(2 сек.) поперек или продольно, с опусканием в позицию с касанием бревна или в упор вне, также с поворотом на 1/2 (180°) в стойке* *Jump, press, or swing to side or cross hstd (2 sec) – lower to end position touching beam or to clear straddle support; also with ½ turn (180°) in hstd.*     180° 	**1.310** *Прыжком, силой или махом стойка на руках продольно или поперечно с поворотом на 1/1 – 1 1/2 (360°- 540°) - с опусканием в позицию с касанием бревна или в упор вне* *Jump, press or swing to cross or side hstd with 1/1 - 1½ turn (360°-540°) – lower to end position touching beam or to clear straddle support*  360°   540° 	**1.410**	**1.510**	**1.610**

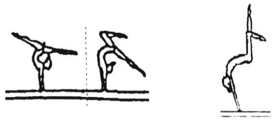
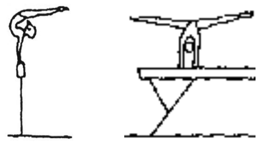
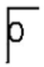
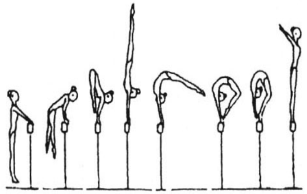
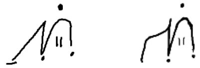
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.111 *Горизонтальный упор на одной или двух согнутых руках (2 сек), ноги вместе или врозь* *Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position* 	**1.211** *Из положения вдоль или поперек прыжок согнувшись в горизонтальный упор (мин. 45°) (2 сек.) – удержание выше горизонтали, любая окончательная поза* *Jump with bent hips to side planche min at 45°* *(clear front support above horizontal) (2 sec.)* *- lower to optional end position* 	**1.311** *Прыжок прогнувшись в горизонтальный упор (2 сек.),* *Jump with stretched hips to planche (2 sec.)*  *Прыжок, мах или спичаг в стойку с опусканием в горизонтальный упор (2 сек)), также с поворотом на ½ (180°) в стойке* *Jump, press, or swing to hstd – lower to planche (2 sec.)* *also with ½ turn (180°) in hstd*  *Прыжок, мах или спичаг в стойку с опусканием в высокий угол (2 сек)), также с поворотом на ½ (180°) в стойке* *Jump, press, or swing to hstd – lower to clear pike support (2 sec.)* *also with ½ turn (180°) in hstd* 	**1.411** *Прыжком, силой или махом в стойку на руках продольно или поперечно поворот на 1/1 (360°) в стойке - с опусканием в горизонтальный упор (мин. 45°) или в упор согнувшись (2 сек.)* *Jump, press or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche min at 45°(2 sec.), or to clear pike support (2 sec.)* 	**1.511**	**1.611**

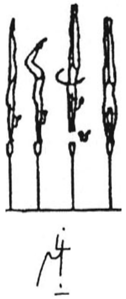
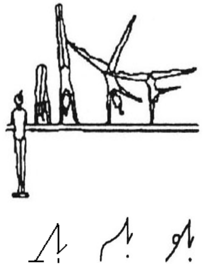
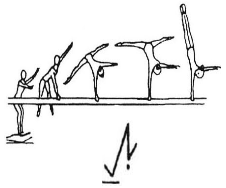
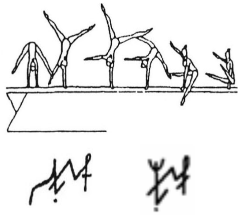
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
		Диомидовский поворот в положение сидя или с приземлением на одну ногу Jump, press, or swing to cross or side hstd (2 sec.) release one hand to land on one foot, or with swing down swd; also with ½ turn (180°) in hstd 	*Прыжком, силой или махом в стойку на руках продольно или поперечно поворот на 1/1 (360°) в стойке -- Диомидовский поворот продольно* Jump, press, or swing to cross or side hstd hstd – 1/1 turn (360°) in hstd – release one hand with swing down swd 		

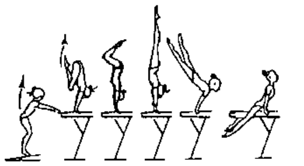
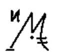
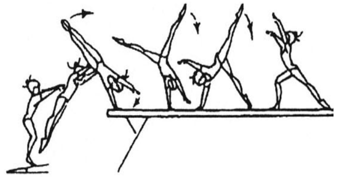
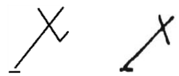
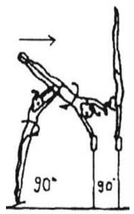
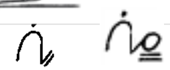
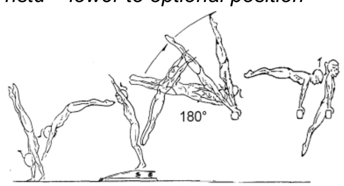
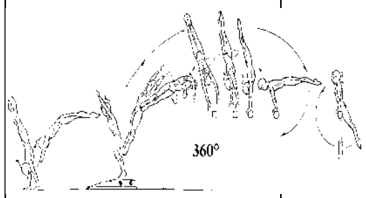
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.112	**1.212**	**1.312** *Стойки на руках с большим прогибом тела назад (2 сек)* *А также согнувшись -одна нога вертикально, а другая согнута (2 сек)* *Hstd in cross position with large arch span, also piked with one leg vertical, other leg bent (2 sec.)* *- lower to optional end position*   *Стойка поперек бревна или продольно прогнувшись с различными вариантами положения ног на уровне горизонтали – опускание в любую позу (2 сек)* *Cross or side Hstd with horizontal leg hold (2 sec.) – reverse planche in different variations - lower to optional end position*  	**1.412** *Стойка силой продольно – медленный переворот вперед на две ноги* *Jump or press to side Hstd – walkover fwd to side stand on both legs*  	**1.512**	**1.612**

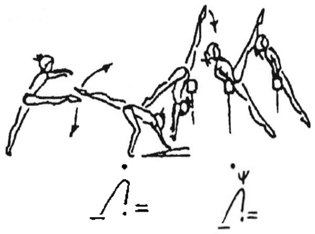
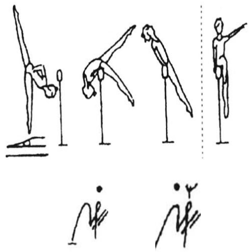
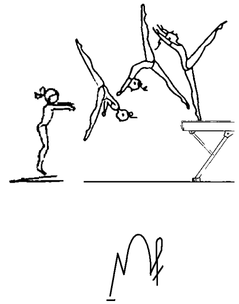
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.113	**1.213** *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* *Press to side hstd, with bending - stretching of legs – hop with ¼ turn (90°) to cross hstd - lower to optional end position* 	**1.313** *Прыжком, силой или махом стойка на руках - перенос центра тяжести на одну руку - (2 сек.) с опусканием в любое окончательное положение* *Jump press or swing to hstd shift weight to one arm hstd (2 sec.) – lower to optional end position* 	**1.413** *Прыжком или силой стойка на одной руке с опусканием в любое конечное положение , а также лрыжком, силой или махом - стойка на руках продольно или поперечно - перенос центра тяжести на одну руку (2 сек.) с опусканием в упор углом вне на одной руке, также с поворотом на ¼ turn (90°)* *Jump or press on one arm to hstd lower to optional end position, also jump, press or swing to cross or side hstd – shift weight to side hstd on one arm (2 sec.), lowering to clear straddle support on one arm, also with ¼ turn (90°)* 		**1.613**

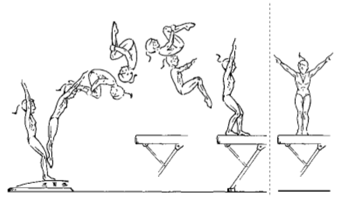
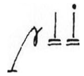
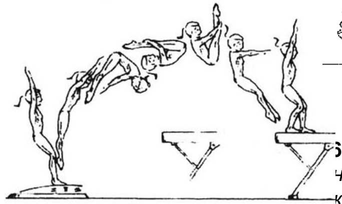
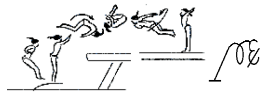
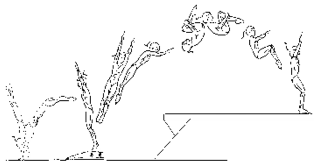
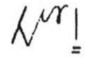
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.114 *Прыжок в стойку на руках с согнутыми или прямыми ногами – опуститься в любое окончательное положение* *Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position*  	**1.214** *Колесо на одной или двух руках* *Cartwheel on one or both arms*  	**1.314** *Прыжок прогнувшись с поворотом на ¼ (90°) в проходящую стойку на одной руке с последующей опорой на другую -поворот на ¼ (90°) в стойку продольно, опуститься в любую позицию-разбег ¼ (90°) к бревну* *90° approach to beam – jump with ¼ turn (90°) and extended hips through a momentary hstd on one arm with immediate ¼ turn (90°) and support on second arm to side hstd - lower to optional end position*  	**1.414** *Из положения спиной к бревну, фляк назад через бревно, приземлится в упоре вперед с или без оборота назад* *From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support with or without bwd hip circle*   *Рондат -фляк с поворотом на ½ (180°) с приходом близко к стойке - опуститься в любое окончательное положение* *Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd – lower to optional position*  	**1.514** *Лицом к бревну -рондат -фляк с поворотом на 1/1 twist (360°) в оборот назад* *Round-off in front of beam – flic-flac with1/1 twist (360°) to hip circle bwd*  	**1.614**

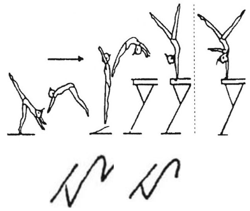
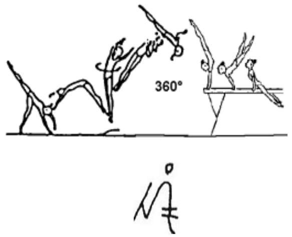
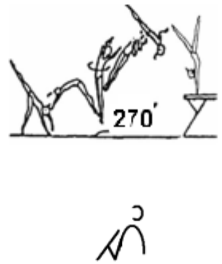
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.115	**1.215** *Переворот вперед с опорой руками на мостике в упор сидя сзади или - с поворотом на ¼ (90°) в сед на бедре – разбег 90°)к бревну* *Handspring fwd with hand repulsion from springboard to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh – 90° approach to beam* 	**1.315** *Маховое сальто в упор сзади или с поворотом на ¼ (90°) в сед на бедре или в упор - разбег 90° к бревну* *Free (aerial) walkover fwd to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh or Free (aerial) cartwheel to front support – – 90° approach to beam*  	**1.415**	**1.515**	**1.615** *С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед прогнувшись с приходом на одну ногу* *Aerial walkover fwd to cross stand – approach at end of beam, take off from both feet* 

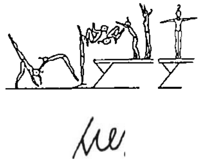
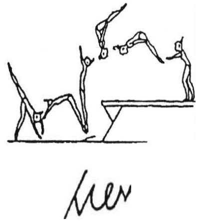
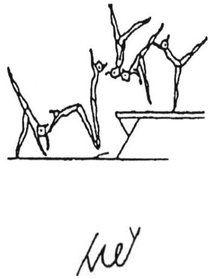
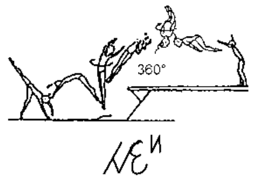
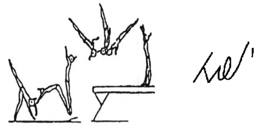
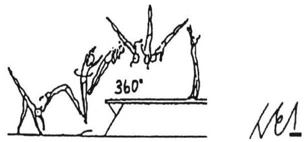
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.116	**1.216**	**1.316**	**1.416** *С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед в группировке* *Salto fwd tucked to cross or side stand – approach at end of beam*  	**1.516** *С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед согнувшись* *Salto fwd piked to stand – approach at end of beam*  	**1.616** *С конца бревна - толчком двумя ногами сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)* *Salto fwd tucked with ½ twist (180°)*  **6** *нца бревна рондат – кок назад с поворотом на ½ (180°) сальто вперед в группировке (твист)* *Round-off at end of beam – take off bwd. with ½ turn (180°) – tucked salto fwd. to stand*  

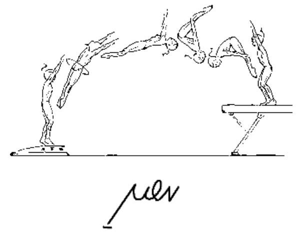
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.117	**1.217**	**1.317** *С конца бревна рондат фляк в упор сидя верхом* *Round-off at end of beam – flic-flac through hstd with swing down to cross straddle sit* 	**1.417** *С конца бревна рондат фляк на одной или двух руках в стойку.* *Round-off at end of beam – flic-flac through hstd – support on one or both arms – to cross stand on beam*  *С конца бревна рондат фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор сидя верхом на бревне* *Round-off at end of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) into swing down to cross straddle sit* 	**1.517** *С конца бревна рондат фляк с поворотом на ¾ (270˚) в положение стоя* *Round-off at end of beam – flic-flac with ¾ twist (270˚) to cross stand on beam* 	**1.617**

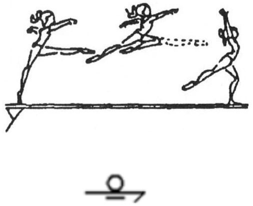
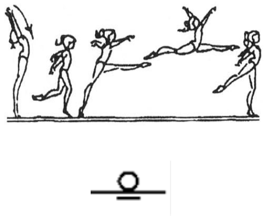
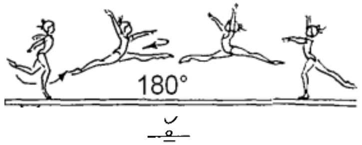
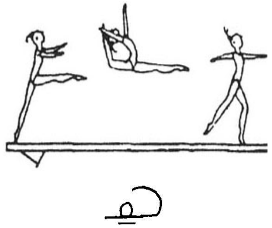
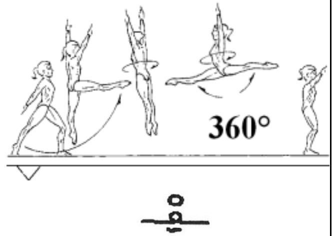
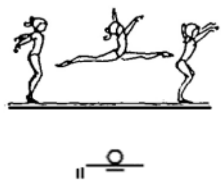
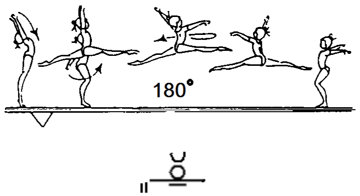
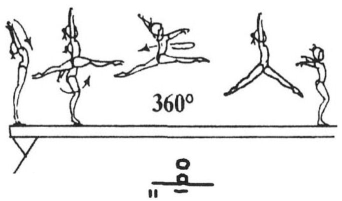
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.118	**1.218**	**1.318**	**1.418**	**1.518** *С конца бревна -рондат сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись с приземлением на одну ногу продольно или поперечно* *Round-off at end of beam – salto bwd tucked, piked or stretched with step-out to cross or side stand on beam*   	**1.618** *С конца бревна -рондат сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)* *Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) to cross stand*  *С конца бревна -рондат сальто назад прогнувшись* *Round-off at end of beam – salto bwd stretched to cross stand on beam*  **1.718** *С конца бревна -рондат сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Round-off at end of beam – salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) to cross stand on beam* 

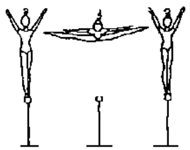
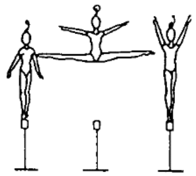
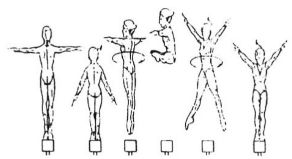
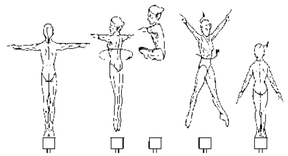
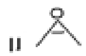
1.000 — Наскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.119	**1.219**	**1.319**	**1.419**	**1**	**1.619** *С конца бревна - прыжок вперед с поворотом на ½ (180°) - сальто назад согнувшись* *Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd piked.* 

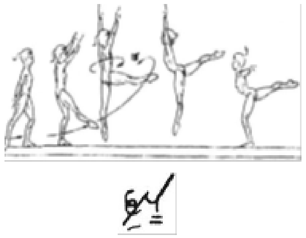
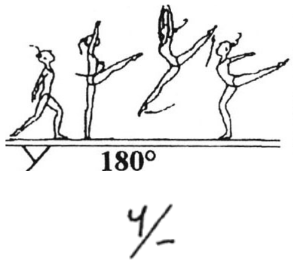
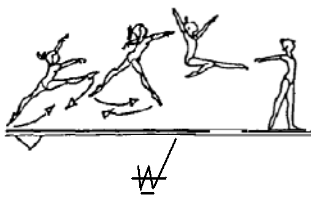
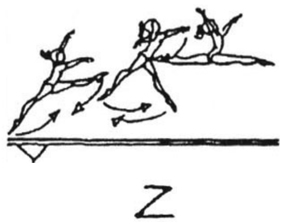
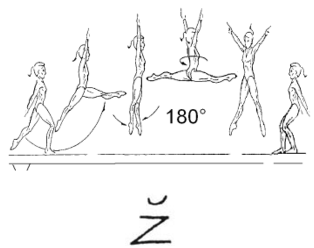
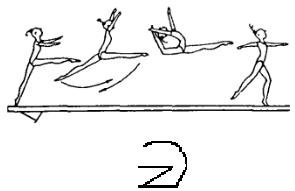
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.101 *Прыжок шагом в шпагат со сгибанием передней ноги (прыжок шагом не касаясь)* *Stag Split leap fwd (leg separation 180°)* 	**2.201** *Прыжок шагом в шпагат* *Split leap fwd (leg separation 180°)* 	**2.301** *Прыжок шагом в шпагат с поворотом на ½ (180°).* *Split leap fwd with ½ turn (180°).* 	**2.401** *Прыжок шагом в кольцо (шпагат 180°)* *Split ring leap (180° separation of legs* 	**2.501** *Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 1/1 (360°)* *Split leap with 1/1 turn (360°)* 	**2.601**
2.102	**2.202** *Толчком двух ног прыжок в шпагат с двух ног (разведение ног 180°) – положение на бревне поперечно* *Split jump (leg separation 180°) from cross position* 	**2.302** *Толчком двух ног прыжок в шпагат с поворотом на ½ (180°) положение поперек бревна* *Split jump with ½ turn (180°) from cross position* 	**2.402** *Толчком двух ног прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) - положение поперек бревна* *Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position* 	**2.502** Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами выполнеными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)	**2.602**

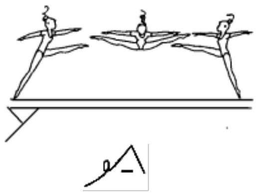
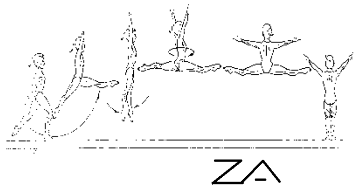
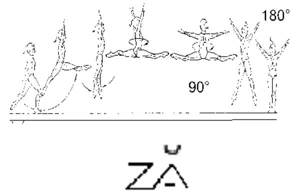
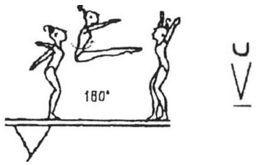
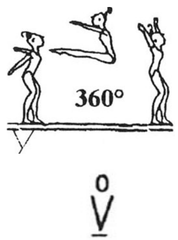
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.103	**2.203** *Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали), или в поперчный шпагат – поперк бревна* *Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position*    	**2.303** *Прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на ½ (180°) поперк бревна* *Straddle pike jump with ½ turn (180°) from cross position*  	**2.403** *Прыжок ноги врозь согнувшись с поворотом на 1/1 (360°) поперк бревна* *Straddle pike with 1/1 turn (360°) from cross position*  	**2.503**	**2.603**

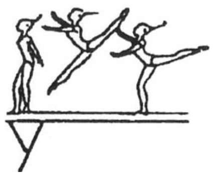
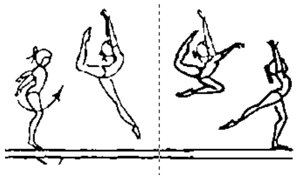
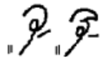
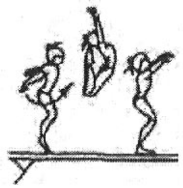
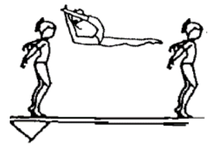
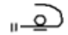
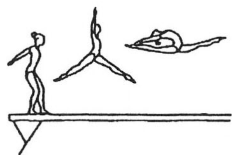
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.104	**2.204** *Подскок с поворотом на ½ (180°) и приземлением в равновесие (нога выше горизонтали)* *Fouetté hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal)* 	**2.305**	**2.405** Прыжок со сменой прямых ног в шпагат и поворотом на ½ (180°) – *Fouette hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (tour jeté)*  	**2.504**	**2.604**
2.105 *Прыжок со сменой ног в пистолетик (угол бедер 45˚),* *Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)* 	**2.205**	**2.305** *Прыжок со сменой ног в шпагат (мах первой ноги мин. 45˚, разведение ног 180° после смены ног)* *Leap fwd with leg change (free leg swing to 45˚) to cross split (180° separation < **after** leg change) (Switch Leap)* 	**2.405** *Прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на ½ (180°)* *Switch Leap with ½ turn (180°)*  	**2.505** Прыжок со сменой ног в кольцо *Switch leap to ring position (180° separation of legs)* 	**2.605**

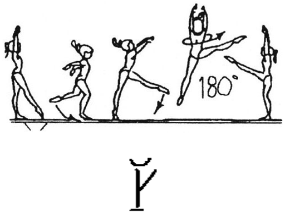
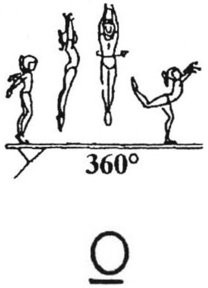
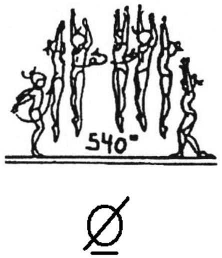
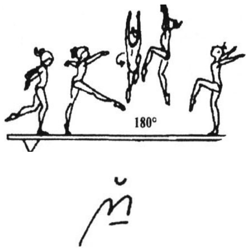
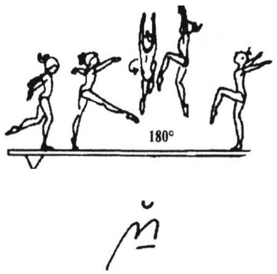
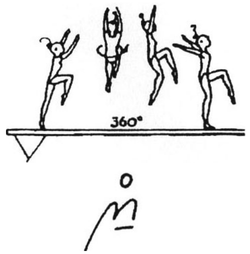
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.106	**2.206** *Прыжок шагом с поворотом на¼ (90°) в положение ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) с приземлением на одну или две ноги* *Leap with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet* 	**2.306** *Прыжок вперед со сменой ног и поворотом на ¼ (90°) в поперчный шпагат (180°) или положение ноги врозь согнувшись (Джонсон)* *Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)* 	**2.406**	**2.506** *Джонсон с поворотом на ½ (180°)* *Johnson with additional ½ turn (180°)* 	**2.606**
2.107 *Поперек бревна прыжок согнувшись (угол < 90°)* *Pike jump from cross position (hip <90°)* 	**2.207** *Поперек бревна – прыжок согнувшись с поворотом на ½ (180°)* *Pike jump from cross position with ½ turn (180°)* 	**2.307**	**2.407** *Поперек бревна – прыжок согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°)* 	**2.507** Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами выполнеными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)	**2.607**

