

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

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

# 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 **A** - отжимание - **0.1 балл**
- Группа **B** - широко расставленные ноги в упоре - **0.2 балла**
- Группа **C** - 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  $180^\circ$  - **0.3 балла**
- Группа **C** - прыжок в группировке с поворотом на  $360^\circ$  - **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