

ПРОГРАММА
НАЦИОНАЛЬНЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ ПО
АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

2016

Возрастная категория	Программа выступления	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавка
Дети 2008-2009гг.	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа	<ul style="list-style-type: none"> Группа А - отжимание Группа В - широко расставленные ноги в упоре Группа С - поворот на 360° в воздухе Группа D - прямой шпагат с наклоном вперед 	Максимум 6 элементов от 0.1 до 0.4 баллов	<ul style="list-style-type: none"> Больше 6-и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.4 балла Повторение элементов Больше 1-го элемента приземления на шпагат
Малыши 2005-2007гг.	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа	<ul style="list-style-type: none"> Группа А - отжимание Группа В - широко расставленные ноги в упоре Группа С - поворот на 360° в воздухе Группа D - прямой шпагат с наклоном вперед 	Максимум 6 элементов от 0.1 до 0.4 баллов	<ul style="list-style-type: none"> Больше 6-и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.4 балла Повторение элементов Больше 1-го элемента приземления на шпагат
Пре-юниоры 2002-2004гг.	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа	<ul style="list-style-type: none"> Группа А - отжимание в упоре Венсона Группа В - широко расставленные ноги в упоре с поворотом на 180° Группа С - прыжок в группировке с поворотом на 360° Группа D - шпагат в вертикальном положении 	Максимум 8 элементов от 0.1 до 0.6 баллов	<ul style="list-style-type: none"> Больше 8-и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.6 балла Повторение элементов Больше 1-го элемента приземления на шпагат Больше 5-и элементов, исполнимых на ковре

Возрастная категория	Программа выступления	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавка
Юниоры 1999-2001гг.	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа	<ul style="list-style-type: none"> Группа A - переход с позиции вертолета на шпагат Группа B - широко расставленные ноги в упоре с поворотом на 360° Группа C - прыжок с широко расставленными ногами Группа D - полный поворот с переходом в вертикальный шпагат 	Максимум 10 элементов или от 0.1 до 0.7 баллов или же один элемент ценностью 0.8 балла выборочно	<ul style="list-style-type: none"> Больше 10-и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.8 балла Повторение элементов Больше 2-ух элементов приземления на шпагат Больше 5-и элементов, исполнимых на ковре Больше 1-го элемента ценностью 0.8 балла
Сеньоры 1998г. и старше	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа	<ul style="list-style-type: none"> Один элемент из каждой группы- A-B-C-D 	Максимум 10 элементов с 0.3 до 1.0 балла /ценность элементов 0.1 и 0.2 - свободные элементы/	<ul style="list-style-type: none"> Больше 10-и элементов Отсутствие группы элементов Повторение элементов Больше 2-ух элементов приземления на шпагат Больше 2-ух элементов приземления на отжимание Больше 5-и элементов, исполнимых на ковре

Дети 2008-2009гг.

- Программа выступления:
Индивидуальное выступление женщин
Индивидуальное выступление мужчин
Смешанная пара
Трио
Группа
- Допустимая ценность элементов - 0.1-0.4
- Обязательные элементы – 4 / 1 из каждой группы/
- Группа А - отжимание - 0.1 балл
- Группа В - широко расставленные ноги в упоре - 0.2 балла
- Группа С - поворот на 360° в воздухе - 0.3 балла
- Группа D - прямой шпагат с наклоном вперед - 0.3 балла

Соревновательная площадка

7x7- индивидуальное выступление женщин,
индивидуальное выступление мужчин,
смешанная пара, трио
10x10 - группа

Исключения

- Не дозволено отжимание на одной руке
- Не дозволено поддержка (упор) на одной руке
- Не дозволено приземление на одной руке
- Продолжительность музыки - 1 мин. 15 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов - 6
 - Подъемы - 0
- Максимум 4 элементов, исполнимых на ковре
 - Максимум 2 акробатические элементы

Сбавки

- Больше 6-и элементов
- Отсутствие обязательных элементов
 - Отсутствие группы элементов
- Элементы ценностью выше на 0.4 балла
 - Повторение элементов
- Больше 1-го элемента приземления на шпагат
- Элементы приземления на отжимание/отжимание на 1-ой руке
 - Больше 2-ух акробатических элементов

Малыши 2005-2007гг.

- Программа выступления
Индивидуальное выступление женщин
Индивидуальное выступление мужчин
Смешанная пара
Трио
Группа
- Допустимая ценность элементов - 0.1-0.4
- Обязательные элементы – 4 /1 из каждой группы/
- Группа А - отжимание - 0.1 балл
- Группа В - широко расставленные ноги в упоре - 0.2 балла
- Группа С - поворот на 360° в воздухе - 0.3 балла
- Группа D - прямой шпагат с наклоном вперед - 0.3 балла

Соревновательная площадка

7x7- индивидуальное выступление женщин,
индивидуальное выступление мужчин,
смешанная пара, трио
10x10 - группа

Исключения

- Не дозволено отжимание на одной руке
- Не дозволено поддержка (упор) на одной руке
- Не дозволено приземление на одной руке
- Продолжительность музыки - 1 мин. 15 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов - 6
 - Подъемы - 0
- Максимум 4 элементов, исполнимых на ковре
 - Максимум 2 акробатические элементы

Сбавки

- Больше 6-и элементов
- Отсутствие обязательных элементов
 - Отсутствие группы элементов
- Элементы ценностью выше на 0.4 балла
 - Повторение элементов
- Больше 1-го элемента приземления на шпагат
- Элементы приземления на отжимание/отжимание на 1-ой руке
 - Больше 2-ух акробатических элементов

Пре-юниоры 2002-2004гг.