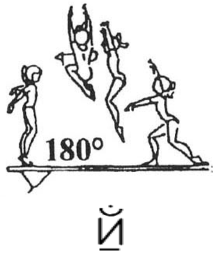
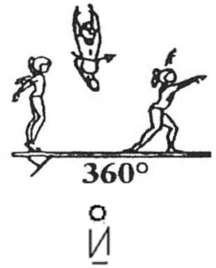
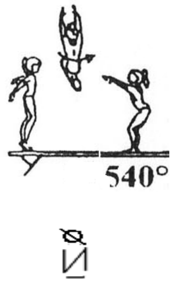
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.108 *Сисон (разведение ног 180°) – отталкивание с двух ног, приземление на одну ногу* *Sissone, (leg separation 180° on the diagonal) take off from both feet, land on one foot*  	**2.208(*)** *Прыжок в кольцо, задняя нога на уровне головы, спина прогнута, голова откинута (разведение ног 180°), также со сгибанием передеией ноги* *Ring jump rear foot at head height body arched and head dropped bwd (180° separation of legs), or stag-ring jump*  	**2.308** *Прыжок с прогибом в верхней части спины, голова откинута, стопы почти касаются головы* *Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump)*  	**2.408(*)** *Прыжок в шпагат в кольцо (шпагат180°)* *Split jump to ring position (180° separation of legs)*   *Поперек бревна – толчком двух ног прыжок в пере-шпагат, спина прогнута паралельно полу и голова откинута (Янг Бо)* *Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo)*  	**2.508**	**2.608**

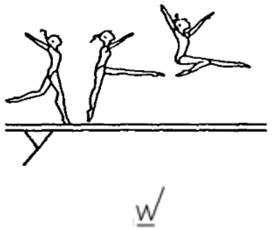
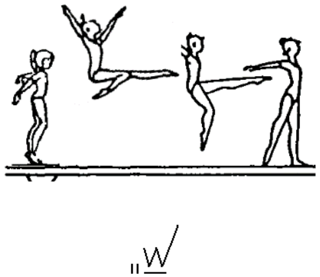
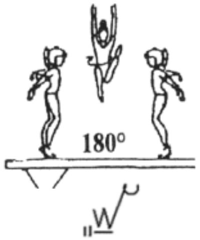
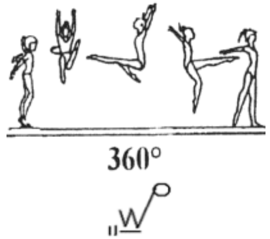
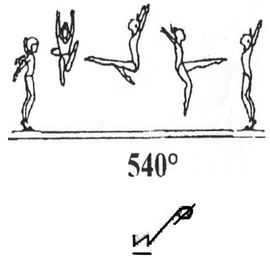
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.109	**2.209** Подскок с поворотом на ½ - *180°*свободная нога выше горизонтали *Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout* 	**2.309** *Прыжок прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) поперек бревна* *Stretched jump/hop with 1/1turn (360°) from cross position* 	**2.409** *Прыжок прогнувшись с поворотом на with 1½ (540°) поперек бревна* *Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position* 	**2.509**	**2.609**
2.110 *Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на ½ (180°) (поочередно колени выше горизонтали)* *Cat leap with ½ turn (180°) (knees above horizontal alternately)* 	**2.210** *Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на 180°* *Cat leap with ½ turn (180°)* 	**2.310** *Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на 1/1 (360°)* *Cat leap with 1/1 turn (360°)* 	**2.410**	**2.510**	**2.610**

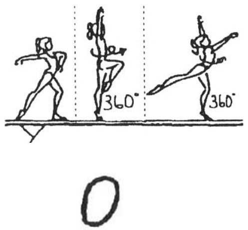
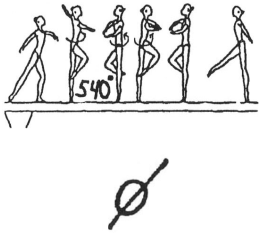
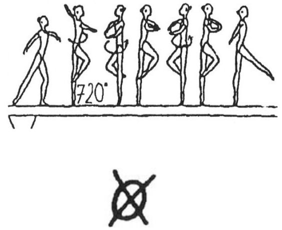
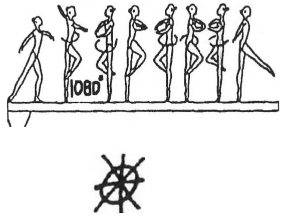
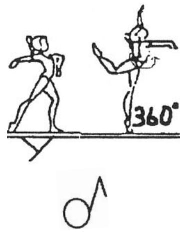
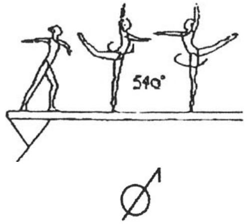
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.111	**2.211** *Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на ½ (180°) поперек бревна или продольно (тазобед. угол и угол в коленях 45°)* *Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross or side position* *(hip & knee angle at 45°)* 	**2.311** *Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на 1/1 (360°) поперек бревна* *Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position* 	**2.411** *Прыжок или подскок согнув ноги с поворотом на 1½ (540°) поперек бревна* *Tuck hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position* 	**2.511** Прыжки из положения вдоль заканчиваемые в положение поперечно и наоборот считаются элементами выполнеными поперечно (дополнительные 90° не меняют элемент)	**2.611**

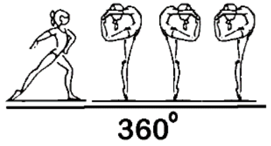
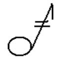
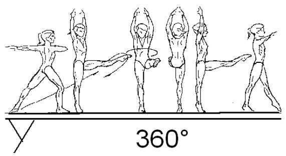
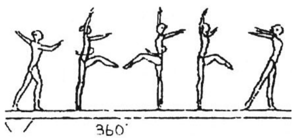
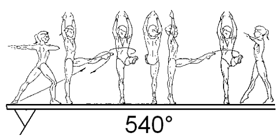
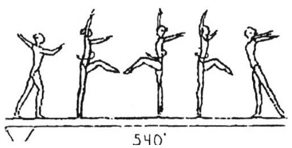
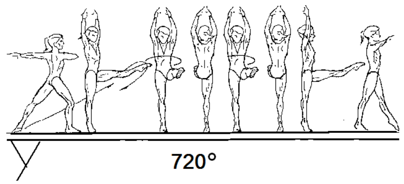
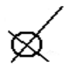
2.000 — Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
2.112 (*) *Пистолетик с одной или двух ног поперек бревна (тазобед. угол 45, колены вместе°)* *Wolf hop or jump from cross position. (hip angle at 45°, knees together)*  	**2.212** *Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на ½ (180°) поперек бревна* *Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from cross position.* 	**2.312**	**2.412** *Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°) поперек бревна* *Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position* 	**2.512** *Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°) поперек бревна* *Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position* 	**2.612**

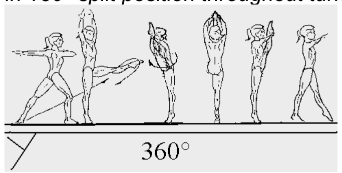
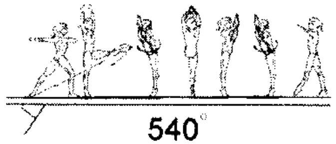
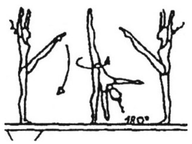
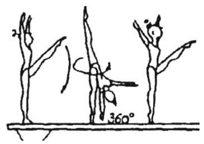
3.000 — Повороты

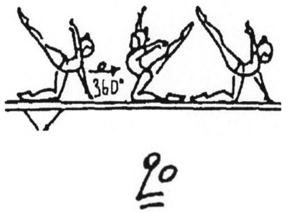
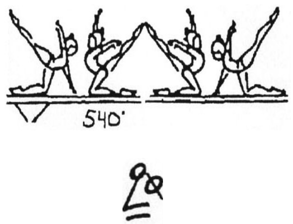
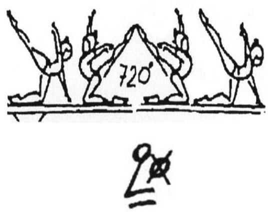
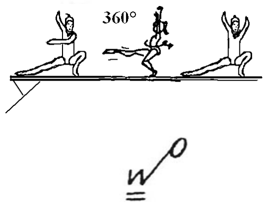
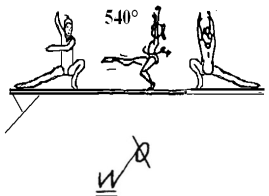
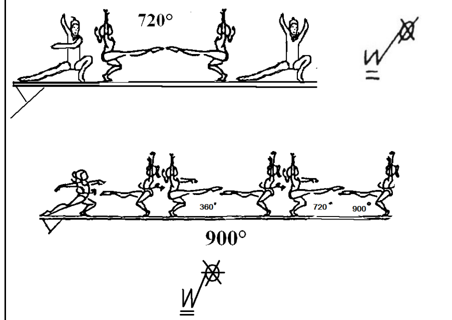
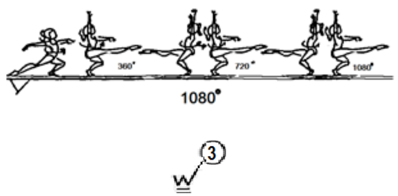
A	B	C	D	E	F/G
3.101 *Поворот на 1/1(360°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали* *1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal* 	**3.201** *Поворот на 1 ½ (540°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали* *1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal* 	**3.301**	**3.401** *Поворот на 2/1 (720°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали* *2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal* 	**3.501** *Поворот на 3/1 (1080°) на одной ноге, любое положение маховой ноги, ниже горизонтали* *3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal* 	**3.601**
3.102	**3.202**	**3.302** *Поворот на 1/1 (360°) на одной ноге,бедро маховой ноги на уровне горизонтали (положение назад вверх) на протяжении всего поворота* *1/1 turn (360°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn* 	**3.402** *Поворот на 1½ turn (540°) на одной ноге,бедро маховой ноги на уровне горизонтали (положение назад вверх) на протяжении всего поворота* *1½ turn (540°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn* 	**3.502**	**3.602**

3.000 — Повороты

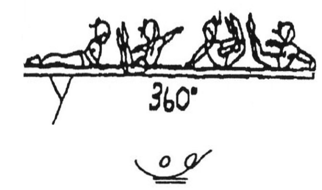
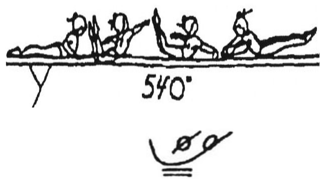
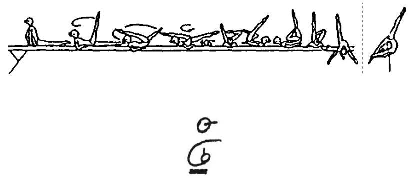
A	B	C	D	E	F/G
3.103	**3.203**	**3.303**	**3.403** *Поворот на 1/1 (360°)с удержанием ноги двумя руками* *1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands*  	**3.503**	**3.603**
3.104	**3.204**	**3.304(*)** *Поворот на 1/1 (360°) с пяткой свободной ноги на уровне гориз. во время всего поворота с/без удержания ноги (опорная нога может быть прямой или согнутой)* *1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent)*    	**3.404(*)** *Поворот на 1 ½ (540°) с пяткой свободной ноги на уровне гориз. во время всего поворота с/без удержания ноги (опорная нога может быть прямой или согнутой)* *1½ turn (540°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent)*    	**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)* *2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)*  	**3.604**

3.000 — Повороты

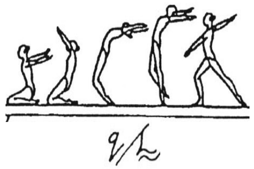
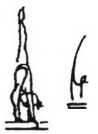
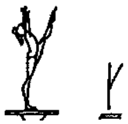
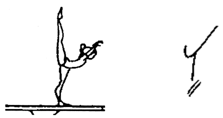
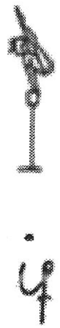
A	B	C	D	E	F/G
3.105	**3.205**	**3.305** *Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги в шпагате на 180°* *1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn*  	**3.405** *Поворот на 1 ½ (540°) с удержанием ноги в шпагате на 180°* *1 ½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn*  	**3.505**	**3.605**
3.106	**3.206** *Поворот на ½ (180°) (Иллюзион) с опусканием и подниманием туловища через вертикальный шпагат не касаясь маховой ногой бревна (разрешается проходящее касание бревна одной рукой)* *½ illusion turn (180°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand*  	**3.306**	**3.406** *Поворот на 1/1 (360°) (Иллюзион) с опусканием и подниманием туловища через вертикальный шпагат не касаясь маховой ногой бревна (разрешается проходящее касание бревна одной рукой)* *1/1 illusion turn (360°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand*  		

3.107 *Поворот на 1/1 (360°) в равновесии на колене - поочередная постановка рук* *1/1 turn (360°) in knee arabesque – hand support alternate*  	**3.207** *Поворот на 1½ (540°) в равновесии на колене - поочередная постановка рук* *1½ turn (540°) in knee arabesque – hand support alternate*  	**3.307** *Поворот на 2/1 (720°) в равновесии на колене – поочередная постановка рук* *2/1 turn (720) in knee arabesque – hand support alternate*  	**3.406**	**3.506**	**3.606**
A	B	C	D	E	F/G
3.108	**3.208** *Поворот на 1/1 (360°) вприседе на одной ноге -маховая нога в любом Положении* *1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional*  	**3.308** *Поворот на 1½ (540°) в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении* *1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg optional*  	**3.408(*)** *Поворот на 2/1 (720°) или or 2½ (900°) в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении* *2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg optional*  	**3.508** *Поворот на 3 (1080°) в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении* *3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg optional*  	**3.608**

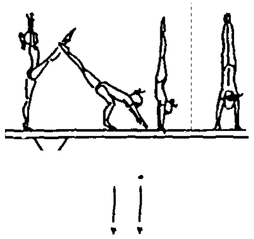
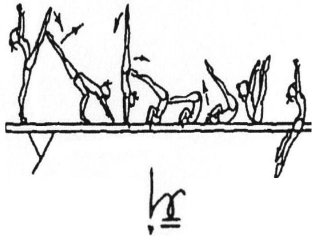
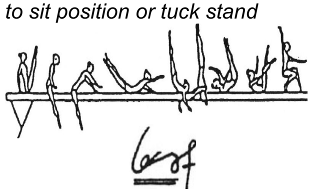
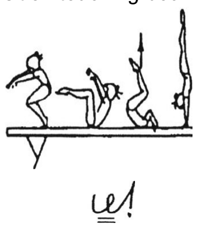
3.000 — Повороты

3.109	3.209(*)	3.309	3.409	3.509	3.609
	Поворот на 1/1 и 1½ (360° и 540°) в положении лежа на животе – разрешается поочередная постановка рук *1/1 turn to 1½ turn (360°- 540°) in prone position – alternate support of hands permitted*   		*Поворот на 1¼ (450°) лежа на спине (угол в тазобедренном суставе закрытый)* *1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)* 		

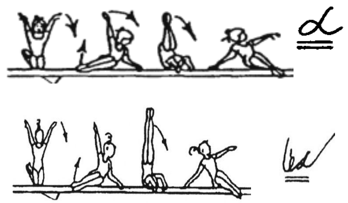
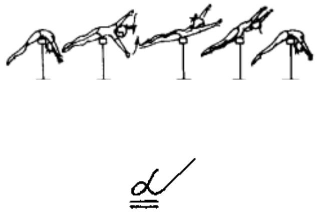
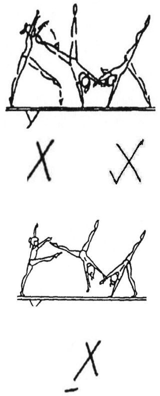
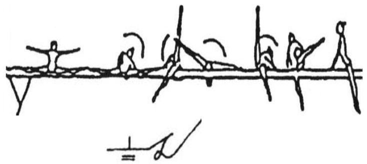
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

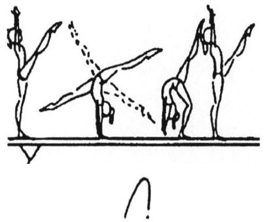
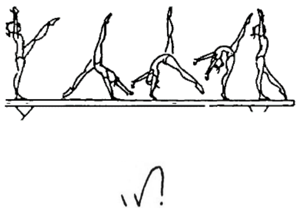
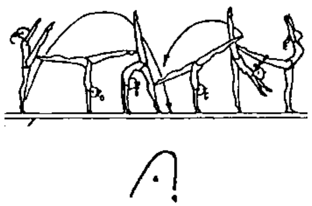
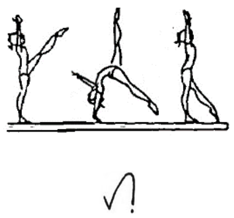
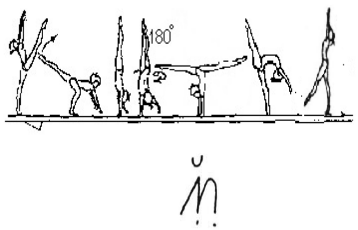
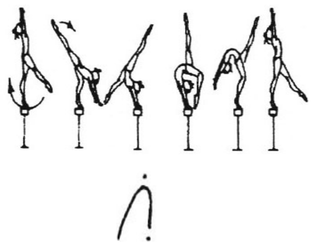
A	B	C	D	E	F/G
4.101 (D) *Сидя на пятках волна вперед через полупальцы* *From kneeling sit position, rise upward with body wave* ***through toe-balance stand*** 	**4.201**	**4.301** *(D) Танц. элемент*	**4.401**	**4.501**	**4.601**
4.102 (D) (*) *Вертикальный шпагат с опорой руками перед опорной ногой (разведение ног (180°) (2 сек.) или удержание ноги выше головы (2 сек.)* *Standing split fwd with hand support in front of support leg (leg separation 180°) – Needle scale (2 sec.) or Stand on one leg with foot of free leg in fwd hold above head (2 sec.)*   *Удержание ноги, свободная нога прямая или согнутая (шпагат < 180°) (2 сек.)* *Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) - 2 sec.* 	**4.202** *Удержание высокого угла (2 сек)* *Clear pike support (2 sec.)* 	**4.302**	**4.402**	**4.502**	**4.602**

4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

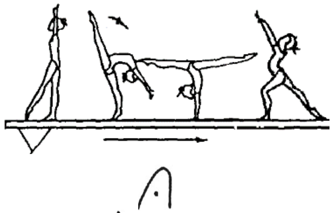
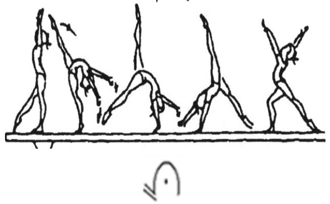
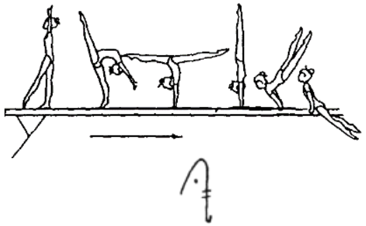
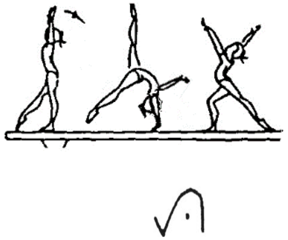
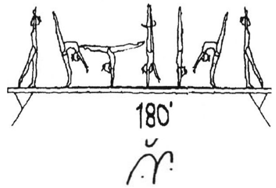
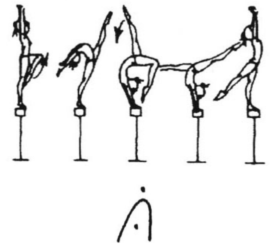
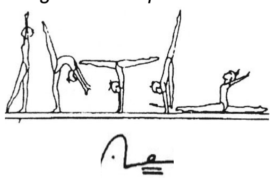
A	B	C	D	E	F/G
4.103 *Мах в стойку поперек или продольно (2 сек.), опуститься п положение касаясь бревна* *Kick to side or cross hstd (2 sec.), lower to end position touching beam* 	**4.203** *Мах в стойку – кувырок вперед с или без опора руками* *Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand* 	**4.303**	**4.403**	**4.503**	**4.603**
4.104	**4.204** *Кувырок вперед без опоры руками в положение сидя на бревне или в присед* *Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand* 	**4.304** *Кувырок вперед через плечо без опоры рук в положение сидя на бревне или в присед* *Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand* 	**4.404**	**4.504**	**4.604**
4.105	**4.205** *Кувырок назад в стойку на руках - опуститься п положение касаясь бревна* *Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam* 	**4.305**	**4.405**	**4.505**	**4.605**

4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

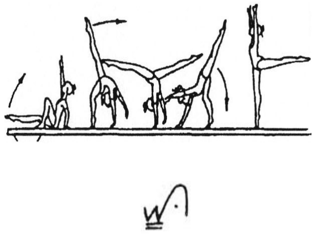
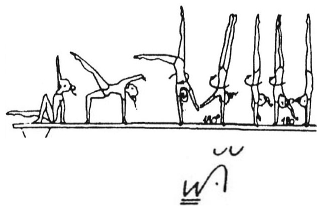
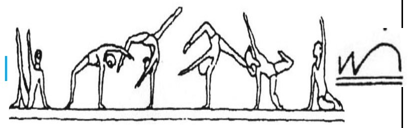
A	B	C	D	E	F/G
4.106	**4.206** Кувырок боком в группировке или кувырок боком прогнувшись через стойку на шее, также с ½ поворотом (180°) через плечо *Roll swd, body tucked – or roll swd stretched through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder* 	**4.306** Кувырок боком прогнувшись *Roll swd, body stretched* 	**4.406**	**4.506**	**4.606**
4.107 *Колесо, также на одной руке или с полетом до или после опоры руками.* *Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support* 	**4.207**	**4.307** *Из продольного шпагата - кувырок боком прямым телом с разведением ног, конечное положение любое* *Side split – roll swd stretched, legs separated – end position optional* 	**4.407**	**4.507**	**4.607**

A	B	C	D	E	F/G
4.108 *Медленный переворот вперед, также с поочередной опорой руками* *Walkover fwd, with/without alternate hand support or with support of one arm (Tinsica)*   *Медленный переворот вперед, назад (Тик так)* *Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)* 	**4.208** *Медленный переворот вперед на одной руке* *Walkover fwd, with support of one arm* 	**4.308** *Мах в стойку с ½ поворотом (180°) в переворот вперед* *Kick to cross hdst with ½ turn (180°) to walkover fwd*  *Продольно – медленный переворот вперед* *Walkover fwd in side position to Side stand* 	**4.408**	**4.508**	**4.608**

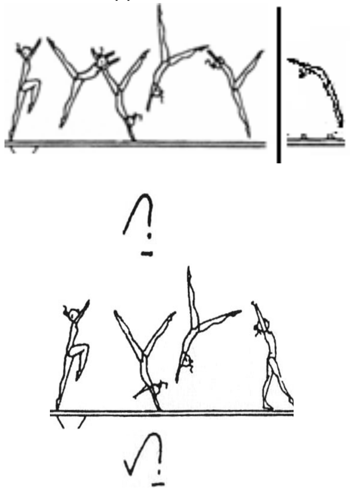
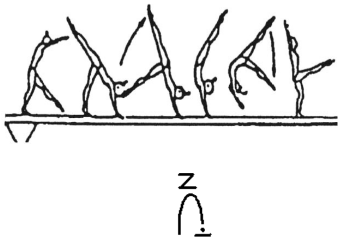
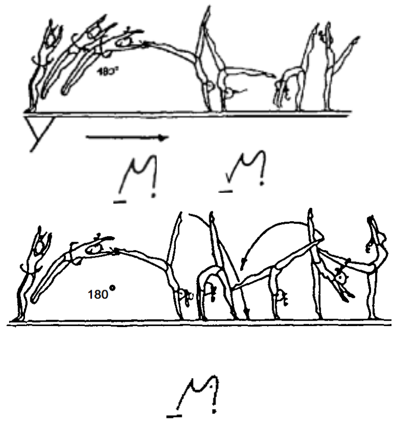
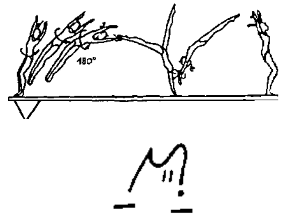
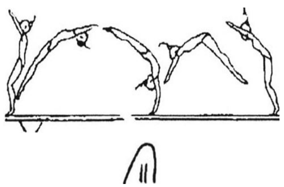
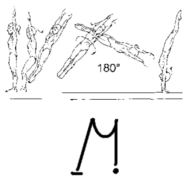
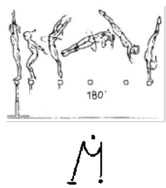
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
4.109 *Переворот назад, также с поочередной опорой рук или с опусканием в положение сидя на бревне* *Walkover bwd, with/without alternate hand support, or with swing down to cross sit*   	**4.209** *Переворот назад на одной руке* *Walkover bwd, with support of one arm* 	**4.309** *Переворот назад с ½ поворотом (180°) – переворот вперед* *Walkover bwd with ½ turn (180°) to walkover fwd*  *Продольно – переворот назад* *Walkover bwd in side position to side stand*  *Переворот назад, продеть ногу в шпагат* *Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit* 	**4.409**	**4.509**	**4.610**

