

**ПРОГРАММА  
НАЦИОНАЛЬНЫХ  
СОРЕВНОВАНИЙ ПО  
АЭРОБНОЙ  
ГИМНАСТИКЕ  
*2020***

Возрастная категория	Программа выступлений	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавки
<p>Малыши (2012-2013)</p>	<p>Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа</p>	<p>Группа <b>A</b> - отжимание Группа <b>B</b> - широко расставленные ноги в упоре Группа <b>C</b> - поворот 360° в воздухе Группа <b>D</b> - шпагат в вертикальном положении</p>	<p>Максимум <b>6</b> элементов от <b>0.1</b> до <b>0.4</b> баллов /или же один элемент ценностью <b>0.5</b> балла выборочно/</p>	<p>Больше <b>6</b>-и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на <b>0.5</b> балла Повторение элементов Больше <b>1</b>-го элемента приземления на шпагат</p>
<p>Дети (2009-2011)</p>	<p>Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа Аэроданс</p>	<p>Группа <b>A</b> - отжимание Группа <b>B</b> - широко расставленные ноги в упоре Группа <b>C</b> - поворот 360° в воздухе Группа <b>D</b> - шпагат в вертикальном положении</p>	<p>Максимум <b>6</b> элементов от <b>0.1</b> до <b>0.4</b> баллов /или же один элемент ценностью <b>0.5</b> балла выборочно/</p>	<p>Больше <b>6</b>-и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на <b>0.5</b> балла Повторение элементов Больше <b>1</b>-го элемента приземления на шпагат</p>
<p>Пре-юниоры (2006-2008)</p>	<p>Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа Аэроданс</p>	<p>Группа <b>A</b> - переход с позиции вертолета на отжимание Группа <b>B</b> - широко расставленные ноги в упоре с поворотом на максимум 360° Группа <b>C</b> - прыжок в группировке с поворотом на 360° Группа <b>D</b> - шпагат в вертикальном положении с поворотом на 360°</p>	<p>Максимум <b>8</b> элементов от <b>0.1</b> до <b>0.6</b> баллов /или же один элемент ценностью <b>0.7</b> балла выборочно/</p>	<p>Больше <b>8</b>-и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на <b>0.7</b> балла Повторение элементов Больше <b>1</b>-го элемента приземления на шпагат Больше <b>1</b>-го элемента приземления на отжимание Больше <b>5</b>-и элементов, исполняемых на ковре</p>

Возрастная категория	Программа выступлений	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавки
Юниоры (2003-2005 гг.)	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа Аэроданс	<ul style="list-style-type: none"> <li>Группа <b>A</b> - переход с позиции вертолета на шпагат или отжимание в упоре Венсона</li> <li>Группа <b>B</b> - широко расставленные ноги в упоре с поворотом максимум 180°</li> <li>Группа <b>C</b> - прыжок с широко расставленными ногами</li> <li>Группа <b>D</b> - переход с элемента иллюзия на шпагат в вертикальном положении / переход с элемента свободная иллюзия на шпагат в вертикальном положении</li> </ul>	От <b>0.1</b> до <b>0.7</b> баллов - максимум <b>10</b> элементов для индивидуальных выступлений женщин и мужчин и <b>9</b> элементов для смешанных пар, трио и групп /или же один элемент ценностью <b>0.8</b> балла выборочно/	<ul style="list-style-type: none"> <li>Больше <b>10</b>-и 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</b>-х элементов приземления на шпагат</li> <li>Больше <b>5</b>-и элементов, исполняемых на ковре</li> <li>Больше <b>1</b>-го элемента ценностью <b>0.8</b> балла</li> </ul>

Возрастная категория	Программа выступлений	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавки
<p>Сеньоры (2002г. и старше)</p>	<p>Индивидуальное выступление женщин  Индивидуальное выступление мужчин  Смешанная пара  Трио  Группа  Аэроданс</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Один элемент из каждой группы - <b>A-B-C-D</b></li> </ul>	<p>От <b>0.3</b> до <b>1.0</b> баллов - максимум <b>10</b> элементов для индивидуальных выступлений женщин и мужчин и <b>9</b> элементов для смешанных пар, трио и групп /ценность элементов <b>0.1</b> и <b>0.2</b> - свободные элементы/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Больше <b>10</b>-и элементов</li> <li>Отсутствие группы элементов</li> <li>Повторение элементов</li> <li>Больше <b>2</b>-х элементов приземления на шпагат</li> <li>Больше <b>2</b>-х элементов приземления на отжимание</li> <li>Больше <b>5</b>-и элементов, исполняемых на ковре</li> </ul>