- Программа выступления:
Индивидуальное выступление женщин
Индивидуальное выступление мужчин
Смешанная пара
Трио
Группа
- Допустимая ценность элементов - **0.1-0.6**
- Обязательные элементы – **4 / 1** из каждой группы/
- Группа **A** - отжимание в упоре Венсона - **0.2 балла**
- Группа **B** - широко расставленные ноги в упоре с поворотом на 180° - **0.3 балла**
- Группа **C** - прыжок в группировке с поворотом на 360° - **0.4 балла**
- Группа **D** - шпагат в вертикальном положении - **0.2 балла**

Соревновательная площадка

7x7- индивидуальное выступление женщин,
индивидуальное выступление мужчин,
смешанная пара, трио
10x10 - группа

Исключения

- Не дозволено отжимание на одной руке
- Не дозволено поддержка (упор) на одной руке
- Не дозволено приземления на одной руке
- Продолжительность музыки - 1 мин. 15 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов - 8
 - Подъемы - 1 /необязательно/
 - Максимум 5 элементов, исполнимых на ковре
- Максимальное количество элементов приземления с переходом на отжимание - 1
 - Максимум 2 акробатические элементы

Сбавки

- Отсутствие обязательных элементов
 - Отсутствие группы элементов
- Элементы ценностью выше на **0.6** балла
 - Повторение элементов
- Больше **1**-го элемента приземления с переходом на шпагат
- Больше **1**-го элемента приземления с переходом на отжимание
- Элементы приземления с переходом на отжимание на **1**-ой руке
 - Больше **8**-и элементов
 - Больше **1**-го подъема
- Больше **2**-ух акробатических элементов

Юниоры 1999-2001гг.

- Программа выступления
 - Индивидуальное выступление женщин
 - Индивидуальное выступление мужчин
 - Смешанная пара
 - Трио
 - Группа
- Допустимая ценность элементов - 0.1-0.7 или же 1 элемент ценностью 0.8 баллов выборочно
- Обязательные элементы – 4 /1 из каждой группы/
- Группа А - переход с позиции вертолета на шпагат - 0.5 балла
- Группа В - широко расставленные ноги в упоре с поворотом на 360° - 0.4 балла
- Группа С - прыжок с широко расставленными ногами - 0.3 балла
- Группа D - полный поворот с переходом в вертикальный шпагат - 0.4 балла

Соревновательная площадка

7x7 - индивидуальное выступление женщин,
индивидуальное выступление мужчин
10x10 – смешанная пара, трио, группа

Исключения

- Не дозволено приземление на одной руке
- Продолжительность музыки - 1 мин. 30 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов - 10
 - Подъемы - 1
 - Максимум 5 элементов, исполнимых на ковре
- Максимальное количество элементов приземления на отжимание - 2
- Максимальное количество элементов приземления на шпагат - 2
 - Максимум 2 акробатические элементы

Сбавки

- Отсутствие обязательных элементов
 - Отсутствие группы элементов
- Элементы ценностью выше 0.8 баллов
 - Повторение элементов
- Больше 2-ух элементов приземления на шпагат
- Больше 2-ух элементов приземления на отжимание
- Элементы приземления на отжимание на 1-ой руке
 - Больше 10-и элементов
 - Больше 1-го подъема
- Больше 1-го элемента ценностью 0.8 балла
- Больше 2-ух акробатических элементов

1998г. и старше

Сеньоры

- Программа выступления
 - Индивидуальное выступление женщин
 - Индивидуальное выступление мужчин
 - Смешанная пара
 - Трио
 - Группа
- Допустимая ценность элементов - 0.3-1.0/0.1-0.2- свободные элементы/
- Один элемент из каждой группы- A-B-C-D

Соревновательная площадка

10x10 – индивидуальное выступление женщин,
индивидуальное выступление мужчин, смешанная
пара, трио, группа

- Продолжительность музыки - 1 мин. 30 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов - 10
 - Подъемы - 2
 - Максимум 5 элементов, исполнимых на ковре
- Максимальное количество элементов приземления на отжимание - 2
- Максимальное количество элементов приземления на шпагат - 2
 - Максимум 2 акробатические элементы

Сбавки

- Отсутствие группы элементов
 - Повторение элементов
- Больше 2-ух элементов приземления на шпагат
- Больше 2-ух элементов приземления на отжимание
 - Больше 10-и элементов
 - Больше 2-ух подъемов
- Больше 2 -ух акробатических элементов