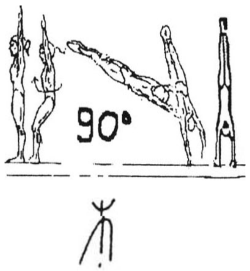
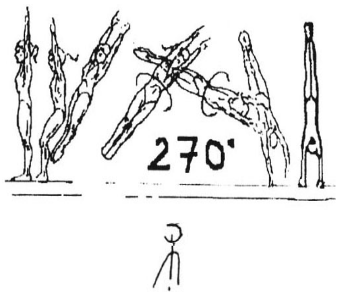
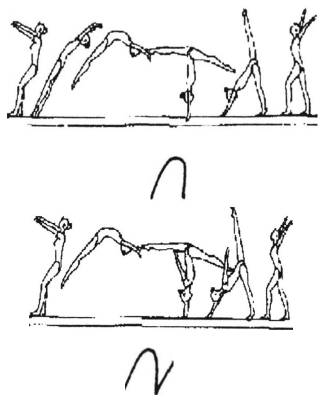
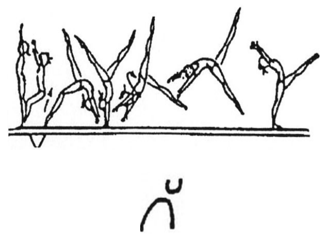
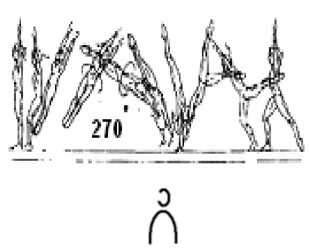
4.000 – Удержания и акробатич. элементы без полета

A	B	C	D	E	F/G
4.110	**4.210** *Медленный переворот назад из из упора сидя сзади (Вальдез)* *From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez)* 	**4.310** *Вальдез с поворотом на 1/1 (360°)* *Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam*  *Вальдез с упором на одну руку в горизонтальной плоскости* *“Valdez"-swing over bwd through horizontal plane with support on one arm* 	**4.410**	**4.510**	**4.610**

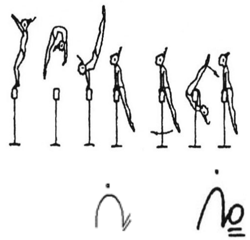
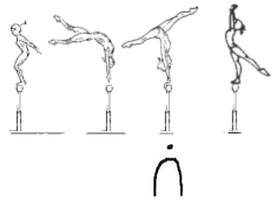
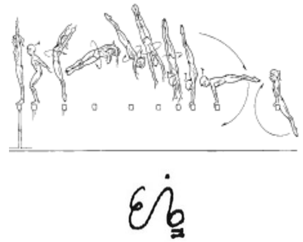
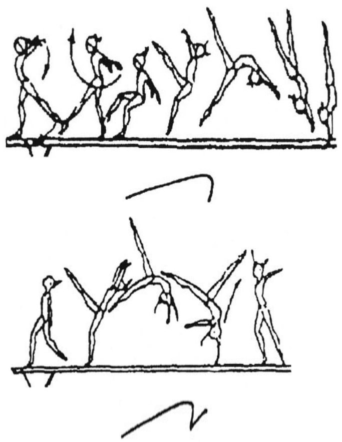
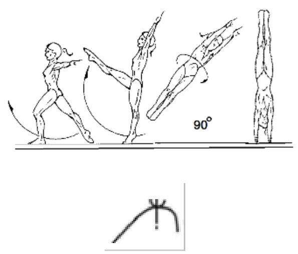
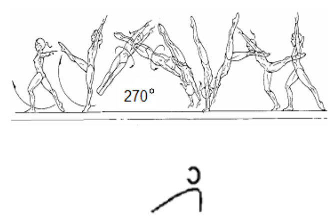
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.101	**5.201** *Темповой переворот вперед, приземление на одну или две ноги (тот же элемент), также с опорой на одну руку,* *Handspring fwd with flight to land on one or both legs (same element), also with support on one arm* 	**5.301** *Темповой переворот вперед со сменой ног в фазе полета* *Handspring fwd with leg change in flight phase* 	**5.401** *Прыжок назад (фляк) с поворотом на ½ (180°) в медленный переворот вперед, также с опорой на одну руку, также тик-так* *Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) through hsdt to walkover fwd, also with support on one arm, or to tic-toc* 	**5.501** *Прыжок назад (фляк) с поворотом на ½ (180°) в медленный переворот вперед в темповой переворот вперед* *Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet.* 	**5.601**
5.102	**5.202** *Фляк с приземлением на две ноги* *Flic-flac to land on both feet* 	**5.302** *Прыжок назад (фляк) с поворотом ½ (180°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение* *Flic-flac with ½ twist (180°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position* 	**5.402** *Прыжок назад (фляк) из положения вдоль с поворотом ½ (180°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение* *Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side* 	**5.502**	**5.602**

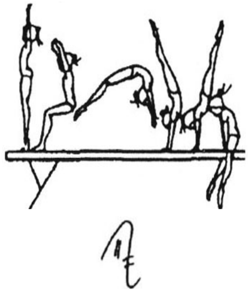
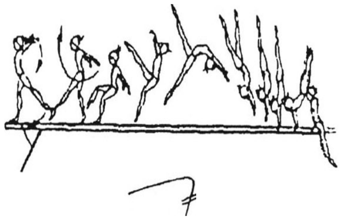
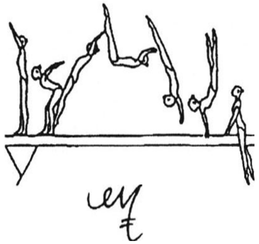
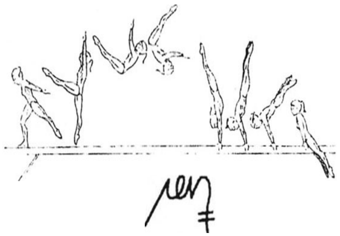
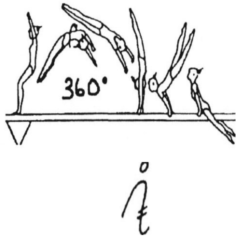
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.103	**5.203**	**5.303** *Фляк с поворотом на ¼ или ½ (90° или 180°) в стойку (2 сек.) – опуститься в любое положение* *Flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position*  	**5.403** *Фляк с поворотом на ¾ (270°) в стойку поперек бревна (2 сек.) – опуститься в любое положение* *Flic-flac with ¾ twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position*  	**5.503**	**5.603**
5.104	**5.204** *Фляк с приземлением на одну ногу, также с опорой на одну руку* *Flic-flac with step-out,* *also with support on one arm* 	**5.304** *Фляк с поворотом на ½ (180°) после опоры рук* *Flic-flac with ½ twist (180°) after hand support* 	**5.404** *Фляк с поворотом на ¾ (270°) до опоры рук* *Flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support*  	**5.504**	**5.604**

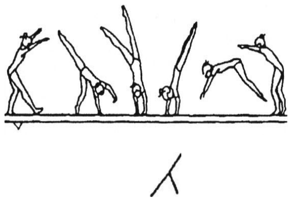
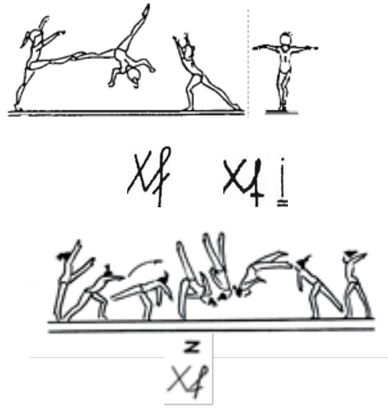
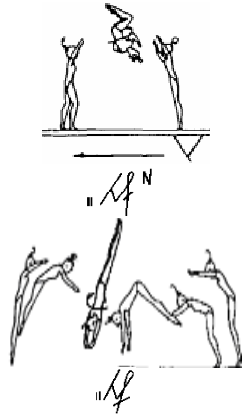
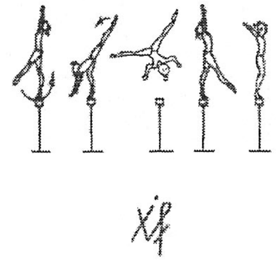
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.105	**5.205**	**5.305** *Продольно – фляк в упор или в оборот назад* *Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd* 	**5.405** *Продольно – фляк с приземлением на одну ногу* *Flic-flac with step-out from side position* 	**5.505** *Продольно – фляк с поворотом 1/1 (360°) в оборот назад* *Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd* 	**5.606**
5.106	**5.206** *Ауэрбах фляк, также с опорой на одну руку* *Gainer flic-flac also with support on one arm* 	**5.306** *Ауэрбах фляк с поворотом на ¼ (90°) в стойку(2 сек.) – опуститься в любое положение* *Gainer flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position* 	**5.406** *Ауэрбах фляк с поворотом на ¾ (270°)* *Gainer flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support* 	**5.506**	**5.606**

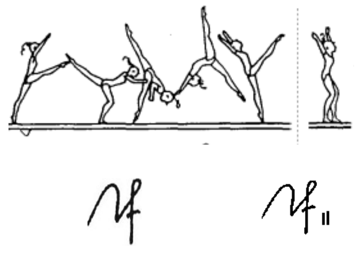
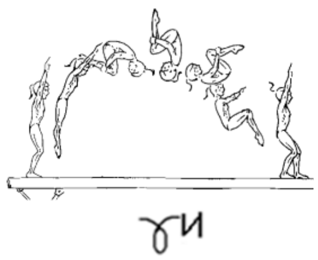
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.107	**5.207** *Фляк или ауэрбах фляк с высоким полетом в упор сидя верхом* *Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit*  	**5.307** *Фляк или ауэрбах фляк сгибая-разгибая тасобедренный сустав в фазе полета в упор сидя верхом* *Flic-flac or Gainer flic-flac – with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit*  	**5.407** *Фляк с поворотом на 1/1 (360°) в упор сидя верхом* *Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit* 	**5.507**	**5.607**

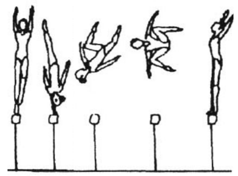
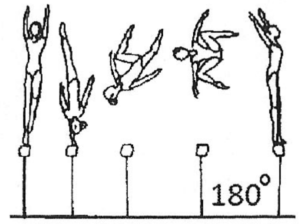
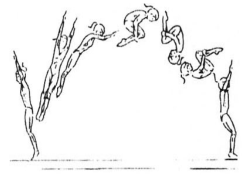
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.108	**5.208** *Рондат* *Round-off* 	**5.308**	**5.408** *Маховое сальто с поворотом – приземление поперек бревна или продольно, также с переменой ног* *Free (aerial) cartwheel – landing in cross or side position, also with leg change* 	**5.508** *Толчком двух ног – рондат без опоры руками (в группировке или согнувшись)* *Free aerial round-off tucked or piked – take off from 2 feet*  *Маховое сальто с поворотом продольно* *Free (Aerial) Cartweel in side position* 	**5.609**

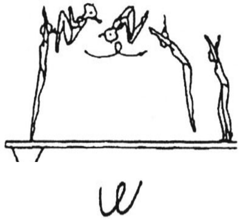
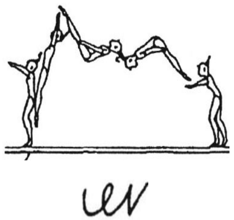
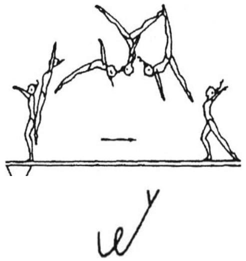
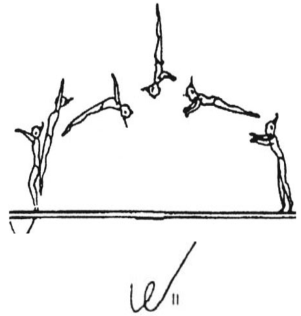
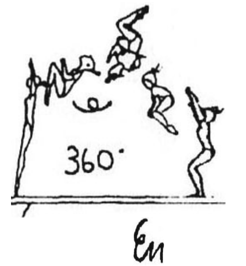
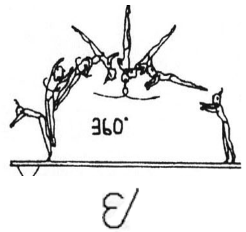
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.109	**5.209**	**5.309**	**5.409** *Маховое сальто вперед, приземление на одну или две ноги* *Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet* 	**5.509**	**5.609**
5.110	**5.210**	**5.310** *Сальто вперед в группировке с одной ноги, преземление на одну или две ноги* *Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet* 	**5.410** *Сальто вперед в группировке* *Salto fwd tucked to cross stand* 	**5.510** *Сальто вперед согнувшись* *Salto fwd piked to cross stand* 	**5.610**

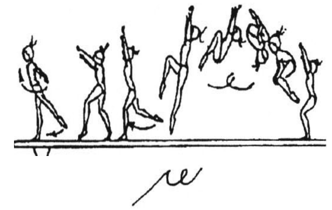
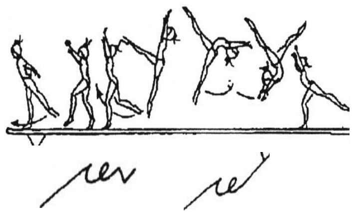
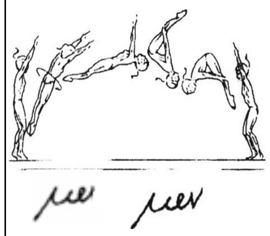
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.111	**5.211**	**5.311**	**5.411** *Сальто боком в группировке с одной ноги, приземление боком* *Salto swd tucked take off from one leg to side stand* 	**5.511** *Сальто боком в группировке с поворотом на ½ (180°) – отталкивание с одной ноги, приземление боком* *Salto swd tucked with ½ turn (180°) take off from one leg to side stand*  	**5.611** *Твист в группировке (отталкивание назад с поворотом на ½ [180°], сальто вперед)* *Arabian salto tucked (take-off bwd with ½ twist [180°], salto fwd)*  

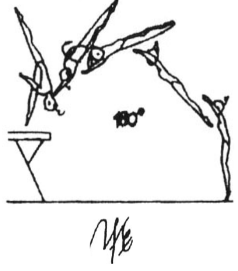
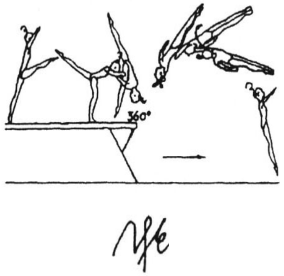
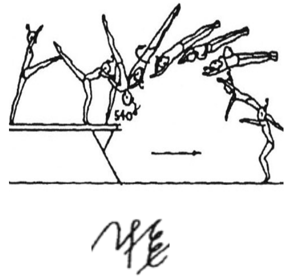
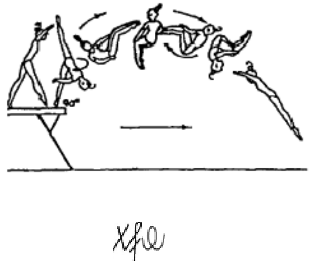
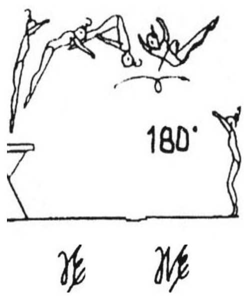
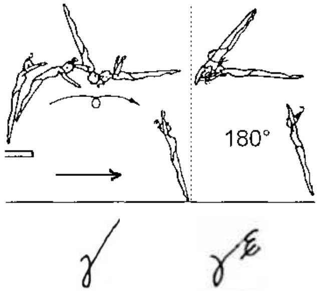
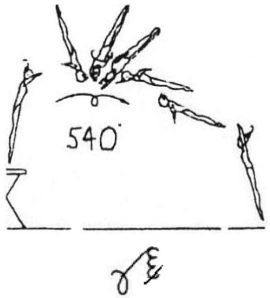
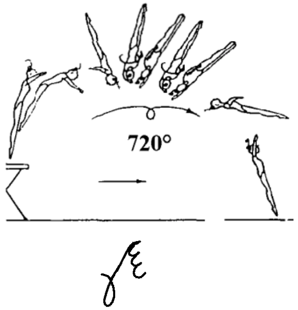
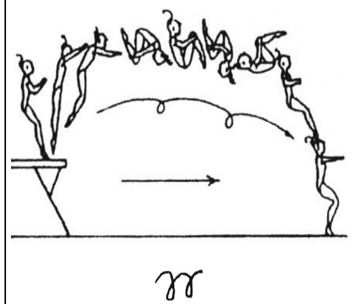
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.112	**5.212**	**5.312** *Сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись (на одну ногу)* *Salto bwd tucked, piked or stretched (step out)*   	**5.412**	**5.512** *Сальто назад прогнувшись ноги вместе* *Salto bwd stretched with legs together* 	**5.612** *Сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°)* *Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)*  **5.712** *Сальто назад в прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)* 

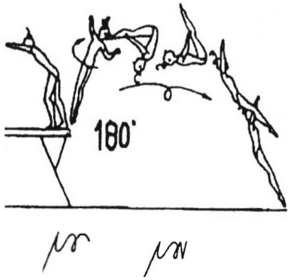
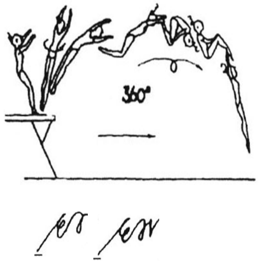
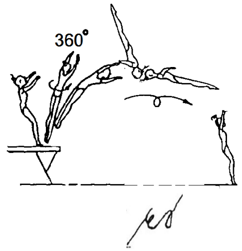
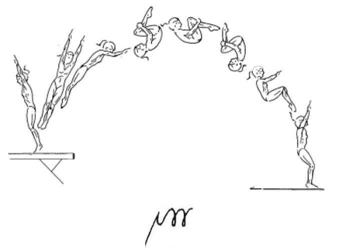
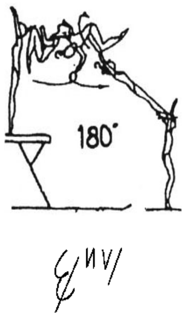
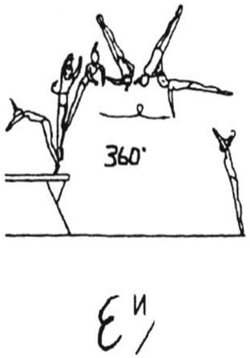
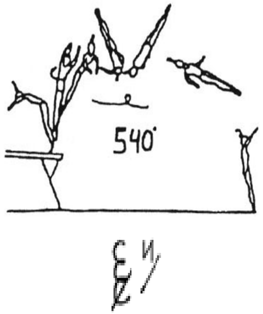
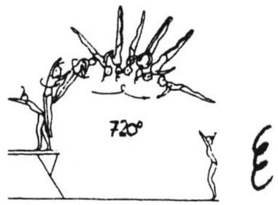
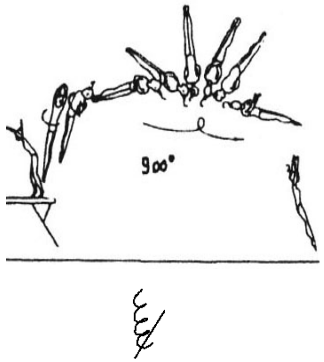
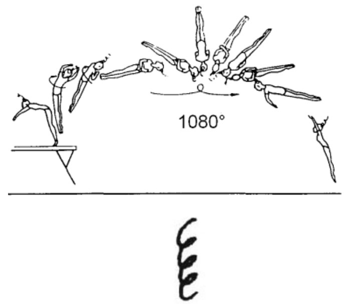
5.000 — Акробатические элементы с полетом

A	B	C	D	E	F/G
5.113	**5.213**	**5.313** *Ауэрбах сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись (на одну ногу)* *Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out*  		**5.513**	**5.613** *Прыжок вперед с поворотом на ½ (180°) сальто назад в группировке или согнувшись* *Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd tucked or piked* 

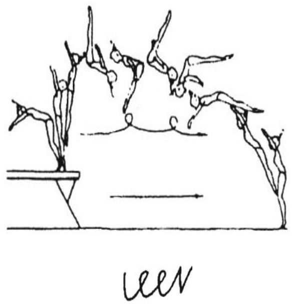
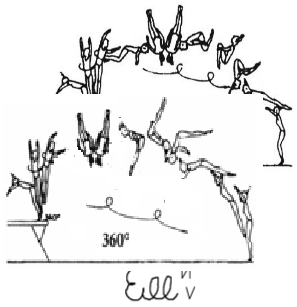
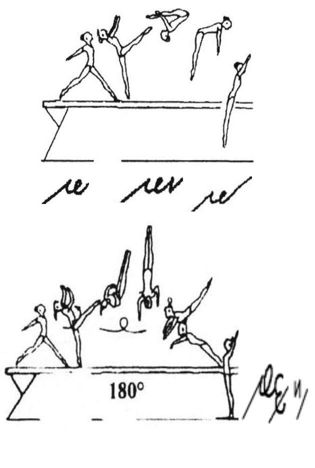
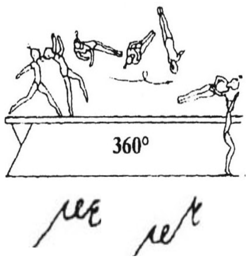
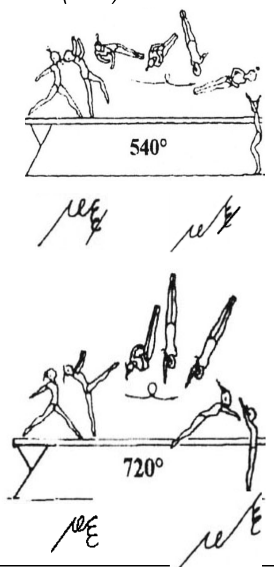
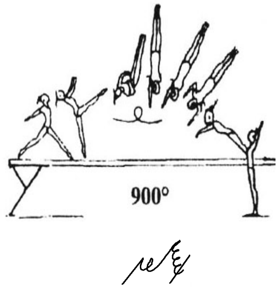
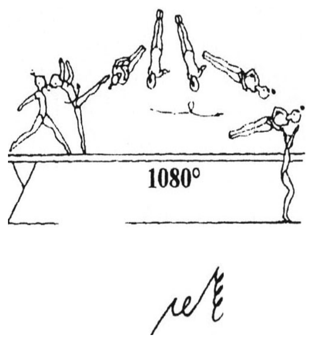
6.000 — СОСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
6.101 *Маховое сальто вперед с поворотом на 1/2(180°)* *Free (aerial) walkover fwd with ½ twist (180°)* 	**6.201** *Маховое сальто вперед с поворотом на 1/1 (360°)* *Free (aerial) walkover fwd with 1/1 twist (360°)* 	**6.301** *Маховое сальто вперед с поворотом на 1½ (540°* *Free (aerial) walkover fwd with 1½ twist (540°)* 	**6.401**	**6.501** *Маховое с поворотом в сальто назад* *Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked* 	**6.601**
6.102 *Толчком двух ног сальто вперед в группировке или согнувшись, а также с поворотом на ½ (180°)* *Salto fwd tucked or piked, also with ½ twist (180°)*  	**6.202** *Толчком двух ног сальто вперед прогнувшись,также с поворотом на ½ (180°)* *Salto fwd stretched,* *also with ½ twist (180°)*  *Salto fwd tucked with 1/1 twist (360°)* 	**6.302** *Толчком двух ног - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1 /1 - 1½ (360° - 540°)* *Salto fwd stretched with 1/1 twist (360°) or stretched with 1½ twist (540°)*  	**6.402** *Толчком двух ног сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)* *Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)* 	**6.502**	**6.602** *Двойное сальто вперед в группировке* *Double salto fwd tucked* 