# Малыши (2012-2013гг.)

- Программа выступлений:  
Индивидуальное выступление женщин  
Индивидуальное выступление мужчин  
Смешанная пара  
Трио  
Группа
- Допустимая ценность элементов - 0.1-0.4 /или же один элемент ценностью 0.5 балла выборочно/
- Обязательные элементы – 4 /1 из каждой группы /
- Группа А - отжимание - 0.1 балла
- Группа В - широко расставленные ноги в упоре - 0.2 балла
- Группа С - поворот 360° в воздухе - 0.3 балла
- Группа D - шпагат в вертикальном положении - 0.1 балла

Соревновательная площадка  
7х7- индивидуальное выступление женщин,  
индивидуальное выступление мужчин,  
смешанная пара, трио  
10х10 – группа

Исключения

- Недопустимо отжимания на одной руке
  - Недопустимо упор на одной руке
  - Недопустимо приземление на одну руку
- Продолжительность музыки - 1 мин. 15 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов - 6
  - Подъемы - 0
- Максимум 4 элемента, исполняемых на ковре
- Максимум 1 приземление с прыжком на шпагат
  - Максимум 2 акробатических элемента
    - Комбинация недопустима

# Сбавки

- Больше 6-и элементов
- Отсутствие обязательных элементов
  - Отсутствие группы элементов
- Элементы, оцененные выше, чем 0.5 балла
  - Повторение элементов
- Больше 1-го элемента приземления на шпагат
- Элементы приземления на отжимание /отжимание на одной руке
  - Больше 2-ух акробатических элементов
    - Комбинация недопустима

# Дети (2009-2011 гг.)

- Программа выступлений:
  - Индивидуальное выступление женщин
  - Индивидуальное выступление мужчин
  - Смешанная пара
  - Трио
  - Группа
  - Аэроданс
- Допустимая ценность элементов - 0.1-0.4 / или же один элемент ценностью 0.5 балла выборочно/
- Обязательные элементы – 4 /1 из каждой группы/
- Группа А - отжимание - 0.1 балла
- Группа В - широко расставленные ноги в упоре - 0.2 балла
- Группа С - поворот 360° в воздухе - 0.3 балла
- Группа D - шпагат в вертикальном положении - 0.1 балла

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

Исключения

- Недопустимо отжимание на одной руке
  - Недопустим упор на одной руке
- Недопустимо приземления на одной руке
- Продолжительность музыки - 1 мин. 15 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов - 6
  - **Нет элемента сложности в Аэродансе**
    - Подъемы - 0
- Максимум 4 элемента, исполняемых на ковре
  - Максимум 2 акробатических элемента
  - Максимум 1 приземление на шпагат

# Сбавки

- Больше 6-и элементов
- Отсутствие обязательных элементов
  - Отсутствие группы элементов
- Элементы, оцененные выше, чем 0.5 балла
  - Повторение элементов
- Больше 1-го элемента приземления на шпагат
- Элементы приземления на отжимание/отжимание на одной руке
  - Больше 2-ух акробатических элементов
    - Комбинация недопустима

# Пре-юниоры (2006-2008гг.)

- Программа выступлений:
  - Индивидуальное выступление женщин
  - Индивидуальное выступление мужчин
  - Смешанная пара
  - Трио
  - Группа
  - Аэроданс
- Допустимая ценность элементов - **0.1-0.6**/ или же один элемент ценностью **0.7** балла выборочно/
- Обязательные элементы – **4 /1** из каждой группы/
- Группа **A** - переход с позиции вертолета на отжимание- **0.4** балла
- Группа **B** - широко расставленные ноги в упоре с поворотом максимум на  $360^\circ$  - **0.4** балла
- Группа **C** - прыжок в группировке с поворотом на  $360^\circ$  - **0.4** балла
- Группа **D** - шпагат в вертикальном положении с поворотом на  $360^\circ$  - **0.3** балла

# Соревновательная площадка

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

## Исключения

- Недопустимо отжимание на одной руке
  - Недопустим упор на одной руке
- Недопустимо приземление на одной руке
- Продолжительность музыки - **1 мин. 15 сек. [+/-5 сек]**
- Максимальное количество сложных элементов – **8**
  - **Нет элемента сложности в Аэродансе**
    - Подъемы - **1** /необязательно/
  - Максимум **5** элементов, исполняемых на ковре
- Максимальное количество элементов приземления с переходом на отжимание - **1**
  - Приземления со шпагатом максимум **1**
  - Максимум **2** акробатических элемента
- Максимум **1** комбинация **2-х** сложных элементов