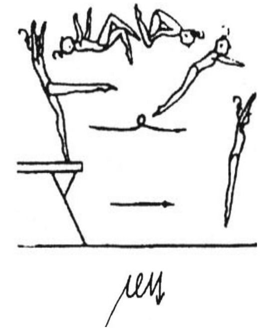
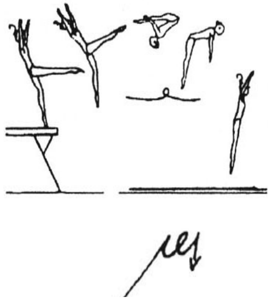
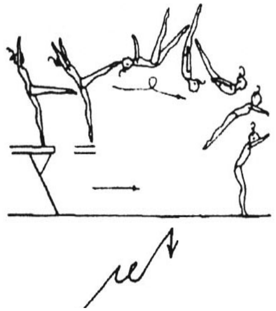
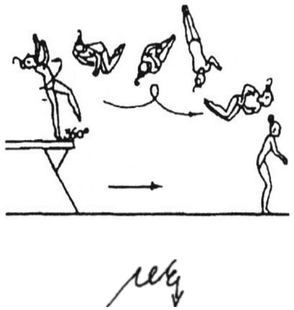
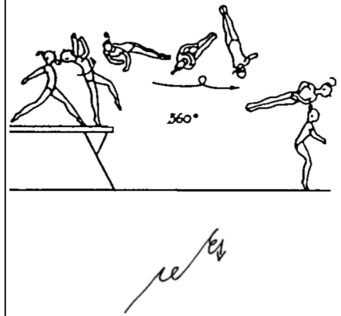
6.000 — СОСКОКИ

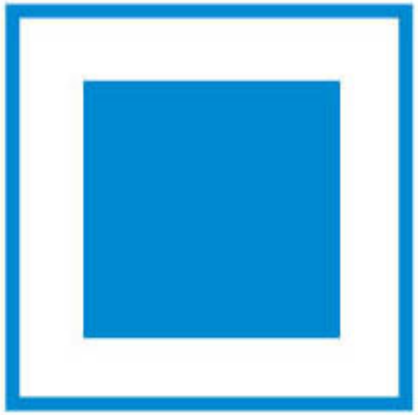
A	B	C	D	E	F/G
6.103	**6.203** *Твист в группировке или согнувшись (Прыжок назад с поворотом на ½ (180°) сальто вперед)* *Jump bwd, with ½ twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto)*  	**6.303** *Толчком двух ног прыжок вперед с поворотом на 1/1 (360°) и сальто вперед в Группировке или согнувшись* *Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd tucked or piked*  	**6.403** *Толчком двух ног прыжок вперед с поворотом на 1/1 (360°) и сальто вперед прогнувшись* *Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd stretched*  	**6.503**	**6.603** **6.703** *Двойной твист в группировке* *Arabian double salto fwd. tucked* 
6.104 *Сальто назад в группировке, согнувшись или прогнувшись,также с поворотом на ½ (180°)* *Salto bwd tucked, piked, or stretched, also with ½ twist (180°)*   	**6.204** *Сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Salto bwd tucked or stretched with 1/1 (360°)*  	**6.304** *Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1 ½ (540°)* *Salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°)*  *Сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (540°)* *Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)*  	**6.404** *Сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°)* *Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)*  	**6.504**	**6.604** *Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)* *Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)* 

6.000 — СОСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
6.105	**6.205**	**6.305**	**6.405** *Двойное сальто назад в группировке* *Double salto bwd tucked* 	**6.505** *Двойное сальто назад согнувшись* *Double salto bwd piked* 	**6.605** **6.705** *Двойное сальто назад в группировке или согувшись с поворотом на 1/1(360°)* *Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)* 
6.106 *Ауэрбах сальто назад в группировке ,согнувшись или прогнувшись,также с поворотом на ½ (180°) боком к бревну (в группировке или прогнувшись)* *Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with ½ twist (180°) (tucked, or stretched)* 	**6.206** *Ауэрбах сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на1/1-1½ (360°-540°) боком к бревну* *Gainer salto tucked or stretched with 1/1 (360°) to side of beam* 	**6.306** *Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 1½ (540˚) или 2/1 (720°) боком к бревну* *Gainer salto bwd tucked or stretched with 1½ (540˚) or 2/1 twist (720°) to side of beam* 	**6.406** *Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°) боком к бревну* *Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam* 	**6.506**	**6.606** *Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°) боком к бревну* *Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam* 

6.000 — СОСКОКИ

A	B	C	D	E	F/G
6.107	**6.207** *Ауэрбах сальто назад в группировке или согнувшись с конца бревна* *Gainer salto tucked or piked at end of beam*  	**6.307** *Ауэрбах сальто назад прогнувшись ноги вместе с конца бревна* *Gainer salto stretched at end of the beam or*  *Ауэрбах сальто назад в группировке с поворотом на 1/1 (360°) с конца бревна* *Gainer salto tucked 1/1 twist (360°) at end of beam* 	**6.407** *Ауэрбах сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) с конца бревна* *Gainer salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) at the end of beam* 	**6.507**	**6.607**



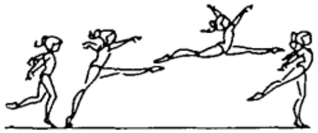
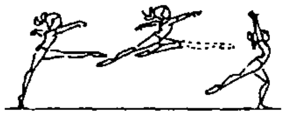
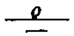
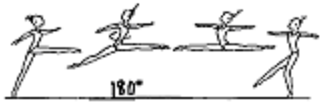
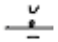
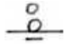
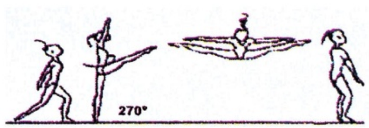
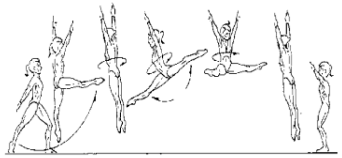
Вольные Упражнения — Элементы

GYMNOVA

A PASSION FOR GYMNASTICS

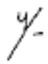
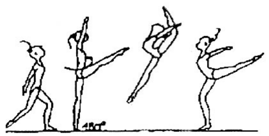
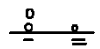
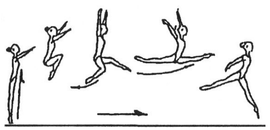
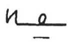
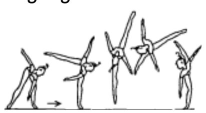
WWW.GYMNOVA.COM

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.101 *Прыжок шагом в шпагат (180) или шагом в шпагат со сгибанием маховой ноги* *Split leap fwd (leg separation 180°) also jeté en tournant (½ turn) with take off from one leg into split leap*   	**1.201** *Прыжок шагом в шпагат с поворотом на ½ (180°)* *Split leap with ½ turn (180°)*  	**1.301 (*)** *Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 1/1 (360°)* *Split leap with 1/1 turn (360°)*   *Прыжок с поворотом на ¾ (270°) в поперечный шпагат с поворотом на ¼ (90°)* *Leap fwd with ¾ turn (270°) into straddle pike position with ¼ turn (90°)*  	**1.401** *Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 1½ (540°)* *Split leap with 1½ turn (540°)*  	**1.501**	**1.601**

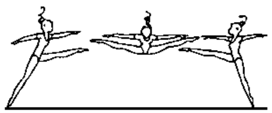
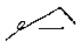
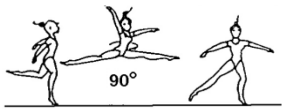
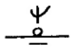
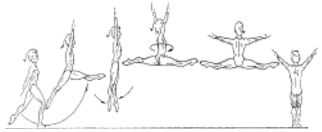
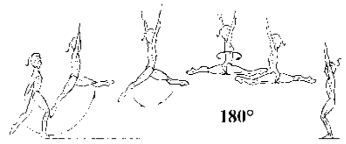
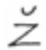
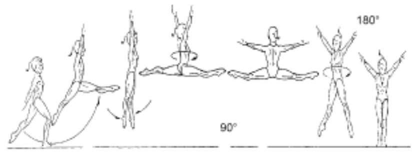
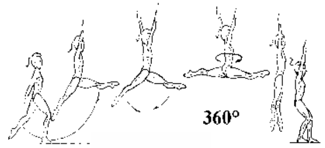
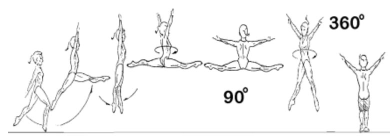
*Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке*
(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

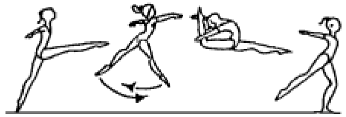
A	B	C	D	E	F/G
1.102	**1.202 (*)** *Прыжок тур жете (шпагат 180°), также в кольцо* *Fouette Hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (tour jeté) also to ring position*    	**1.302** *Прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) - приземление в шпагат* *Split leap with 1/1 turn (360°) to land in split sit position*  	**1.402**	**1.502**	**1.602**
1.103 *Прыжок сгибая ноги с последующим разведением в шпагат (180°) во время полета* *Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase*  	**1.203 (*)** *Прыжок «баттерфляй» вперед - тело паралельно полу, небольшой прогиб в спине, ноги разведены и стопы выше уровня таза во время полета* *Butterfly fwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight.*   *Прыжок «баттерфляй» назад* *Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight.*  	**1.303**	**1.403**	**1.503**	**1.603**

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

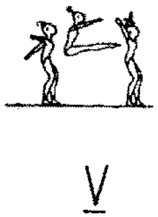
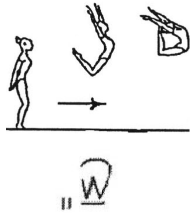
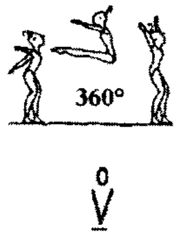
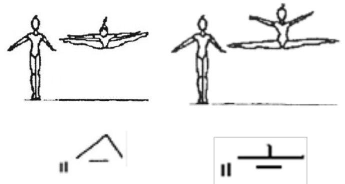
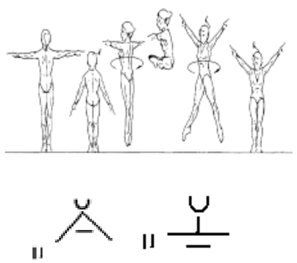
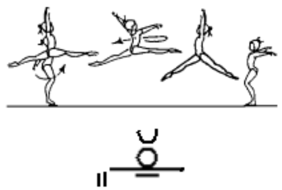
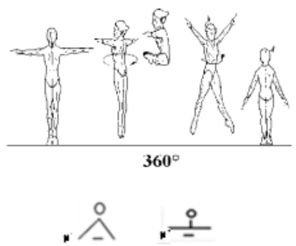
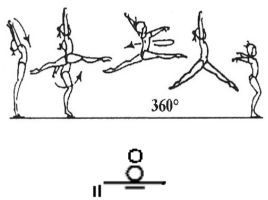
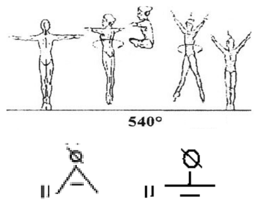
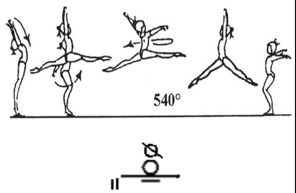
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.104 (*) *Прыжок шагом с поворотом на¼ (90°) в положение ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) с приземлением на одну или две ноги* *Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet.*    	**1.204** *Прыжок шагом со сменой ног и поворотом на ¼ (90°) в поперечный шпагат или ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) (Джонсон)* *Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson)*  	**1.304 (*)** *Прыжок шагом со сменой ног в шпагат с поворотом на ½ (180°) в фазе полета* *Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase*   *Джонсок с поворотом на ½ (180°)* *Johnson with additional ½ turn (180°)*  	**1.404 (*)** *Прыжок шагом со сменой ног в шпагат с поворотом на 1/1 (360°) в фазе полета* *Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase*   *Джонсок с поворотом на ½ (180°)* *Johnson with additional 1/1 Turn (360°)*  	**1.504**	**1.604**

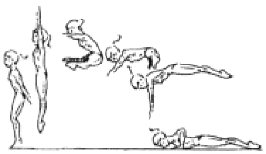
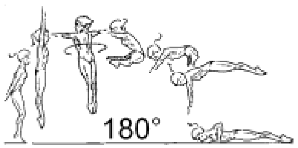
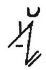
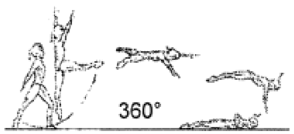
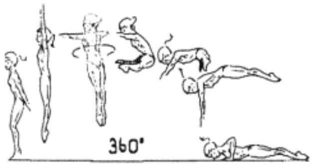
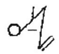
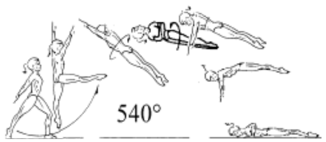
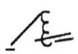
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

1.105 *Прыжок со сменой ног в пистолетик (угол бедер 45˚),* *Stride leap fwd with change of legs to wolf position*  	**1.205** *Прыжок шагом со сменой ног (первый мах до 45˚) в шпагат (разведение ног 180° после смены ног)* *Leap fwd with leg change (free leg swing to 45˚) to cross split (180° separation < **after** leg change) (Switch leap)*  	**1.305** *Прыжок со сменой ног в кольцо (180° шпагат)* *Switch leap to ring position (180° separation of legs)*  	**1.405** *Прыжок со сменой ног в кольцо с поворотом на ½ (180°)* *Switch leap to Ring position with ½ turn (180°)*  	**1.505**	**1.605**

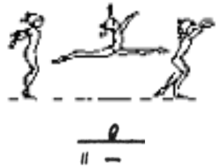
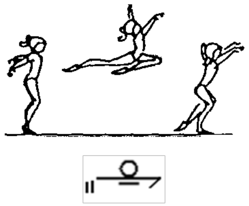
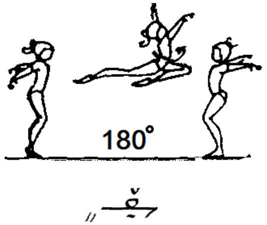
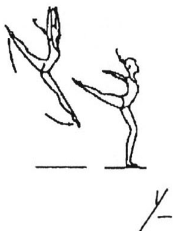
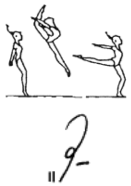
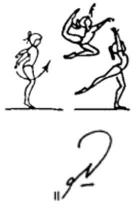
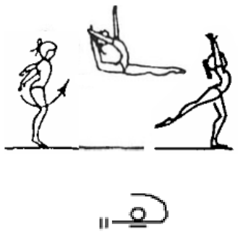
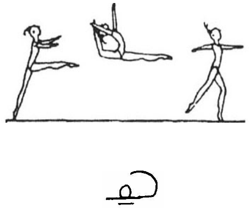
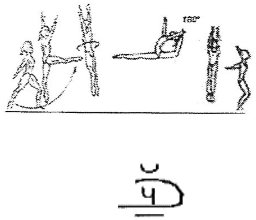
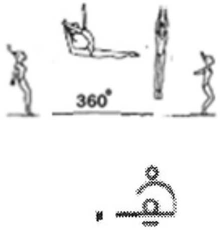
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.106 *Прыжок согнувшись (тазобед. угол <90°)* *Pike jump (hip < 90°)* 	**1.206** *Прыжок с прогибом в верхней части спины, голова откинута, стопы почти касаются головы* *Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump)* 	**1.306** *Прыжок согнувшись (тазобед. угол <90°) с поворотом на 1/1 (360°)* *Pike jump (hip < 90°) with 1/1 turn (360°)* 	**1.406**	**1.506**	**1.606** *Элементы с * в одной колонке получают ДВ один раз в хронологическом порядке* *(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order*
1.107 (*) *Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали), или в поперечный шпагат* *Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180˚)* 	**1.207 (*)** *Прыжок ноги врозь согнувшись, или в поперечный шпагат с поворотом на ½ (180°)* *Straddle pike or side split jump with ½ turn (180°)*  *Прыжок в шпагат с поворотом на ½ (180°)* 	**1.307 (*)** *Прыжок ноги врозь согнувшись, или в поперечный шпагат с поворотом на 1/1 (360°)* *Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°)*  *Прыжок в шпагат с поворотом на 1/1 (360°)* 	**1.407 (*)** *Прыжок ноги врозь согнувшись, или в поперечный шпагат с поворотом на 1½ (540°)* *Straddle pike or side split jump with 1½ turn (540°)*  *Прыжок в шпагат с поворотом на 1½ (540°)* *Split Jump with 1½ turn (540°)* 	**1.507**	

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

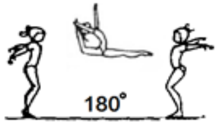
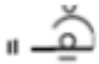
A	B	C	D	E	F/G
1.108 (*) *Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) или или прыжок в поперечный шпагат в упор лежа, также с поворотом на 1/2 (180°)* *Straddle pike (both legs above horizontal),or side split jump landing in front lying support (also with 1/2 turn (180°)*     *Подскок с поворотом на 1/1 (360°) в положение ноги врозь – приземление в упор лежа* *Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support*  	**1.208 (*)** *Прыжок ноги врозь согнувшись (обе ноги выше горизонтали) в упор лежа (Шушунова), также с поворотом на 1/1 (360°)* *Straddle pike (both legs above horizontal),or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support*   *Толчком одной ногой прыжок с поворотом на 1½ (540°) в горизонтальном положении в упор лежа* *Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support*  	**1.308**	**1.408**	**1.508**	**1.608**

1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

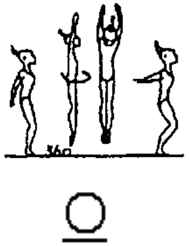
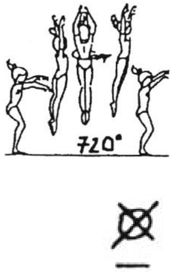
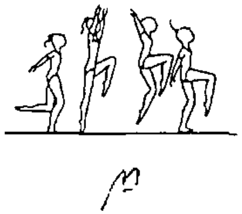
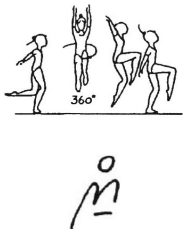
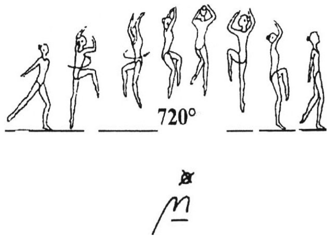
A	B	C	D	E	F/G
1.109 (*) *Прыжок в шпагат (180°)* *Split jump (leg separation 180°)*  *Прыжок олень* *Stag jump*  *Прыжок олень с поворотом на ½ (180°)* *Stag jump with 1/2 turn (180°)*  *Сисон (разведение ног 180°)* *Sissone (180° separation of legs) to land on one foot* 	**1.209 (*)** *Прыжок в кольцо (задняя нога на уровне головы, спина прогнута, разведение ног 180°, голова откинута назад)* *Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs)*  *Прыжок в кольцо, передняя нога согнута* (задняя нога на уровне головы, *голова откинута назад)* *Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)*  *Прыжок в шпагат в кольцо (180°)* *Split ring jump (180° separation of legs)* 	**1.309** *Прыжок шагом в кольцо (разведение ног 180°)* *Split ring leap (180° separation of legs)* 	**1.409 (*)** *Прыжок шагом или прыжок с 2х ног в кольцо с поворотом на 1/1 (360)* *Split leap or split jump with 1/1 (360) turn to ring position*  	**1.509**	**1.609**

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

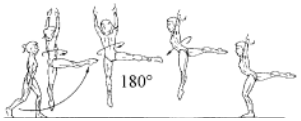
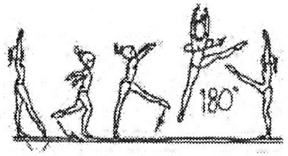
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
	Прыжок в шпагат в кольцо (180°) с поворотом на ½ (180˚) Split jump to ring position with ½ turn (180˚)  				

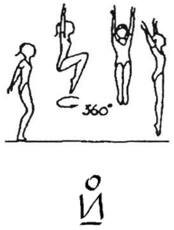
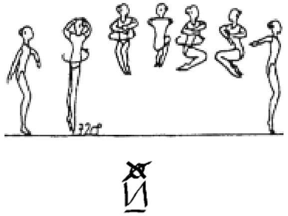
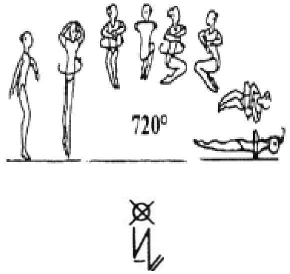
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.110	**1.210** *Прыжок прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°), отталкивание с одной или двух ног* *Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°)* 	**1.310** *Прыжок прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°), отталкивание с одной или двух ног* *Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°)* 	**1.410**	**1.510**	**1.610**
1.111 *Прыжок со сменой согнутых ног впереди (колени по очереди выше горизондали)* *Leap with alternate leg change (knees above horizontal)* *(Cat Leap)* 	**1.211** *Прыжок со сменой согнутых ног впереди с поворотом на 1/1 (360º)* *Cat leap with 1/1 turn (360º)* 	**1.311** *Прыжок со сменой согнутых ног впереди с поворотом на 2/1 (720°)* *Cat leap with 2/1 turn (720°)* 	**1.411**	**1.511**	**1.611**

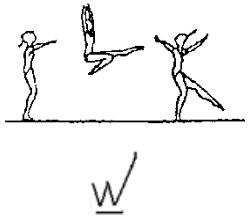
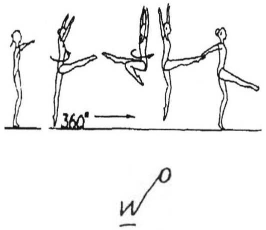
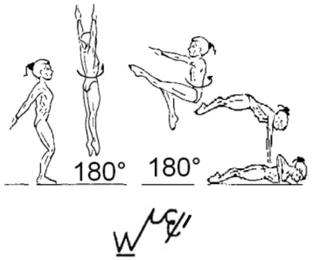
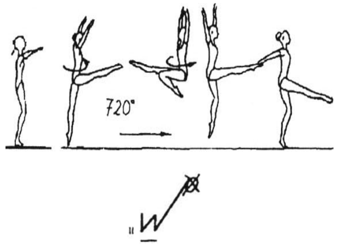
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.112 *Прыжок фуэтте в равновесие (свободная нога выше горизонтали)* *Hop with ½ (180˚) turn to land in arabesque with free leg above horizontal* *(Fouettè-hop)*  	**1.212** *Прыжок с поворотом на ½ (180°) - свободная нога выше горизонтали* *Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout*  	**1.312** *Толчком одной ноги прыжок с поворотом на 1/1 (360°), свободная нога выше горизонтали во время всего элемента* *Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended above horizontal throughout*  	**1.412**	**1.512**	**1.612**

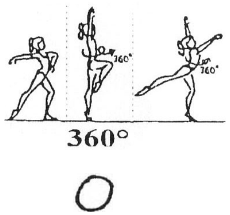
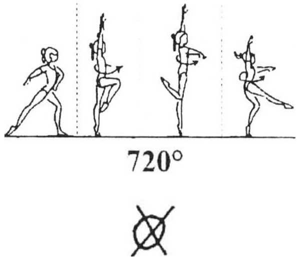
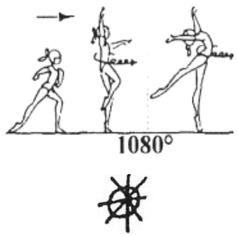
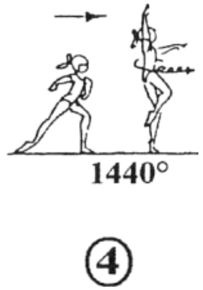
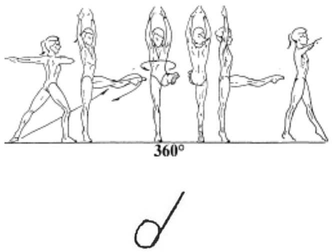
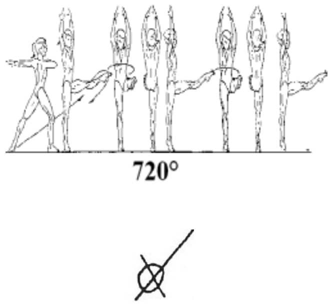
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

1.113	**1.213**	**1.313 (*)**	**1.413**	**1.513**	**1.613**
	Толчком одной или двумя ногами прыжок в группировку с поворотом на 1/1 (360º) *Tuck hop or jump with 1/1 turn (360º)* 	*Толчком одной или двумя ногами прыжок в группировку с поворотом на 2/1 (720°), также в упор лежа* *Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°) also landing in front lying support*  			

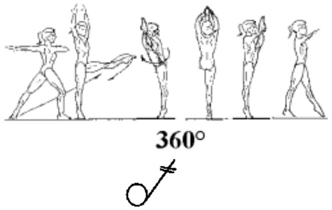
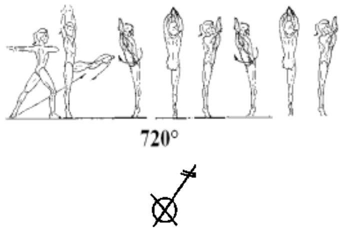
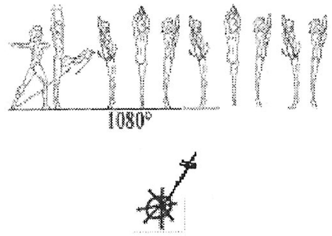
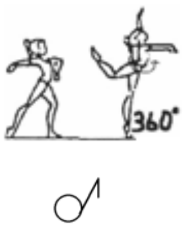
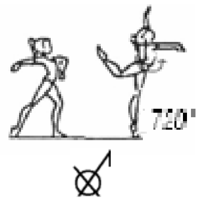
1.000 – Прыжки с одной и двух ног и подскоки

A	B	C	D	E	F/G
1.114 *Прыжок с одной или двух ног – одна нога согнута, другая прямая выше горизонтали, колени вместе (пистолетик)* *Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together* *(Wolf hop or jump)* 	**1.214** *Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°)* *Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)*  *Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 1/1 (360°) в упор лежа* *Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support* 	**1.314**	**1.414** *Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 2/1 (720°)* *Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°)* 	**1.514**	**1.614**

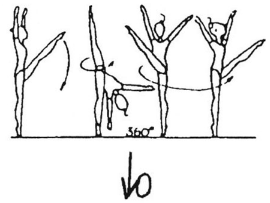
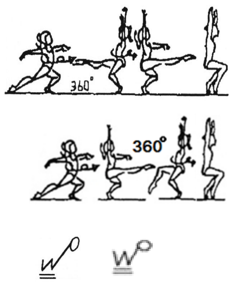
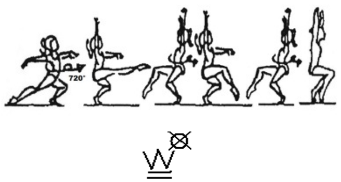
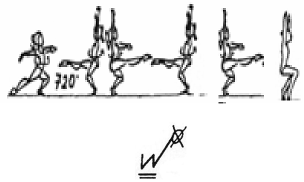
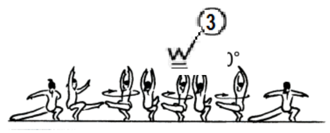
2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
2.101 *Поворот на 1/1 (360°) на одной ноге(маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали* *1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal* 	**2.201** *Поворот на 2/1(720°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали* *2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal* 	**2.301** *Поворот на 3/1 (1080°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали* *3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal* 	**2.401**	**2.501** *Поворот на 4/1 (1440°) на одной ноге (маховая нога - в любом положении) ниже горизонтали* *4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal* 	**2.601**
2.102	**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)* *1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)* 	**2.302**	**2.402 (*)** *Поворот на 2/1 (720°) – пятка маховой ноги на уровне горизонтали отначала и до конца поворота (обе ноги могут быть прямыми или согнутыми)* *2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, (support and free leg may be straight or bent)* 	**2.502**	**2.602**

2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
2.103	**2.203** *Поворот на 1/1 (360°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота* *1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn* 	**2.303**	**2.403** *Поворот на 2/1 (720°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота* *2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn* 	**2.503** *Поворот на 3/1 (1080) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота* *3/1 turn (1080) with free leg held upward in 180° split position throughout turn* 	**2.603**
2.104	**2.204** *Поворот на 1/1 (360°) в атитюде (колено маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота)* *1/1 turn (360°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)* 	**2.304**	**2.404** *Поворот на 2/1 (720°) в атитюде (колено маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота)* *2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)* 	**2.504**	**2.604**

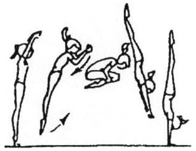
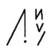
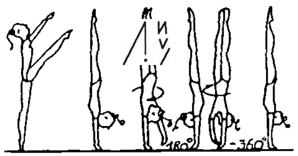
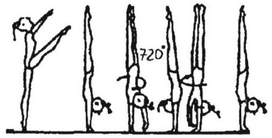
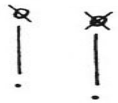
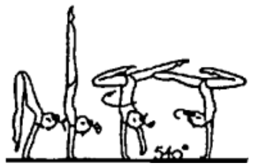
2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
2.105	**2.205** *Поворот на 1/1 (360°) с наклоном и выпрямлением туловища не касаясь пола рукой (иллюзион)* *1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand* 	**2.305**	**2.405**	**2.505**	**2.605**
2.106 *Поворот на 1/1 (360°) в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении* *1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional* 	**2.206** *Поворот на 2/1 (720°) в приседе на одной ноге - маховая нога в любом положении* *2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg – free leg optional* 	**2.306**	**2.406** *Поворот на 2/1 (720°) в приседе на одной ноге - маховая нога прямая во время всего поворота (начало поворота без отталкивания руками от пола)* *2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)* 	**2.506** *Поворот на 3/1 (1080°)в приседе на одной ноге - маховая нога прямая во время всего поворота (начало поворота без отталкивания руками от пола)* *3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)* 	**2.606**

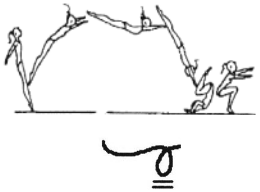
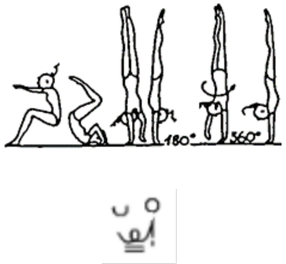
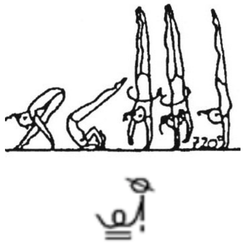
2.000 – Повороты

A	B	C	D	E	F/G
2.107	**2.207** *Поворот на 2/1 (720°) и больше в положении лежа на спине согнувшись* *2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg < closed)* 	**2.307**	**2.407**	**2.507**	**2.607**

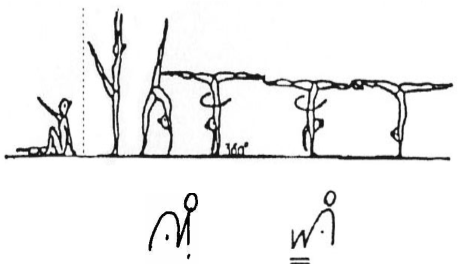
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
3.101 *Прыжком,махом или силой стойка (возвращение в исходное положение – любое) на руках, а также с поворотом на ½ - - 1/1 (180°- 360°) в стойке* *Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with ½ and 1/1 turn (180°- 360°) in hstd*    	**3.201** *Прыжком,махом или силой стойка (возвращение в исходное положение – любое) с поворотом на 1 ½ - 2/1 (540°- 720°) в стойке* *Jump kick or press to hstd with 1 ½ - 2/1 turn (540°- 720°) in hstd – return movement optional*    	**3.301**	**3.401**	**3.501**	**3.601**

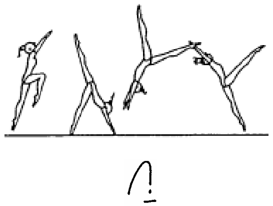
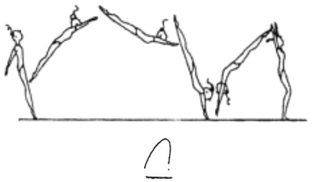
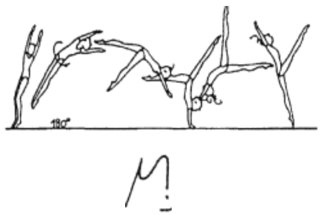
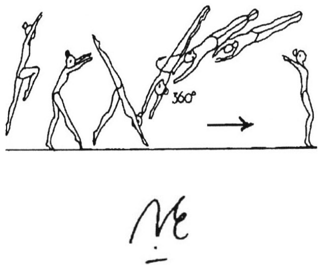
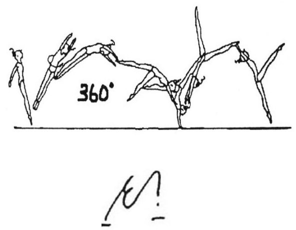
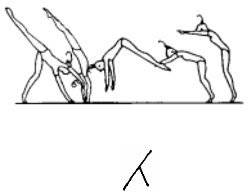
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
3.102 *Полет - кувырок* *Hecht roll* 	**3.202**	**3.302**	**3.402**	**3.502**	**3.602**
3.103 *Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на ½ -1/1 (180°-360°°) в стойке* *Roll bwd to hstd with ½ or 1/1turn (180°, 360°) in hstd* 	**3.203** *Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 1 ½ - 2/1(540-720°) в стойке* *Roll bwd to hstd with 1 1/2- 2 (540° 720°) turn in hstd* 	**3.303**	**3.403**	**3.503**	**3.603**

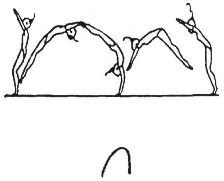
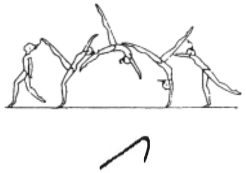
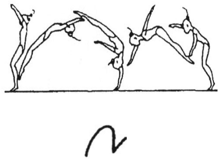
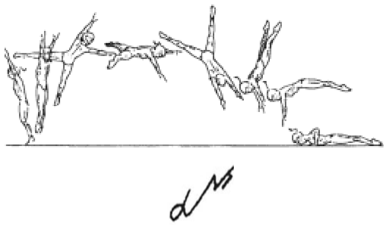
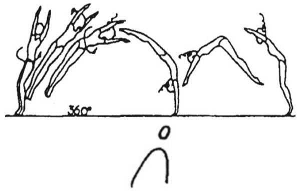
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
3.104 *Медленный переворот назад а также из упора сидя с поворотом на 1/1 (360°) в стойке (можно вернутся в начальное положение)* *Walkover bwd from stand or extended tuck-sit to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd – return movement optional* 	**3.204**	**3.304**	**3.404**	**3.504**	**3.604**

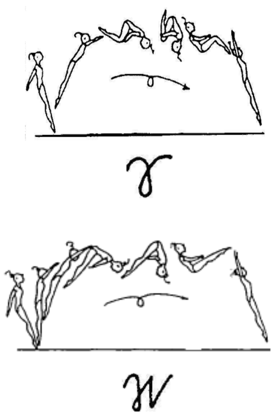
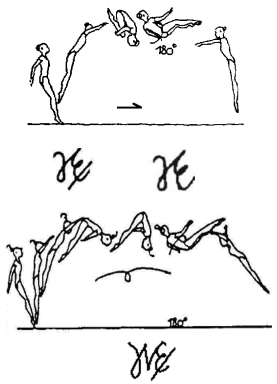
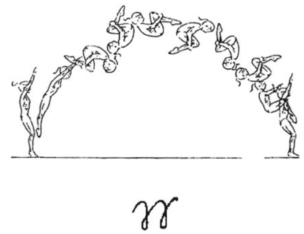
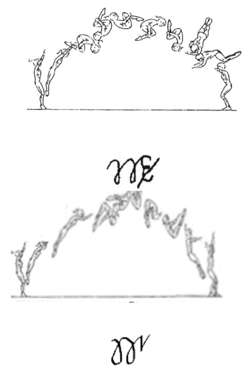
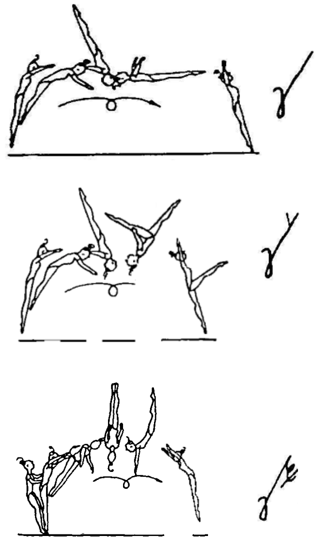
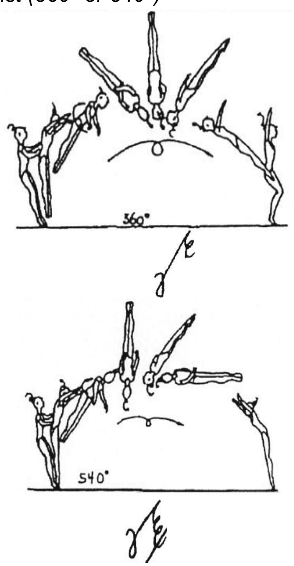
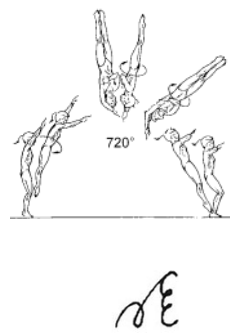
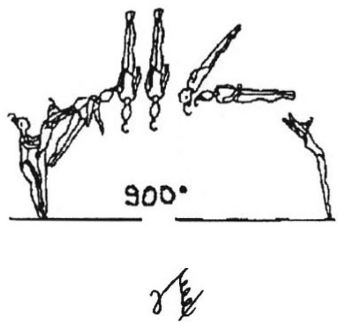
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
3.105 *Темповой переворот вперед с одой ноги или темповой переворот вперед с двух ног с или без фазы полета до касания рук, приземление любое* *Handspring fwd, take-off from one leg or Flyspring fwd, take-off from both legs – with or without hecht phase before hand support – landing optional*   *Прыжок назад с поворотом на ½ (180°) - темповой переворот вперед – приземление любое* *Jump bwd with ½ twist (180°) to handspring fwd – landing optional* 		**3.305** *Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1(360°) после или до опоры руками* *Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before*  	**3.405**	**3.505**	**3.605**
3.106 *Рондат* Round-off 	**3.206**	**3.306**	**3.406**	**3.506**	**3.606**

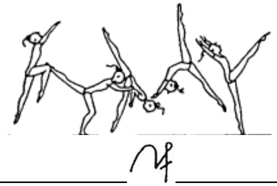
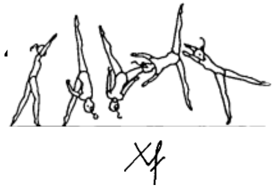
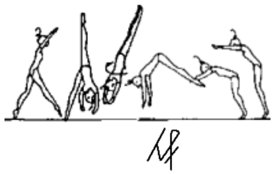
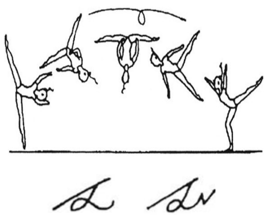
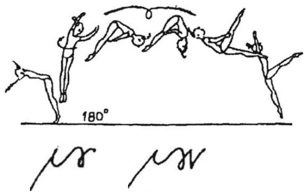
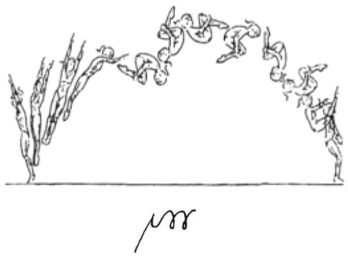
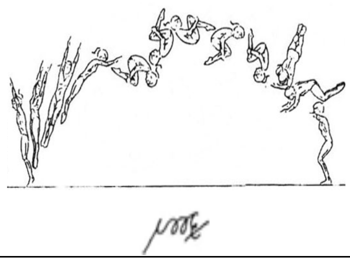
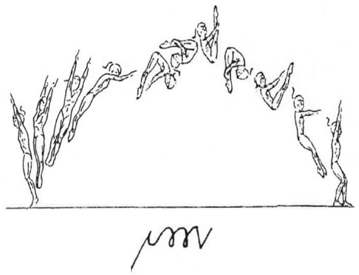
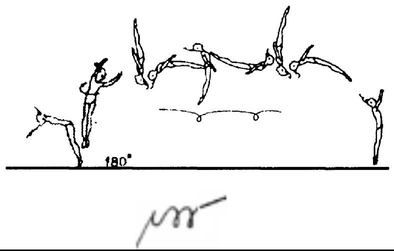
3.000 Элементы с опорой на руки

A	B	C	D	E	F/G
3.107 *Все варианты фляков и ауэрбах фляков, также с опорой на одну руку* *All flic-flac and gainer flic-flac variations, also with support of one arm*    *С прыжка назад поворот на ¼ (90°) сальто боком с приземлением в упор лежа* *Arabian (bwd take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support* 	**3.207** *Фляк с поворотом на 1/1 (360°) до опоры руками* *Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support* 	**3.307**	**3.407**	**3.507**	**3.607**

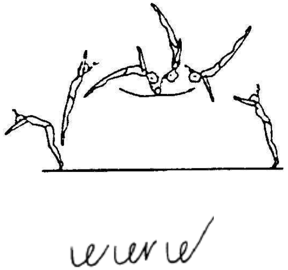
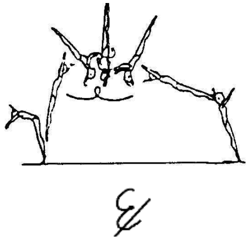
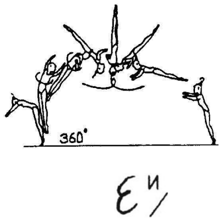
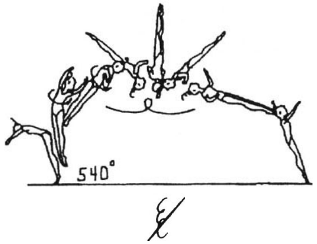
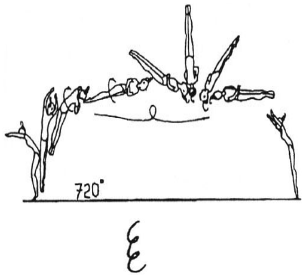
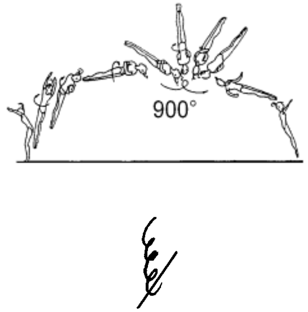
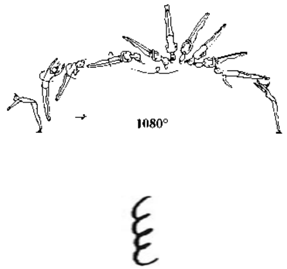
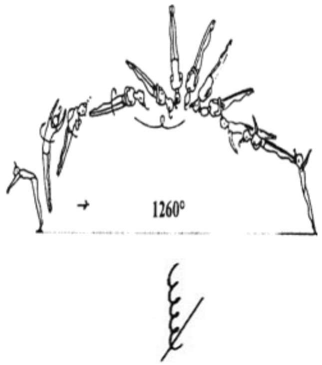
4.000 – Сальто вперед и боком

A	B	C	D	E	F/G/H
4.101 *Сальто вперед в группировке или согнувшись* *Salto fwd tucked or piked* 	**4.201** *Сальто вперед в группировке с поворотом на ½ - 1/1 (180° - 360°), а также согнувшись с поворотом на ½ (180°)* *Salto fwd tucked with ½ or 1/1 twist (180° or 360°), also Salto fwd piked with ½ twist (180°)* 	**4.301**	**4.401**	**4.501** *Двойное сальто вперед* *Double salto fwd tucked* 	**4.601** *Двойное сальто вперед с поворотом на ½ (180°) или двойное сальто вперед согнувшись* *Double salto fwd tucked, with ½ twist (180°) or Double salto fwd piked* 
4.102	**4.202** *Сальто вперед прогнувшись, также с поворотом на ½ (180°)* *Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)* 	**4.302** *Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1/1 или 1½ (360° или 540°)* *Salto fwd stretched with 1/1 or 1½ twist (360° or 540°)* 	**4.402** *Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)* *Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)* 	**4.502** *Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 2½ (900°)* *Salto fwd stretched with 2½ twist (900°)* 	**4.602**

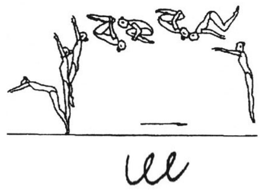
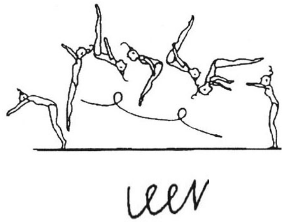
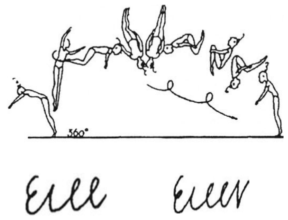
4.000 – Сальто вперед и боком

A	B	C	D	E	F/G/H
4.103 *Маховое сальто вперед* *Free (aerial) walkover fwd* 	**4.203**	**4.303**	**4.403**	**4.503**	**4.603**
4.104 *Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off* *Маховое сальто боком или рондат без опоры на руки*  		**4.304**	**4.404**	**4.504**	**4.604**
4.105 *Толчком одной или двумя ногами – сальто боком вперед (или арабское) в группировке,согнувшись* *From take-off fwd from one or both legs – salto swd tucked or piked* 	**4.205** *Прыжок назад с поворотом на ½ [180°], сальто вперед в группировке или согнувшись (Твист) – приземление любое* *Arabian salto tucked or piked, (take-off bwd with ½ twist [180°], salto fwd) – landing optional* 	**4.305**	**4.405**	**4.505** *Двойной твист в группировке, также с поворотом на ½ (180°)* *Arabian double salto tucked, also with ½ twist (180°)*  	**4.605** *Двойной твист согнувшись* *Arabian double salto piked*  **4.805** *Двойной твист прогнувшись* *Arabian double salto stretched* 

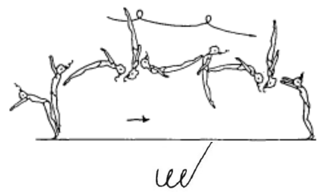
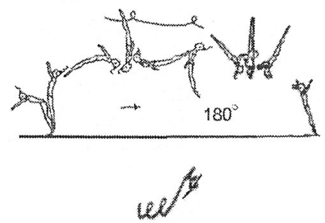
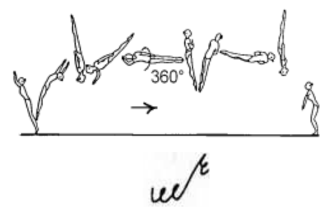
5.000 – Сальто назад

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.101 *Сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись* *Salto bwd tucked, piked, or stretched* 	**5.201** *Сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ или сальто в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1* *Salto bwd stretched with ½, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°)*   	**5.301** *Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1½ или 2/1 (540° или 720°)* *Salto bwd stretched with 1½ or 2/1 twist (540° or 720°)*   	**5.401** *Сальто назад прогнувшись с поворотом на 2½ (900°)* *Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)*  	**5.501** *Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3/1 (1080°)* *Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)*  	**5.601** *Сальто назад прогнувшись с поворотом на 3½ (1260)* *Salto bwd stretched with 3½ twist (1260°)* 

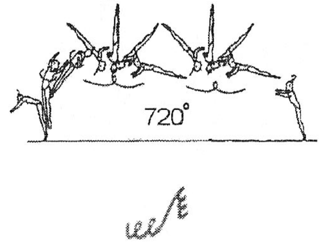
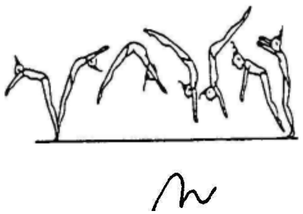
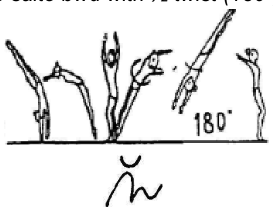
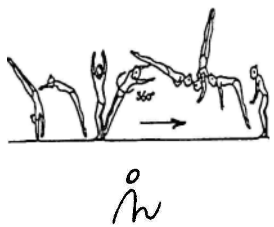
5.000 – Сальто назад