# Сбавки

- Отсутствие обязательных элементов
  - Отсутствие группы элементов
- Элементы, оцененные выше, чем **0.7** балла
  - Повторение элементов
- Больше **1** элемента приземления на шпагат
- Больше **1** элемента приземления на отжимание
- Элементы приземления на отжимание на одной руке
  - Больше **8** элементов
  - Больше **1** подъема
- Больше **2** акробатических элементов
  - Больше **1** комбинации элементов

# Юниоры (2003-2005гг.)

- Программа выступлений:
  - Индивидуальное выступление женщин
  - Индивидуальное выступление мужчин
  - Смешанная пара
  - Трио
  - Группа
  - Аэроданс
- Допустимая ценность элементов - 0.1-0.7 /или же один элемент ценностью 0.8 баллов выборочно/
- Обязательные элементы – 4 /1 из каждой группы/
- Группа **A** - переход с позиции вертолета на шпагат или отжимание в упоре Венсона - 0.6 балла
- Группа **B** - широко расставленные ноги в упоре с поворотом максимум 180° - 0.6 балла
- Группа **C** - прыжок с широко расставленными ногами - 0.3 балла
- Группа **D** - переход с элемента иллюзия на шпагат в вертикальном положении / переход с элемента свободная иллюзия на шпагат в вертикальном положении - 0.7 балла

# Соревновательная площадка

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

## Исключения

- Недопустимо приземления на одной руке
- Продолжительность музыки - 1 мин. 20 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов – для индивидуальных выступлений женщин и мужчин – 10, для смешанных пар, трио, групп – 9
  - Нет элемента сложности в Аэродансе
    - Подъемы - 1
  - Максимум 5 элементов, исполняемых на ковре
  - Максимальное количество элементов приземления на отжимание - 3
- Максимальное количество приземлений на шпагат - 3
  - Максимум 2 акробатических элемента
  - Максимум 2 комбинации сложных элементов

# Сбавки

- Отсутствие обязательных элементов
  - Отсутствие группы элементов
- Элементы ценностью выше 0.8 баллов
  - Повторение элементов
- Больше 3-х элементов приземления на шпагат
- Больше 3-х элементов приземления на отжимание
- Элементы приземления на отжимание на одной руке
- Больше 10-и элементов /индивидуальное выступление женщин, индивидуальное выступление мужчин/
  - Больше 9-и элементов /смешанная пара, трио, группа/
    - Больше 1-го подъема
  - Больше 1-го элемента ценностью 0.8 балла
    - Больше 2-х акробатических элементов
  - Больше 2-х комбинаций сложных элементов
    - Комбинация обязательных элементов

# Сеньоры (2002г. и старше)

- Программа выступлений:
  - Индивидуальное выступление женщин
  - Индивидуальное выступление мужчин
  - Смешанная пара
  - Трио
  - Группа
  - Аэроданс
- 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- Аэроданс

- Продолжительность музыки - 1 мин. 20 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов– для индивидуальных выступлений женщин и мужчин – 10, для смешанных пар, трио, групп – 9
  - **Нет элемента сложности в Аэродансе**
    - Подъемы - 1
      - Максимум 5 элементов, исполняемых на ковре
- Максимальное количество элементов приземления на отжимание - 3
- Максимальное количество элементов приземления на шпагат - 3
  - Максимум 2 акробатических элемента
- Максимум 2 комбинации 2 или 3 сложных элемента

# Сбавки

- Отсутствие группы элементов
  - Повторение элементов
- Больше 3-х элементов приземления на шпагат
- Больше 3-х элементов приземления на отжимание
- Больше 10 элементов - индивидуальное выступление женщин, индивидуальное выступление мужчин
- Больше 9 элементов - смешанная пара, трио, группа
  - Больше 1-го подъема
    - Больше 2-х акробатических элементов
  - Больше 2-х комбинаций сложных элементов

# Чемпионат Азербайджана

- Взрослые (2002 и старше)
- Юниоры (2003-2005)
- Пре-юниоры (2006-2008)
- Дети (2009-2011)

# Чемпионат Баку

- Взрослые (2002 и старше)
- Юниоры (2003-2005)
- Пре-юниоры (2006-2008)
- Дети (2009-2011)

# Первенство Азербайджана Кубок АГФ

- Юниоры (2003-2005)
- Пре-юниоры (2006-2008)
- Дети (2009-2011)
- Малыши (2012-2013)

# Первенство Баку

- Юниоры (2003-2005)
- Пре-юниоры (2006-2008)
- Дети (2009-2011)
- Малыши (2012-2013)

***Примечание 1:** Если в одной возрастной группе или категории участвуют менее 4 участников, проводятся только финалы.*

***Примечание 2:** Награждение будет проводиться в спортивных костюмах по техническому регламенту ФИЖ.*