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.102	**5.202**	**5.302**	**5.402** *Двойное сальто назад в группировке* *Double salto bwd tucked*  *Двойное сальто назад согнувшись* *Double salto bwd piked* 	**5.502** *Двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)* 	**5.602/ 5.702** **5.802** *Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)* *Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)* 

5.000 – Сальто назад

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.103	**5.203**	**5.303**	**5.403**	**5.503**	**5.603** *Двойное сальто назад прогнувшись* *Double salto bwd stretched*  **5.703** **5.703** *Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на ½ (180°)* *Double Salto bwd stretched with ½ twist (180°)*  **5.803** *Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)* *Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)* 

5.000 – Сальто назад

A	B	C	D	E	F/G/H/I
					5.903 *Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)* *Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)* 
5.104 *Темповое сальто назад* *Whip salto bwd* 	**5.204** *Темповое сальто назад с поворотом на ½ (180°)* *Whip salto bwd with ½ twist (180°)* 	**5.304** *Темповое сальто назад с поворотом на 1/1 (360°)* *Whip salto bwd with 1/1 twist (360°)* 	**5.404**	**5.504/5.604**	**5.604**

<u>Часть V</u>

ПРИЛОЖЕНИЯ

2017 FIG Vault Table

Квалиф.	Выполняется один прыжок. Оценка засчитывается за команду и многоборье.
	Если гимнастика зарегистрировалась на финал, то она должна выполнить 2ой прыжок.
	Средняя оценка 2х прыжков = Оконч. Оценка
Финал команд и мн.	Должна выполнить один прыжок.
Финал по снарядам	2 прыжка должны быть из разл. групп с различ. 2й фазой полет

GROUP I

1.00	2.00
1.01	2.40
1.02	3.00
1.03	3.60
1.04	4.00
1.05	4.40
1.10	2.40
1.11	2.80
1.12	3.20
1.20	2.00
1.21	2.80
1.22	3.00
1.23	3.60
1.24	4.00
1.30	3.60
1.31	4.00
1.40	2.40
1.50	2.60
1.51	3.00
1.52	3.40
1.53	3.80
1.60	2.80
1.61	3.20
1.62	3.80

GROUP II

2.10	4.00
2.11	4.40
2.12	4.80
2.13	5.20
2.20	4.20
2.21	4.60
2.22	5.00
2.30	4.60
2.31	5.00
2.32	5.40
2.33	5.80
2.40	5.20
2.41	5.60
2.50	6.40

GROUP III

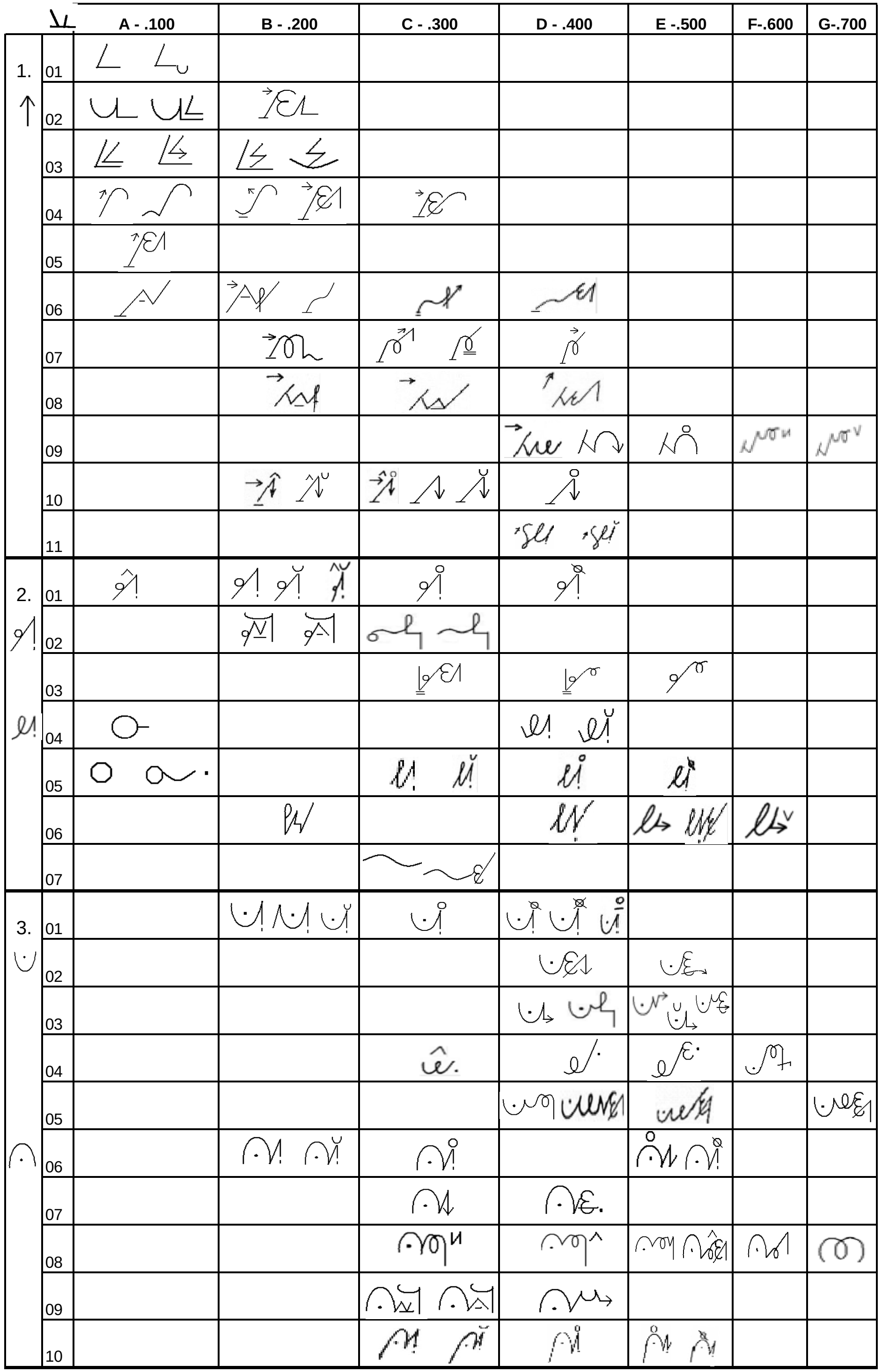
3.10	3.50
3.11	3.80
3.12	4.10
3.13	4.40
3.14	4.90
3.20	3.70
3.30	4.20
3.31	4.40
3.32	4.80
3.33	5.20
3.34	5.60
3.35	6.00

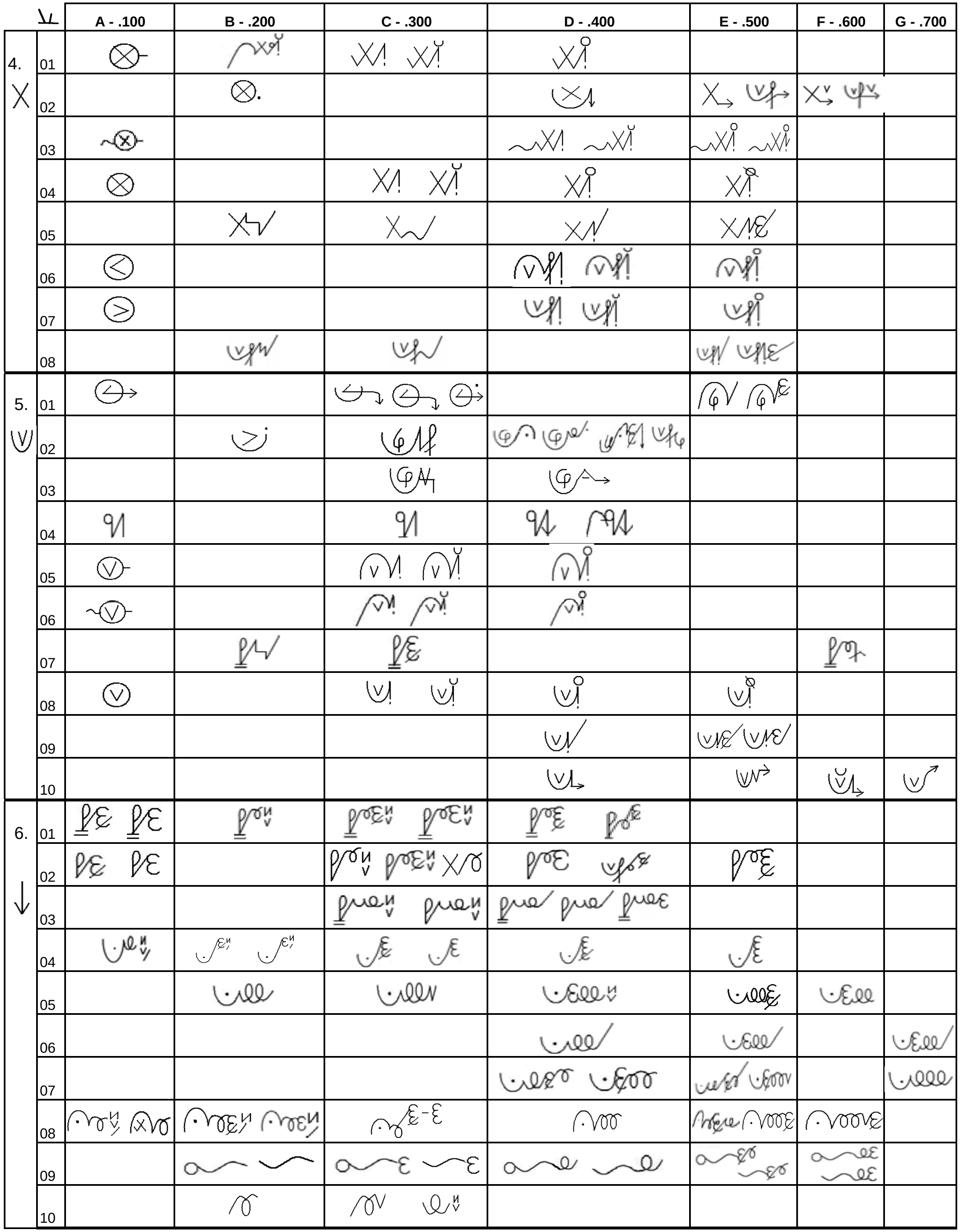
GROUP IV

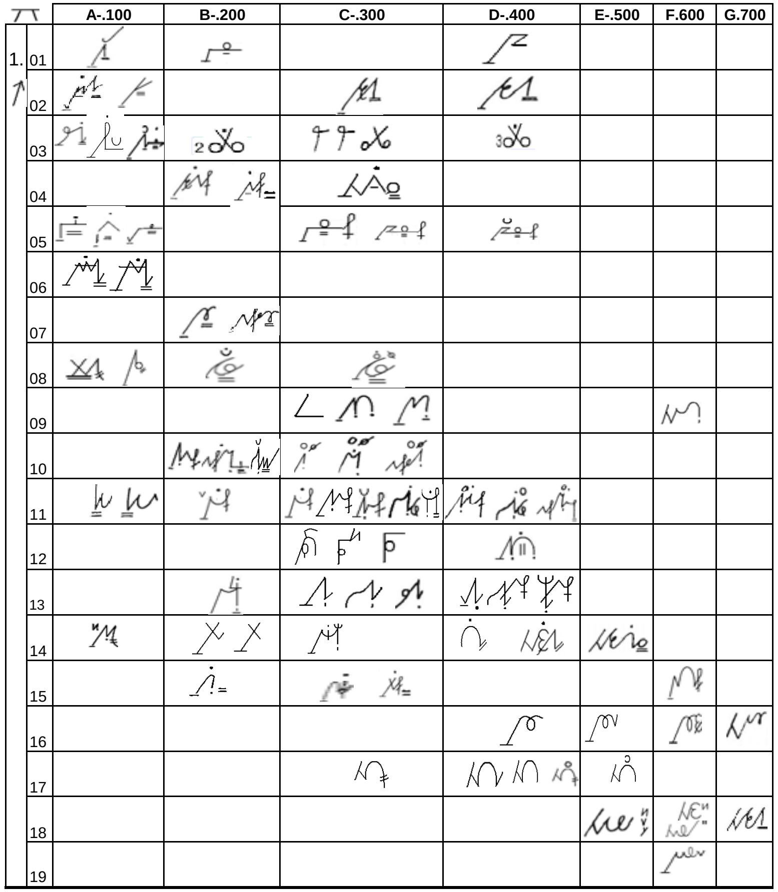
4.10	3.30
4.11	3.60
4.12	3.90
4.13	4.20
4.14	4.70
4.20	3.50
4.30	4.00
4.31	4.20
4.32	4.60
4.33	5.00
4.34	5.40
4.35	5.80
4.40	4.00
4.41	4.40
4.42	4.60
4.50	4.20
4.51	4.60
4.52	5.00
4.53	5.40

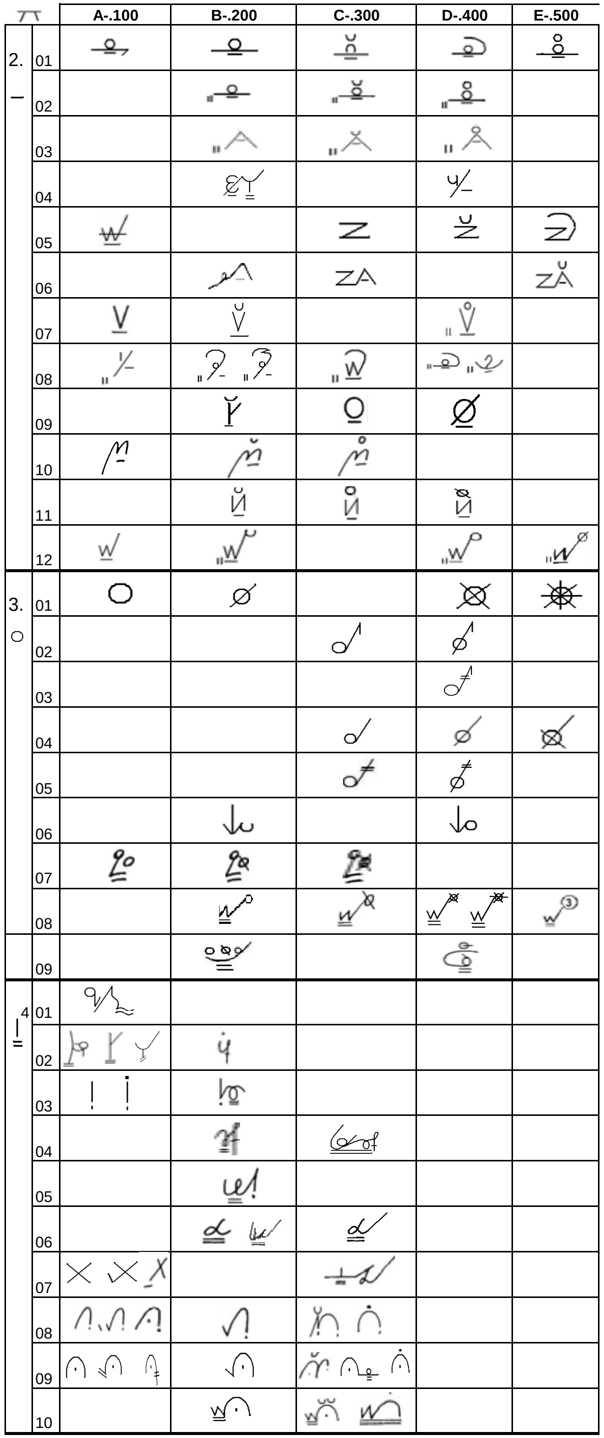
GROUP V

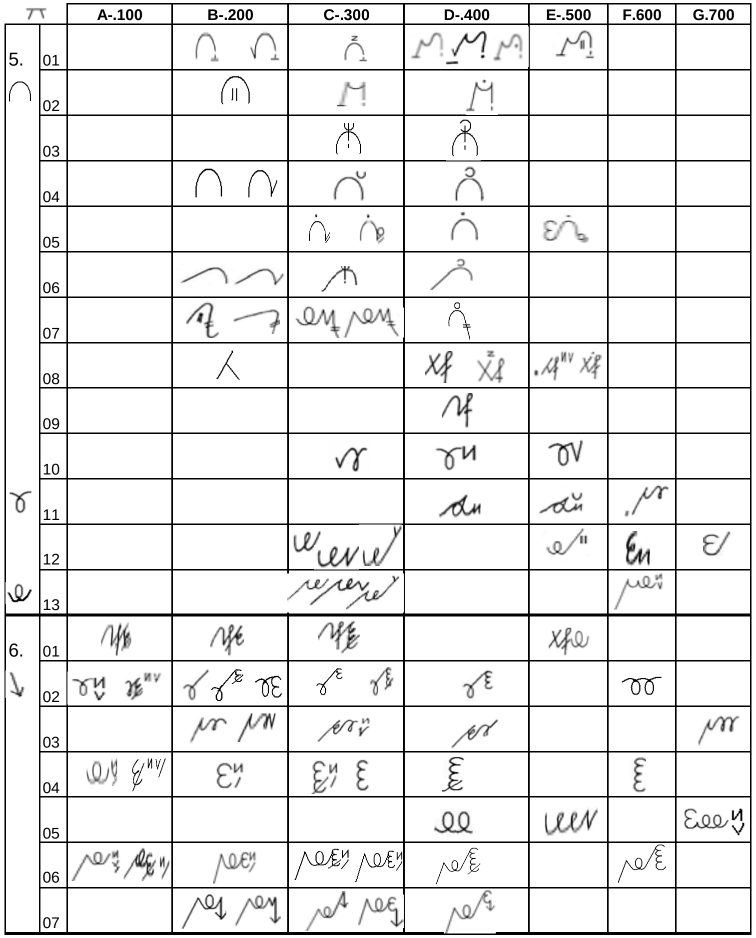
5.10	4.20
5.11	4.60
5.12	5.00
5.13	5.40
5.20	4.40
5.21	4.80
5.22	5.20
5.30	4.80
5.31	5.20
5.32	5.60
5.33	6.00


A - .100
B - .200
C - .300
D - .400
E -.500
F-.600
G-.700
1.
2.
3.
01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11


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







WAG COP 2017 - 2020 v2

(February 2017)

☐		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					4
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					

☐		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F-.600	G-.700	H-.800	I-.900
3. =	01		+							
	02									
	03		+							
	04									
	05									
	06									
	07									
4.	01									
	02									
	0.3									
	04									
	05									
5.	01									
	02									
	03									
	04									

Кфалиф ☐ Мн. ☐ Финал по сн. ☐ Финал команд ☐

# # Выполнен Nat Оценка Д Сбавки Оконч. оценка	# # Выполнен Nat Оценка Д Сбавки Оконч. оценка
# # Выполнен Nat Оценка Д Сбавки Оконч. оценка	# # Выполнен Nat Оценка Д Сбавки Оконч. оценка
# # Выполнен Nat Оценка Д Сбавки Оконч. оценка	# # Выполнен Nat Оценка Д Сбавки Оконч. оценка
# # Выполнен Nat Оценка Д Сбавки Оконч. оценка	# # Выполнен Nat Оценка Д Сбавки Оконч. оценка
# # Выполнен Nat Оценка Д Сбавки Оконч. оценка	# # Выполнен Nat Оценка Д Сбавки Оконч. оценка

CV 0.1	0.2	CR
D+D	D *(flight* → *or* ↗*)* +	HB ↙LB
или сложнее	*C или сложнее на В/Ж*	Полет →
	Должны выполняться	*2 разных хвата
	в этом порядке	(без полета, не наск./сосk.)
		Пов. на 360
D+E (оба с полетом)		(не наскок)

Прыжок с НЖ на ВЖ	*0.5*
Вис на ВЖ, поставить ноги на НЖ	*0.5*
+2 одинаковых элем. перед соскоком	*0.1*
Нет соскока	0.5

CV	0.1	0.2	CR
Акро с полетом	C+C	C/D+D	2 разн танц. - *180° шпагат*
(с отскоком)	B+E	B+D (вперед)	*или попереч.*
Соскок мин. F		B+F	Поворот (Гр. 3
Соед. с надбавкой	C + C (Танц.)	D + D	Акро соед (2 елем 1 сальто
	A + C *(Повороты)*		Акро направление (Вп/Б & Н)
	B + D *(Смеш.)*		
Сальто+удерж. на 1ой ноге	D + A		

Уверенность,	0.1	Наскок без ДВ	0.1
Персональный стил-	0.1		
Ритм и темп в движ. (без ДВ)	0.1		
Несвязанное упраж.	0.1		
Недост. сложность движ.	0.1		
Исп. длины бревна	0.1		
Движение с касанием бревна	0.1		
Нет движений боком	0.1		
+1- ½ поворот на 2х ногах	0.1		
Нет соскока	0.5		
Более 1 поворота на 2х прямых ногах	0.1		

CV	0.1	0.2	CR
Акро непрям.	B/C+D	C+E	2 разн. Танц. - 1 с 180° шпагат
	A+A+D	D+D	Сальто с поворотом (мин. 360˚)
		A+A+E	Двойное сальто
Акро прям	A+D	A+E	Сальто вп. и назад в одной или разных линиях
	C+C	C+D	
Смеш.	D(сальто) + A(танц.)		
	E(сальто) + A(танц.)		
Повороты	D+B B+B (без шага)		

Недостаточ. выразительность	0.1
Несоотв. жесты или мимика	0.1
Гимн. не заинтересовала зрителей	0.1
Не показан характер музыки	0.1
Упраж. - комплекс отдельных элем.	0.1
Малая связь движений и музыки	0.1/0.3
Недост. сложность движений	0.1
Нет движения близко к ковру	0.1
Нет структуры в музыке	0.1

Нет связи с муз. в части упраж	*0.3*
Нет связи с муз. в конце упраж	*0.1*
Совсем нет с музыкой	*0.5*

					CV	
					D-Score	
		.8H/.9 I				
		.7G				
		.6 F			E- Score	
		.5 E				
		.4 D			FINAL	
		.3 C				
EXE	ART	.2 B	UB			DV
		.1 A	Акро	Танц.	Сумма	CR

					CV	
					D-Score	
		.8H/.9 I				
		.7G				
		.6 F			E- Score	
		.5 E				
		.4 D			FINAL	
		.3 C				
EXE	ART	.2 B	UB			DV
		.1 A	Акро	Танц.	Сумма	CR

					CV
					D-Score
		.8H/.9 I			
		.7G			
		.6 F			E- Score
		.5 E			
		.4 D			FINAL
		.3 C			
EXE	ART	.2 B			
		.1 A			

To be filled out by the D Panel/*A remplir conjointement par les Juges du Jury D*

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS - D Panel Judge's Slip

Gymastique Artistique Féminine - D Jury Feuillet de Juge

Date:

Competition/Concours:
Quaification ☐ AA ☐ Apparatus Finlas ☐ Teams final ☐

Gymnast's Name/*Nom de la gymnaste*

Gymnast No./*Gymnaste No.*

Country/*Pays*

D.V.	
C.R.	
C.V.	
TOTAL	

Neutral Deductions
Time
Line

1

2

Signature of D1/*Signature de l'D1*

Signature of D2/*Signature de l'D2*

Заполняется каждой судьей бригады И

ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА - оценка бригады И

Gymastique Artistique Féminine - E Jury Feuillet de Juge

Дата

Соревнование/Concours:
Квалиф. ☐ Мног.☐ Финал на сн. ☐Финал Команд ☐

Имя гимнастки/*Nom de la gymnaste*

Номер гинм../*Gymnaste No.*

Страна/*Pays*

Исполнение *Exécution*	
Артистич. Бр. И В/У	
Сумма	

1

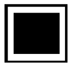
2

Номер судьи и роспись & Signature
Position et Signature du Juge

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

WAG LINE

Номер	Имя	Страна	0.10	0.30	Сумма сбавок	Заметки

Кфалиф.	#:	Снаряд  	Подпись
Финал мног.			
Финал на снарядах			
Финал Команд			

WAG Время

Номер	Имя	Страна	Время падения	Время упраж.	Другие сбавки за время	Сумма Сбавок	Заметки

Кфалиф.	#:	Снаряд	Подпись:
Финал мног.			
Финал на снарядах			
Финал Команд			

Изменения для соревнований среди юниоров

Правила соревнований 2017 года предназначены

- для судейства международных соревнований под эгидой ФИЖ, соревнований проводимых Федерациями и Континентальными Союзами, Чемпионатов Мира, Олимпийских Игр и других мульти-спортивных Игр, квалификационных к Кубку Мика, а также других Международных соревнований и турниров
- для стандартного судейства четырех фаз официальных соревнований ФИЖ: Квалификационных, Финал Командных соревнований, Многоборье и Финал на снарядах.

Для соревнований среди юниоров существуют изменения к Правилам Соревнований.

Подразделение 2 – Правила для гимнасток

2.1.2 Разминка

- В квалификационных, финал команд, финал многоборья и финал по снарядам во время соревнований каждой выступающей гимнастке (включая запасную вместо травмированной гимнастки) предоставляется разминка на помосте на всех снарядах (короткая разминка перед выступлением). Максимальное время разминки можно посмотреть в FIG TR 4.11.8

- В С-III разминаются **2 группы**

Примечание:

- *В квалификационных и финале команд все время разминки (30 сек. на гимнастку на бревне и 50 сек. на брусьях) принадлежит команде. Команда должна следить за временем чтобы последняя гимнастка успела размяться.*
- *В смешанных группах время разминки принадлежит гимнастке.*

Подразделение 7 – Правила оценки Д

7.2 Трудность (ДВ)

Ограничение трудности: элементы F", "G", "H" или "I" получат 0.50.

7.3 Требования к композиции (CP) 2.00

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

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

7.4 Надбавки за соединения

Формулы для надбавок за соединения описаны в «Часть 3: Подразделения 11, 12 и 13» (должны учитываться ограничения трудности).

Подразделение 10 – Прыжок

10.4 Требования

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

- В квалификации, финале команд и многоборье

Выполняется один прыжок

- В квалификации 1ый прыжок засчитывается за команду и/или многоборье.
- Гимнастка желающая принять участие в финальных соревнованиях должна выполнить 2 прыжка в соответствии с правилами финальных соревнований на прыжке.

Финал на снаряде: гимнастка должна выполнить два разных прыжка (могут быть из одной группы но разные номера) из которых выводиться средняя оценка.

10.4.2 Сбавки на снаряде (Бригада Д)

У всех прыжков есть номер.

Нет сбавки если гимнастка выполняет не тот прыжок номер которого был показан.

- Опора одной рукой (из окончательной оценки) - 2.00Б

В квалификационных соревнованиях для Финала на Снарядах и в Финале на Снарядах,

- Когда выполнен один прыжок
- Когда один из прыжков получает “0” (10.4.3)

Оценка: Оценка выполненного прыжка / 2 = Оконч. оценка

Подразделение 14 – Таблица элементов

Запрещается выполнение следующих элементов:

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

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Women's Artistic Gymnastics

Женская гимнастика - символы

Gymnastique artistique féminine
Ecriture symbolique

Gimnasia artistica feminina
Escritura simbólica

Издание 2017г.

Содержание

Примечание:
Этот документ описывает основные символы для элементов на всех снарядах – висы, упоры, стойки, прыжки и подскоки, положение ног и тела, вращения и сальто.
Специфические символы для брусьев, бревна / в/у находятся в различных секциях, на бревне и в/у акробатические и танцевальные элементы находятся в одной секции. Символы для прыжков описаны в последней секции.
Пользуясь основными и специфическими символами можно записать практически любой элемент, включая элементы которые выполняются в первый раз.

Женский Технический комитет благодарит следующих людей за помощь в подготовке 3го издания Брошюры Символов.

Подготовка символов, текста и планировка – 1986г	Маргот Диетз	GER
История символов	Джеки Фай	USA
Оформление документа 1999 и 2009	Линда Чечински	USA
Английский перевод	Джеки Фай 1999 Линда Чечински 1999, 2009	USA
Русский перевод 1997 - 2017	Нелли Ким Елена Лаури	BLR USA

1999 - 2017	Французский и германский перевод	Агнета Госберг	SWE
		Есбела Фонсека Мияке	POR
		Иветте Брайзер	FRA
		Сабрина Класбер	GER
1999 - 2017	Испанский перевод	Хелена Ларио	ARG

ВВЕДЕНИЕ

История разработки символов

Символы для основных элементов женской гимнастики были впервые напечатаны Женским Комитетом ФИЖ в 1979г.

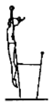
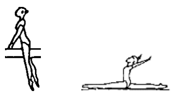
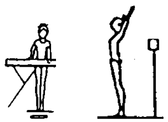
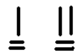
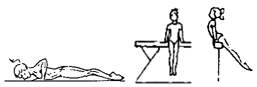
С 1980 по 1986г. символы тестировались для того, чтобы выбрать такие символы, которые могут быть использованы с эволюцией гимнастики. Все упражнения выполненные на официальных соревнованиях ФИЖ (Олимпийские Игры, Чемпионаты Мира, Кубки Мира, Чемпионаты Европы) были записаны символамы Главными Техническими Помощниками и сверены с видео. Таким образом ЖТК наблюдал и анализировал развитие гимнастики, и улучшал правила соревнований.

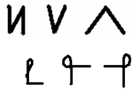
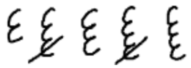
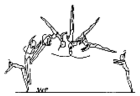
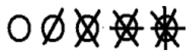
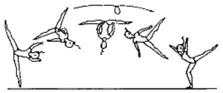
В 1985г. ФИЖ опубликовал приложение и в июле 1986г. - первое издание брошюры. В 1990/1991 г. ФИЖ опубликовал Видео и Брошюру для обучения и практики. Видео и брошюра были подготовлены Маргот Диетз, которая работала в сотрудничестве с президентом ЖТК Элен Бергер. Символы были использованы в первый раз в Правилах Соревнований в 1993г.

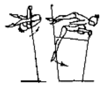
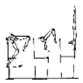
В 1999 г. были введены изменения в Брошюру Символов. Символы были переведены в компьютерный формат Линдой Чечински.

Это издание 2017г. содержит изменения в символах вызванные добавлением новых элементов. Цель этого документа – предоставить судьям во всем мире единый документ который поможет им
- аккуратно записывать все выполненные элементы
- быстро оценить содержание упражнения
- общаться с суьями которые говорят на другом языке
- и, самое главное, полностью запомнить современные динамические упражнения .

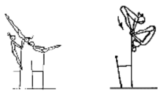
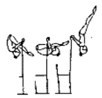
Нелли Ким, Президент

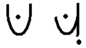
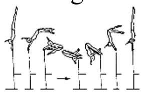
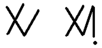
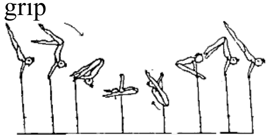
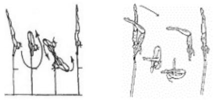
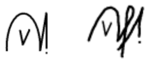
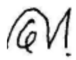
ENGLISH	FRANÇAIS		Russian	ESPAÑOL
Basic Symbols for All Apparatus	**Symboles de base pour tous les agrès**		**Основные символы для всех снарядов**	**Símbolos básicos para todos los aparatos**
v Hang 	v Suspension		v Вис	v Suspensión
v Stable Support surface 	v Surface d'appui stable		v Поверхность	v Superficie de apoyo estable
v Stand frontways, rearways 	v Station faciale, dorsale (fac., dors.)		v Стоять лицом вперед, назад	v Posición de pie de frente, de espaldas
v Support, ie with support of hips 	v Appui, par ex. avec appui facial		v Упор, т.е. в упоре на бедрах	v Apoyo, ej. con apoyo de caderas.
v Without support of the hips (clear) 	v appui dorsal libre v		v Без упора/касания бёдрами	v Sin apoyo de cadera (libre)
v Clear pike support 	v Appui dors, libre jambs levees à la tete		v Высокий угол	v Al apoyo libre carpado
v Handstand	v Appui tendu renversé (atr)		v Стойка	v Apoyo invertido

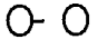
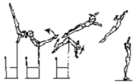
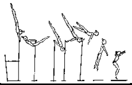
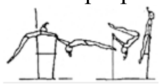
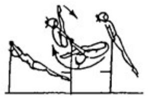
v Jump, Leap, Hop, flight phase	v Saut, phases d'envol	—	v Прыжок или подскок, фаза полета	v Salto, fase de vuelo
Leg and body positions	**Position des jambes** et du corps		**Положение ног и тела**	**Posición de piernas y cuerpo**
v Tuck, pike, straddle v Kehr-rear, flank, wendy-front	v groupé, carpé, écarté		v В группировке, согнувшись, ноги врозь,	v Agrupado, carpado, piernas separadas
	v dorsal, costal, facial		v Спиной, боком, лицом	v Dorsal, lateral, facial
v Body position stretched, with step-out	v position du corps tendu, écarté		v Прогнувшись, с приземлением на одну ногу	v Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)
Turns	**Rotations**		**Повороты**	**Rotaciones**
v around the breadth axis Forward, backward				
	v autour de l'axe transversal en avant, en arrière		v Вращение – сальто вперед, назад	v en el eje transversal adelante, atrás
v around the long axis				
	v autour de l'axe longitudinal		v Вращение – винты и повороты	v en el eje longitudinal
or	ou	360° 540° 720° 900° 1080°		o
				
v around the median axis	v autour de l'axe antèro-postérieur (latéral)		v Вращение боком	v en el eje antero-posterior (lateral)
				

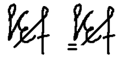
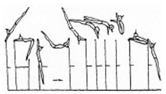
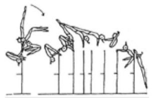
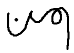
UNEVEN BARS	BARRES ASYMÉTRIQUES		Брусья	PARALELAS ASIMÉTRICAS
Apparatus Specific Symbols	**Symboles spécifiques à l'agrès**		**Символы для снаряда**	**Símbolos específicos del aparato**
| Grip change	| Changement de prises		| Перемена хвата	| Cambio de tomas
– with small flight phase 	– avec petit envol	•	– С небольшой фазой полета	– con pequeña fase de vuelo
– with large flight phase (LB to HB)	– avec grande phase d'envol (bi -bs)	/	– С большой фазой полета (с Н/Ж на В/Ж)	– con gran fase de vuelo (BI a BS)
– with hop (mostly to reverse grip)	– en sautant (principalement en prises palm.)	—	– С подскоком (в основном в хват снизу)	– con salto (principalmente a toma palmar)
– reverse grip (use only when necessary)	– prises palm.(utiliser seulement si nécessaire)		– Хват снизу (пользуйтесь только когда нужно)	– toma palmar (usar sólo si es necesario)
– to L grip, to mixed L grip	– en prises cub. ou prises mixtes palm. cub.	∼ ≁	– Обратный хват, смешанный обратный хват	– a toma cubital, a toma cubital mixta
| **Flight bwd. over the**	| **Envol en arr. par-dessus**		| **Полет вперед**	| **Vuelo atrás sobre**
– same bar	– la même barre	→	– та же жердь	– la misma banda
– From the HB over the LB 	– de la bs par-dessus bi	↴	– С В/Ж через Н/Ж	– desde BS por sobre BI
– To handstand on the LB 	– à l'appui renversé sur bi	↓	– В стойку на Н/Ж	– al apoyo invertido en BI
| **Leg Swing Movements**	| **Mouvements d'élan des jambes**		| **Махи ногами**	| **Movimientos con impulso de piernas**
– Squat on, stoop on, straddle on	– Pour poser jambes fl. tendues, écartées		– Поставить ноги в группировке, согнувшись, ноги врозь	– al apoyo de piernas flexionadas (cuclillas), extendidas, separadas
– Squat through, stoop through	– Passer jambes fl. tendues		– Продеть ноги в группировке, согнувшись	– a pasar las piernas flexionadas, extendidas

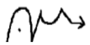
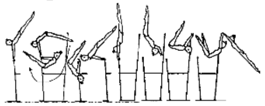
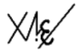
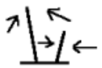
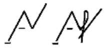
Casts	Elans en arrière	Отмахи	Impulsos hacia atrás
Cast backward without/with reaching the handstand	Elan arr.sans/avec atteindre l'atr	Отмах, отмах в стойку	Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido
Cast to handstand	Elan en arr. à l'atr	Отмах в стойку	Impulso atrás al apoyo invertido
– release-hop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

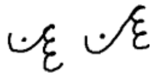
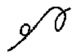
Circle Movements	Mouvements circulaires	Обороты	Movimientos circulares
Underswings	Elans par dessous barres	Мах близко к жерди	Impulsos por debajo de la banda
– Underswing without/with support of the feet 	– Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds	– Мах близко к жерди с/без опоры ногами	–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

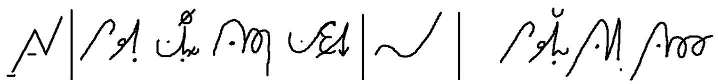
– Giant circle bwd. without/with reaching handstand	– Grand tour en arr. sans/avec l'atr		– Большой оборот назад, так же в стойку	– Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido
– Giant circle fwd. without/with reaching handstand (also in regular grip)	– S'abaisser en av. grand élan circ.en av.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

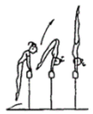
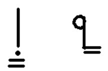
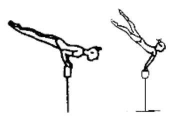
Hip Circles and Hechts	Tours d'appui et poissons		Обороты касаясь и перелеты	Vueltas y Ángeles
with support of the hips fwd., bwd.	avec appui des hanches av., arr.		касаясь бедрами, вперед, назад.	con apoyo de caderas ad., atr.
Hip circle bwd. with hecht 	tour d'appui facial en arr. et poisson		Оборот касаясь с перелетом	vuelta atr. y ángel
Clear hecht 	tour d'appui fac. libre et poisson		Перелет с оборота не касаясь	vuelta libre atr. y ángel
Kips	**Bascules**		**Подъёмы разгибом**	**Kips**
Glide kip-up on the LB 	Bascule fac. bi		Подъём разгибом на Н/Ж	Kip en BI
Glide, back kip to rear support 	Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale		Подъём разгибом в упор сзади.	Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (kip dorsal)
Long hang Kip-up	Bascule faciale à la suspension bs		Подъём разгибом на В/Ж	Desde la suspensión, kip en BS
Inverted pike swing fwd to rear support (fwd. seat circle)	Bascule dors. en av.		Оборот вперед в упоре.	Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (vuelta ad. sentada -carpada-)
Inverted pike swing bwd to rear support (bwd. seat circle)	Bascule dors. en arr.		Оборот назад в упоре	Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (vuelta atr. sentada -carpada-)
Reverse kip-up on the LB 	Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr.		Подъём разгибом назад на Н/Ж	Kip dorsal (invertido) en BI

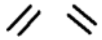
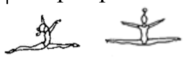
Elements with Long Axis Turns	Eléments avec rotation de l'axe longitudinal		Элементы с поворотом по продольной оси	Elementos con giro en el eje longitudinal
Underswing with ½ turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet	Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds		Мах близко к жерди с поворотом на ½ (180°) в упор на той же жерди с/без опоры ногами	Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies
Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB	Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi		Мах с поворотом на ½ (180°) и перелет в стойку на Н/Ж	Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180*) y vuelo al apoyo invertido en BI
Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°)		Большой оборот назад в стойку с поворотом на 1/1 (360°)	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)
Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1½ tour (540°)		Большой оборот назад в стойку с поворотом на 1½. (540°)	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1½ giro (540°)
Flight Elements with	**Eléments d'envol avec**		**Элементы с полетом**	**Elementos de vuelo con**
Breadth Axis Turn	rotation autour l'axe transversal		Сальто	Giro en el eje transversal
– Comaneci – Salto 	– salto Comaneci		– Команечи	– Mortal Comaneci
– Jägersalto 	– salto Jäger		– Егер	– Mortal Jäger
Counter Straddle Technique	Technique de contre-mouvement		Контр перелет ноги врозь	Técnica de contramovimiento con piernas separadas
– Tkatchev 	– Tkatchev		– Ткачев	– Tkatchev
– Ricna-Straddle 	– passé écarté Ricna		– Рична	– Ricna
Combination Turns in Flight	Rotations combinées pendant l'envol		Полет и поворот	Giros combinados durante el vuelo
– Deltchev - Salto	– salto Deltchev		– Делчев	– Mortal Deltchev

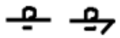
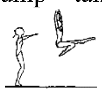
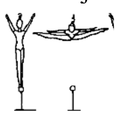
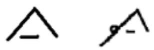
– Mixed Grip Salto	– salto en prises mixtes		– Сальто и смешанный хват	– Mortal con toma mixta
– Chorkina 	– Chorkina		– Хоркина	– Chorkina
Flight from LB to a Hang on HB	**Envol de bi à la suspension bs**		**Полет с Н/Ж в вис на В/Ж**	**Vuelo desde BI a la suspensión en BS**
Counter movement fwd	Contremouvement		Контр движение вперед	Contramovimient
Schaposchnikova 	Schaposchnikova		Шапошникова	Schaposchnikova
Stalder bwd. through a handstand with ½ turn (180°) and flight to a hang on the HB	Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension bs		Штальдер назад через стойку в поворотом на ½ (180°) и полетом на В/Ж	Stalder atr. pasando por el apoyo invertido con ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS
Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB	Élan par dessous bi, contremouvement avec envol à la suspension bs		Мах близко к жерди на Н/Ж и контр перелёт вперед в вис на В/Ж	Impulso por debajo de la band (sin apoyo de pies) bi, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS
Mounts - Examples	**Entrées - Exemples**		**Наскок - примеры**	**Entradas - Ejemplos**
Indication of direction by arrows	Signe distinctif de la direction par des flèches		Направление движения - стрелки	Indicación de la dirección por medio de flechas
Indication of take-off (flight)	Signe distinctif de l'appel (vol)		Отталкивание	Indicación de despegue (vuelo)
Indication of flight up to the bar by a long line	Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long		Полет к жерди	Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga
Straddle over or free Straddle over the LB to a hang on the HB	Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs		Ноги врозь через Н/Ж с или без толчка руками в вис на В/Ж	Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS
Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar	Elan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre		Разножка	Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda
Jump to handstand on the LB	Saut à l'atr bi		Прыжок в стойку на Н.Ж	Salto al apoyo invertido en BI

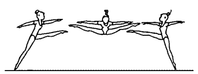
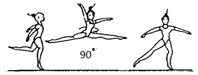
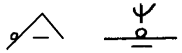
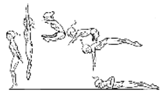
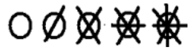
Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB	Saut poisson par-dessus bi avec répulsioin des mains à la suspension bs		Наскок ноги вместе с толчком руками в вис на В/Ж	Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS
Dismounts	**Sorties**		**Соскоки**	**Salidas**
Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)	Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°)		Мах близко к жерди в сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)	Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°)
Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)	Elan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)		Сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)	Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)
Swing fwd. to double salto bwd. piked	Elan en av. et double salto arr. carpé		Двойное сальто назад согнувшись	Impulso ad. al doble mortal atr. carpado
Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to doule salto fwd. tucked	S'abaisser en av. entre les b – élan en arr. et double salto av. groupé		Двойное сальто вперед в группировке с оборота вперед	Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado
Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked	Appui fac. bs. face à bi – élan en arr. près de l'ar et salto av. groupé		Отмах почти в стойку на В/Ж – сальто вперед в группировке	Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. agrupado
Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars	**Descriptions d'exercises Exemple — Barres Asyémetriques**		**Пример – упражнение на брусьях**	**Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo — Paralelas Asimétricas**

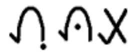
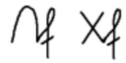
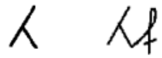
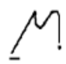
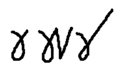
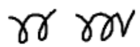


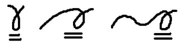
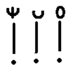
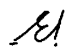
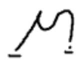
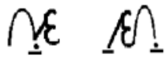
BALANCE BEAM AND FLOOR	POUTRE ET SOL		Бревно и В/У	VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Apparatus Specific Symbols	**Symboles spécifiques à l'agrès**		**Символы на снаряде**	**Símbolos específicos del aparato**
Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)	Point (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale	●	Точка (.) – исполнение элемента боком	Punto (.) sobre el símbolo indica ejecución en posición transversal
– Handstand in Side Position 	– Atr en position latérale		– Стойка продольно	– Apoyo invertido transversal
– Sit in SP 	– siège en position latérale		– Сидя продольно	– Sentado transversal
– Press to Handstand in SP 	– Elévation à l'atr lat		– Спичаг продольно	– Pulse para Apoyo invertido transversal
Mounts without/with support of the hands	entrées sans / avec l'appui des mains		Наскок с/без опоры руками	Entradas con o sin apoyo de manos
– free jump up to a straddle stand	Psaut libre à la stat. écartée.		– Прыжок без опоры руками в положение ноги врозь	– salto libre a la posición de pie con piernas separadas
– jump up to straddle stand with support of hands	Psaut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains		– Прыжок в положение ноги врозь с опорой руками	– salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos
Balance Stand	Stations		Удержания	Posiciones de equilibrio
– headstand, kneestand	– appui renversé sur la tête, planche à genou		– Стойка на голове, коленях	– apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla
– planche support, clear (front support) planche 	– appui facial horiz., appui fac. horiz. libre		– Удержание в горизонтальном положении	– plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre
Stands on the ball of the foot (always in connection with the symbol)	Station sur la pointe des pieds (toujours en relation avec le symbole)	~	Стоя на полупальцах (всегда соединяется с другим символом)	Equilibrio en punta de pie (siempre en relación al símbolo)

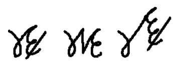
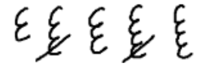
Waves	Ondes		Волны	Ondas
– Scale fwd., bwd on the ball of the foot	– planche faciale, dors sur la pointe du pied		– Удержание ноги впереди, сзади на полупальцах	– Balanza ad., atr. en punta de pie
– Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot	– Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied		– Волна вперед в ласточку на полупальце	– Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie
– Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot	– Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied		– Волна боком в удержание ноги впереди на полупальцах	– Onda de cuerpo lat. a la balanza lat. en punta de pie
Steps fwd, bwd	Des pas en av. en arr.		Шаги вперед, назад	Pasos ad., atr.
Split position – cross, side 	Position de grand écart transv., lat.		Шпагат продольный и поперечный	Posición de spagate longitudinal, transversal
take-off from both feet or land on both feet (use only if necessary)	Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (utilisation seulement si nécessaire)		Отталкивание или приземление на 2 ноги (пользуйтесь только когда нужно)	despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (usar sólo si es necesario)
– Flic-flac land on both feet	– Flic flac à la réception sur 2 pieds		– Фляк на 2 ног	– Flic-flac recepción a dos pies
Elements with flight phase and no additional support (free)	Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (éléments libres)		Элементы с фазой полета	Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (libre)
– Free (aerial) walkover fwd.	– renv. av. libre		– Маховое.	– Inversión ad. libre
Elements with support of one arm	Eléments avec appui d'un bras		Элементы с опорой на 1 руку	Elementos con apoyo de un brazo
– Walkover fwd. on one arm	– renversement av. sans phase d'envol		– Переворот вперед на 1 руке	– Inversión ad. sin vuelo
Long line for Elements with gainer preparation	Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach		Длинная линия – элементы ауэрбах	Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach)
– Gainer salto tucked	– salto Auerbach groupé		– Ауэрбах в группировке	– Mortal gainer (Auerbach) agrupado
– Gainer flic- flac	– flic-flac Auerbach		– Фляк ауэрбах	– Flic-flac gainer (Auerbach)

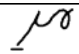
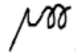
Leaps, jumps, hops	Sauts		Прыжки и подскоки	Saltos
Split leap fwd., stag leap	saut enjambé en av., saut de chamois		Прыжок шагом, олень	Zancada ad., gacela
Scissors leap fwd., bwd, Cat leap	saut ciseaux av., arr. saut de chat		Прыжок со сменой ног вперед, назад, с согнутыми ногами	Tijera ad., atr., salto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

Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position  	appel des deux pieds/appel d'un pied		Прыжок с поворотом на ¼ в поперечный шпагат или полож. ноги врозь	despegue con dos pies, con un pie
Schuschunova 	Schuschunova		Шушунова	Schuschunova
Ring leap, Ring jump	saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr.		Прыжок в кольцо с 1й или 2х ног	Salto anillo despegue con dos pies, con un pie
Turns	**Pirouettes**		**Повороты**	**Giros**
Turns on one foot	Tours sur une jambe	 360° 540° 720° 900° 1080°	Повороты на 1й ноге	Giros sobre una pierna
1/1 illusion turn (360°)	Pirouette plongée 1/1 (360°)		Иллюзион 1/1 (360°)	1/1 giro ilusión (360°)
1½ turn (540°) in a scale fwd.	1½ tour (540°) en planche fac.		Поворот на 1½ (540°) с удержанием ноги впереди	1½ giro (540°) en balanza ad.
2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg	Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe		Поворот на 2/1 (720°) в приседе на 1й ноге	2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna
1/1,1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz., also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg	Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horiz., aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main		Повороты на 1/1,1½ (360°, 540) с ногой выше горизонтали, так же с поворотом на 1/1 (360°) с удержанием ноги	1/1, 1½ giro (360°,540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna
1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward.	Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr.		Поворот на 1/1. (360°) с удержанием ног сзади (бедро выше горизонтали)	1/1 giro (360°)con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
2/1 spin (720°) on back	Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors.		Поворот на 2/1. (720°) на спине	2/1 giros (720°) sobre la espalda
Walkovers	Renversements		**Перевороты**	**Inversiones**
without flightphase fwd., bwd., swd. *(cartwheel)*	sans phase d'envol av., arr., lat.		без полета вперед, назад, боком (колесо)	sin vuelo ad., atr., lat.

with flight phase swd. *(Dive Cartwheel*	avec phase d'envol lat.		С полетом боком	con vuelo antes del apoyo de manos lat.
with support of one arm fwd., bwd., swd.	avec appui d' un bras av., arr., lat.		С опорой на 1й руке вперед, назад, боком	con apoyo de un brazo ad., atr., lat.
Free (aerial) walkover fwd., swd.	renv. av. libre, lat. libre		Маховое, маховое с поворотом	inversión ad., lat. Libre (sin manos)
Round off, free (aerial) round off	Rondade ou rondade libre		Рондат, рондат без опоры руками	Round-off, round-off libre (sin manos)
Butterflies fwd., bwd	Papillon en avant, en arr.		Бедуинский прыжок вперед, назад	Mariposas ad., atr.
Arabian walkover	Renv. twist		Прыжок назад с поворотом на ½ (180°) - темповой переворот вперед	Inversión por twist
Handsprings	**Renversements**		**Темповые перевороты**	**Flic-flac ad.**
Handspring fwd., Flyspring	Renv. av. avec envol, appel d'un ou des deux pieds		Темповой переворот вперед на одну или две ноги	Inversión ad. con vuelo despegue con una pierna o inv. ad. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.)
Flic-flac, with support of one arm	Flic-flac avec appui d'un bras		Фляк, фляк с опорой на одну руку	Flic-flac con apoyo de un brazo
Gainer Flic-flac	flic-flac Auerbach		Фляк ауэрбах	Flic-flac gainer (Auerbach)
Saltos	**Salti**		**Сальто**	**Mortales**
Forward – tucked, piked, stretched	av. – groupé, carpé, tendu		Вперед – в группировке, согнувшись, прогнувшись	Adelante - agrupado, carpado, extendido
Backward – tucked, piked, stretched, step-out	arr. – groupé, carpé, tendu, écarté		Назад – в группировке, согнувшись, прогнувшись, на одну ногу	Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bw.	Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu		Боком – в группировке, согнувшись, прогнувшись. Отталкивание назад	Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.
Whip- salto bw.	Salto tempo		Темповое сальто	Mortal tempo
Double Salto	Double salto		Двойное сальто	Doble mortal
– Fwd., tucked, piked	– en av., groupé, carpé		– Вперед – в группировке, согнувшись	– Ad. agrupado, carpado

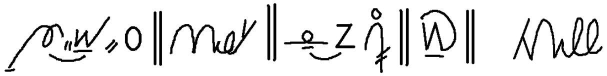
– Bwd. tucked, piked	– en arr., groupé, carpé		– Назад – в группировке, согнувшись	– Atr. agrupado, carpado
Rolls	**Roulés**		**Кувырки**	**Roles**
– Roll fwd, Dive roll, hecht roll	– roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson		– Вперед, полет в кувырок	– Rol ad., salto y rol ad., angel
– roll bwd.	– Roulé en arr.		– Назад.	– Rol atr.
– roll swd.	– Roulé lat.		– Боком	– Rol lat.
Examples for the Combination of Basic - and Specific Symbols	**Exemples pour la combinaison de symboles de base et spécifiques**		**Примеры соединений основных символов**	**Ejemplos de combinación de símbolos básicos y específicos**
Acrobatic Elements with Long Axis Turns	**Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale**		**Акробатические элементы с поворотом**	**Elementos acrobáticos con giro en el eje longitudinal**
Handstands	Appuis renversés		Стойки	Apoyos invertidos
– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand	– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°)tour à l'atr		– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) поворот в стойке	– 1/4 (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido
– Jump with 1/1 (360°) to a handstand	– Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr		– Прыжок с поворотом на 1/1. (360°) в стойку	– Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido
Rolls	Roulés		Кувырки	Roles
– Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°)	– Roulé arr. à l'appui renversé avec 2/1 (720°) tour		– Кувырок назад в стойку с поворотом на 2/1 (720°).	– Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°)
– Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll	– Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulé en av.		– Прыжок с поворотом на 1/1. (360°) – кувырок вперед	– Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol
Handsprings	Renversements		Темповые перевороты	Inversiones con vuelo
– Arabian handspring	– Saut en arr avec ½ tour et renv. avec phase d'envol		– С поочередной постановкой рук	– Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo
– Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°) - after the hand support - before the hand support	– Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) - après l'appui des mains - avant l'appui des mains		– Темповой переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) - после опоры руками - до опоры руками	– Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°) - después del apoyo de manos - antes del apoyo de manos
– Flic-flac with 1/1 turn (360°)	– Flic-flac avec 1/1 (360°)		– Фляк с поворотом на 1/1 (360°)	– Flic-flac con 1/1 giro (360°)

Saltos – Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°)	Salti – En av. groupé avec ½ tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°)		Сальто – Вперед в группировке с поворотом на ½ (180°), согнувшись с поворотом на 1/1 (360°), прогнувшись с поворотом на 1½. (540°)	Mortales – Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°)
– Bwd. stretched with turn	– En arr. tendu avec tour	 360° 540° 720° 900° 1080°	– Назад прогнувшись с поворотом.	– Atr. extendido con giro

Saltos with combined turns	**Salti avec rotations combinées**		**Сальто с поворотами**	**Mortales con giros combinados**
Arabian tucked	Twist groupé		Твист в группировке	Twist agrupado
Double arabian tucked	Double Twist groupé		Двойной твист в группировке	Doble twist agrupado
Double salto bwd tucked, piked	Tsukahara groupé, carpé		Цукахара в группировке, согнувшись	Tsukahara agrupado, carpado

Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	**Descriptions d'exercises Exemples — Poutre**	**Примеры символов на бревне**	**Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio**
Mount Series	**Séries d'entrées**	**Наскок - соединение**	**Series de entrada**
Dismount Series	**Séries de sorties**	**Соскок - соединение**	**Series de salida**

Exercise Symbol Notation Example — Beam	**Descriptions d'exercise Exemple — Poutre**	**Пример упражнения на бревне**	**Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Viga de Equilibrio**



1)

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

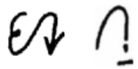
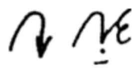
1) End of a beam pass	*1) fin d'une longueur de poutre*		*1) Конец линии*	1) *Fin de una pasada*

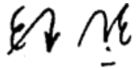
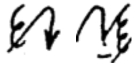
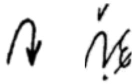
Exercise Symbol Notation Example — Floor	**Descriptions d'exercises Exemple — au sol**	**Пример упражнения на в/у**	**Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Suelo**

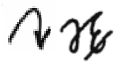
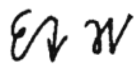
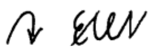
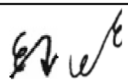
VAULT / SAUT / Прыжок / SALTO

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

Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault (See Balance Beam and Floor)	**des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut (voir poutre et sol)**	**Основные и специфические символы на прыжке (смотрите бревно и в/у)**	**Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto (ver Viga de Equilibrio y Suelo)**

Handsprings — Group 1	**Renversements — groupe 1**		**Перевороты — Группа 1**	**Inversiones — Grupo 1**
Handspring fwd. with	Renversement av. avec		Переворот с поворотом на	Inversión ad. con
– 1/1 turn (360°) on – Handspring off	– 1/1 t. (360°) pendant le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol		– 1/1. (360°) в первой фазе – переворот вперед	– 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo– inversión ad. en el segundo vuelo
– – 1/1 turn (360°) off	– 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol		– 1/1. (360°) во 2й фазе	– 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo

– 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off	– 1/1 t. (360°) pendant le 1er – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol		– 1/1. (360°) в 1й фазе и 1/1. (360°) во 2й фазе	– 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo– 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo
– ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off	– ½ t. (180°) pendant le 1er – 1½ t. (540°) pendant le 2e envol		– ½. (180°) в 1й фазе и 1½ (540°) во 2й фазе	– ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo
Yamashita with ½ turn (180°)	Yamashita avec ½ (180°) pendant le 2e envol		Ямасита с поворотом на ½. (180°)	Yamashita con ½ giro (180°)

Saltos Fwd — Group 2	**Salti av. — groupe 2**		**Сальто вперед - группа 2**	**Mortales ad. — Grupo 2**
Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°)	Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol		Переворот вперед – сальто вперед в группировке с поворотом на ½ (180°)	Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo
1/1 turn (360°) on – piked salto forward off	Renversement av. avec1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol		Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1й фазе – сальто вперед согнувшись	Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off	Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol		Переворот вперед в 1й фазе, поворот на ½ (180°) и сальто назад согнувшись	Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3	**Renversement avec ¼ - ½ (90°-180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — groupe 3**		**Рондат на стол в 1й фазе ¼ - ½ (90°-180°) (Цукахара) — Группа 3**	**Inversiones con ¼ - ½ (90°-180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3**
Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°)	Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°)		Цукахара прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°)
Tsukahara with tucked salto backward off	Tsukahara avec salto arr. groupé		Цукахара в группировке	Tsukahara con mortal atr. agrupado
Round-Off — Group 4	**Sauts avec rondade — groupe 4**		**Рондат на мостик — Группа 4**	**Round-off — Grupo 4**
Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off	Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol		Рондат, фляк – сальто в группировке	Round-off, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo
Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto backward off	Rondade - flic-flac avec ¾ (270°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol		Рондат, фляк с поворотом на ¾ (270°) – сальто согнувшись	Round-off, flic-flac con ¾ (270°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
Round-Off ½ turn — Group 5	**Sauts avec rondade ½ tour — groupe 5**		**Рондат на мостик с поворотом на ½ — Группа 5**	**Round-off ½ giro — Grupo 5**
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off	Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol		Рондат, фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед согнувшись	Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off	Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. tendu pendant le 2e envol		Рондат, фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед прогнувшись	Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	**Группа**	**Гимнастка**	**Страна**	**Элемент**	**Соревнования**	**VIDEO**
Прыжок						
Прыжок	1	Нелли Ким	USSR	Переворот вперед с - 1 ½ (540°)	WCh Varna (BUL) 1974	
Прыжок	1	Ольга Корбут	USSR	Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) в 1-й фазе полета – 1/1 (360°) во 2-й фазе		
Прыжок	2	Оксана Чусовитина	UZB	Переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
Прыжок	2	Оксана Чусовитина	UZB	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с 1 1/2 t. (540°)		
Прыжок	2	Елена Давыдова	USSR	Переворот вперед с поворотом на 1/1 (360°) – сальто вперед в группировке		
Прыжок	2	Ирина Евдокимова	KAZ	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись		
Прыжок	2	Елена Продунова	RUS	Переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке		
Прыжок	2	Ванг Хи Инг	CHN	Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с 1/2 (180°)		
Прыжок	3	Нелли Ким	USSR	Цукахара в группировке с поворотом на 1/1 (360°)	OG Montreal (CAN) 1976	
Прыжок	3	Нелли Ким	USSR	Цукахара прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
Прыжок	3	Людмила Турищева	USSR	Цукахара в группировке		
Прыжок	3	Елена Замолодчикова	RUS	Цукахара 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 Патрициа	ITA	Рондат фляк с поворотом на 1/1 (360°) – сальто назад в группировке		
Прыжок	4	Светлана Баитова	USSR	Рондат фляк – сальто назад пргнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Прыжок	4	Наталия Юрченко	USSR	Рондат фляк – сальто назад в группировке		
Прыжок	5	Ченг Фей	CHN	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1½ (540°)		
Прыжок	5	Велина Иванчева	BUL	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед в группировке		
Прыжок	5	Светлана Хоркина	RUS	Рондат фляк с поворотом на ½ (180°) - сальто вперед в группировке с поворотом на 1½ (540°)		
Прыжок	5	Оксана Омельянчик	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°)		

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	**Группа**	**Гимнастка**	**Страна**	**Элемент**	**Соревнования**	**VIDEO**
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 некасаясь назад на НЖ, срыв в вис на ВЖ		
Брусья	2	Таня Диладио	CRO	Из стойки на руках перелет толчком в вис на ВЖ		
Брусья	2	Силвия Хиндорф	DDR	Оборот назад не касаясь с контр перелетом ноги врось в вис на ВЖ		
Брусья	2	Светлана Хоркина	RUS	Из упора спереди внутри на НЖ – оборот назад не касаясь через стойку, с поворотом на ½ (180°) в полете в вис н ВЖ		
Брусья	2	Биргит Радолка	DDR	Из упора спереди на НЖ – махом назад сальто вперед в вис на ВЖ		
Брусья	2	Аника Ридер	GBR	Из виса 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	Наталия Шапошникова	USSR	Из упора спереди внутри на НЖ – оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на ВЖ		
Брусья	3	Мохини Барваж	USA	Вис лицом к НЖ – большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°) упор на НЖ	OG 2004 ATHENS	
Брусья	3	Стефани Капучитте	CAN	На ВЖ большим махом назад сальто вперед прогнувшись в вис на ВЖ		
Брусья	3	Оксана Чусовитина	UZB	Большой оборот назад с подскоком и поворотом на 1/1 (360°) в стойке		
Брусья	3	Елена Давыдова	USSR	Большим махом вперед – контр перелет назад ноги врозь		
Брусья	3	Людмила Ежова	RUS	На ВЖ большим махом назад – перелет с поворотом на ½ (180°) в вис на НЖ		
Брусья	3	Снежана Христакиева	BUL	Большим махом вперед – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1½ (540°) в вис на ВЖ		

Женская Спортивная Гимнастика

Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Брусья	3	Наталия Кононенко	UKR	Махом вперед контр перелет ноги врозь с поворотом на ½ (180°) в вис на В/Ж в смешанном х	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	Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)		
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	Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB		
Брусья	3	Елена Шушунова	USSR	Long swing fwd with 1/2 turn (180)°further 1/2 turn (180)°to counter straddle in flight over HB to hang		
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	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	Clear pike Circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang	WCh London 2009	
Брусья	4	Виктория Комова	RUS	Оборот согнувшись назад не касаясь с перелетом на ВЖ с поворотом на 1/2 (180°)	YOG Singapore (SIN) 2010	
Брусья	4	Виктория Комова	RUS	Оборот согнувшись назад не касаясь с контр перелетом ноги врозь (открыть тазобед. сустав до перелета)	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	4	Ирина Краснянская	UKR	Со стойки - оборот назад согнувшись не касаясь в высокий угол		
Брусья	4	Елис Рей	USA	На НЖ Штальдер назад – контер перелет в вис на ВЖ		
Брусья	4	Хана Ричнка	CZE	Штальдер назад на ВЖ – контер перелет ноги врозь через ВЖ в вис		
Брусья	4	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		

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	**Группа**	**Гимнастка**	**Страна**	**Элемент**	**Соревнования**	**VIDEO**
Брусья	5	Савана Черч	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись – контер перелет согнувшись через ВЖ в вис		
Брусья	5	Ханеке Ховнагель	NED	Оборот вперед в упоре стоя согнувшись (в хвате снизу или в обратном хвате) с поворотом на 1/1 (360°) в стойке		
Брусья	5	Ким	TBC	Из упора стоя согнувшись дуга – сальто вперед в вис на ВЖ		
Брусья	5	Ли Ли	CHN	Из упора сзади не касаясь на ВЖ – большим махом оборот назад не касаясь с последующим продевом в вис на ВЖ		
Брусья	5	Ли Ли	CHN	Из упора сзади не касаясь (ноги вместе) на ВЖ – большим махом оборот назад с контр перелетом ноги врозь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Любовь Бурда	USSR	На ВЖ или НЖ из упора стоя согнувшись дуга с поворотом на 1½ (540°) в вис		
Брусья	5	Аннеке Лаке	NED	Оборот назад в упоре стоя согнувшись с поворотом на 1½ (540°)		
Брусья	5	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	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Брусья	5	Елис Рей	USA	Оборот назад в упоре стоя согнувшись – контер перелет ноги врозь через ВЖ в вис		
Брусья	5	Елизабета Сеиз	GER	Оборот назад в упоре стоя согнувшись через стойку – перелет на В/Ж с поворотом на 1/1 (360	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Брусья	5	Эльвира Теза	FRA	Упор сзади на ВЖ (ноги вместе) – большим махом оборот назад не касаясь согнувшись через упор сзади не касаясь в вис на ВЖ		
Брусья	5	Елизабета Твидл	GBR	Оборот назад в упоре стоя согнувшись - контр перелет ноги врозь с поворотом на 180 в вис в смешанном обратном хвате		
Брусья	5	Лора ван Лювен	NED	Оборот назад в упоре стоя согнувшись в полетом и поворотом на ½ (180°)		
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		

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
Брусья	6	Таня Диладио	CRO	Salto backwards tucked		
Брусья	6	Оксана Фабричнова	USSR	Большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 2/1 (720°)		
Брусья	6	Елис Рей	USA	Большим махом вперед двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°)		
Брусья	6	Карлота Джиовани	ITA	Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) двойное сальто вперед согнувшись		
Брусья	6	Габриела Гонзалес	MEX	Из переднего упора на ВЖ – оборот назад не касаясь или большой оборот назад в сальто назад в группировке или согнувшись через ВЖ		
Брусья	6	Таня Грат	AUT	Из переднего упора на ВЖ – оборот назад не касаясь или большой оборот назад в сальто назад в группировке или согнувшись через ВЖ		
Брусья	6	Жи	CHN	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	Ли я	CHN	Большим махом вперед с поворотом на ½ (180°) двойное сальто вперед согнувшись		
Брусья	6	Ма Иен Хон	CHN	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with 1/1 twist (360°) to salto bwd		
Брусья	6	Бренда Магана	MEX	Большим махом вперед – тройное сальто назад в группировке		
Брусья	6	Виктория Морс	CAN	From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (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 обратом хвате или хвате снизу – двойное сальто вперед согнувшись с поворотм 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°)		

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	Группа	Гимнастка	Страна	Элемент	Соревнования	VIDEO
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	
Balance Beam	1	Мариса Дик	TTO	Наскок: Прыжок со сменой ног в шпагат без упора с поворотом на 180° - разбег по диагонали	OG Rio de Janeiro, (BRA)2016	
Бревно	1	Рамона Бюкс	NAM	Наскок: спиной к бревну – фляк через бревно, закончить в упоре		
Бревно	1	Джеки Дан	AUS	С конца бревна – рондат фляк с поворотом на ½ (180°) и переворот вперед		
Бревно	1	Тина Эрсег	CRO	С конца бревна – рондат – прыжок назад с поворотом на ½ (180°) – сальто вперед в группировке		
Бревно	1	Келли Гарисон	USA	С конца бревна - рондат сальто назад прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
Бревно	1	Елена Гурова	USSR	Лицом к бревну – рондат фляк с поворотом на ½ (180°) близко к стойке в упор		
Бревно	1	Хэнд-ли Ефенг	CHN	Прыжком, силой или махом в стойку на руках продольно или поперечно – поворот на 1/1 (360°) в стойке с опусканием в горизонтальный упор (мин 45°) или в упор согнувшись (2 сек.), или убрать одну руку и боком опуститься вниз		
Бревно	1	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 (180º)	OG London (GBR) 2012	
Бревно	1	Елена Замолодчикова	RUS	Лицом к бревну – рондат фляк с поворотом на with1/1 (360°) в оборот назад		
Бревно	2	Каси Джонсон	USA	Прыжок вперед со сменой ног и поворотом на ¼ (90°) в поперечный шпагат (180°) или положение ноги врозь согнувшись		
Бревно	2	Эльвира Теза	FRA	Продольно – толчком двух ног прыжок в шпагат (обе ноги выше горизонтали) с прогибанием верхней части тела, ноги и туловище параллельны полу		
Бревно	2	Янг Бо	CHN	Поперек бревна – толчком двух ног прыжок в шпагат (обе ноги выше горизонтали) с прогибанием верхней части тела, ноги и туловище параллельны полу		
Бревно	3	Пола Галанте	ITA	Поворот на 1/1/2(540), свободная нога в шпагате (180)	WCh London (GBR) 2009	
Бревно	3	Терин Нампри	USA	Проворот на 2½ turn (900°) в приседе на одной ноге – маховая нога на уровне горизонтали на протяжении всего поворота		
Бревно	3	Ли Ли	CHN	Проворот на 1¼ (450°) лежа на спине (угол в тазобедренном суставе закрытый)		
Бревно	3	Лорен Митчел	AUS	Поворот на 1/1 (360°) с удержанием свободной ноги сзади двумя руками	WCh Rotterdam (NED) 2010	
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	

Женская Спортивная Гимнастика						
Снаряд	**Группа**	**Гимнастка**	**Страна**	**Элемент**	**Соревнования**	**VIDEO**
Бревно	5	Вера Колесникова	RUS	Продольно – фляк с поворотом на ½ (180°) в стойку на руках продольно		
Бревно	5	Сильвия Полусе Калез	ESP	Free (Aerial) Cartwheel in cross position	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Бревно	5	Полин Шефер	GER	Сальто боком в группировке с поворотом на 1/2	Wch Nanning (CHN), 2014	
Бревно	5	Келли Гарисон	USA	Медленный переворот назад из упора сидя сзади – (Вальдез) через горизонтальный упор на одной руке		
Бревно	5	Елена Кристина Григораш	ROU	Толчком двух ног сальто вперед в группировке с повором на ½ (180°)		
Бревно	5	Светлана Хоркина	RUS	Ауэрбах фляк с поворотом на 1/1 (360°) до опоры руками		
Бревно	5	Дина Кочеткова	RUS	Фляк с поворотом на 3/4 до постановки рук на бревно		
Бревно	5	Дина Кочеткова	RUS	Фляк с поворотом на ½ (180°) в стойку на руках		
Бревно	5	Настя Люкина	USA	Сальто вперед согнувшись отталкиванием с одной ноги в ласточку (2 сек.)		
Бревно	5	Оксана Омельянчик	USSR	Фляк с поворотом на ¾ (270°) в стойку на руках продольно (2 сек.)		
Бревно	5	Хенриетта Ононди	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 sec.)	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Бревно	5	Ева Рueда	ESP	Все варианты фляка сгибая разгибая тазобедренный сустав в фазе полета в упор сидя верхом		
Бревно	5	Яна Руфлова	CZE	Фляк с поворотом на 1/1 (360°) – в упор сидя верхом на бревне		
Бревно	5	Альбина Шишова	USSR	Сальто назад в группировке или прогнувшись с поворотом на 1/1 (360°)		
Бревно	5	Эльвира Теза	FRA	Продольно - фляк с поворотом на 1/1 (360°) в оборот назад		
Бревно	5	Ивон Тусек	CAN	Продольно – фляк с приземлением на одну ногу		
Бревно	5	Луиса Портокарерро	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 with 1/1 - 1½ (360°-	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 twist (360°) с конца бревна	WCh Antwerp (BEL) 2013	

Женская Спортивная Гимнастика

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